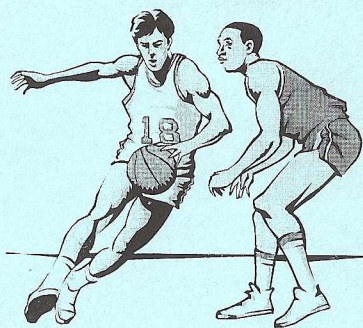


796(075.8)
Ф 50



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ



У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ



ц/з

796(075.8)
Ф50

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Навчальний посібник



Кривий Ріг
2003

УДК 378.147:796

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах: Навчальний посібник / Під ред. В.Є.Андріанова. – Кривий Ріг: КДПУ. – 2003. - 141 с.

Методичні рекомендації адресовані викладачам педагогічних вузів, педагогічних училищ, загальноосвітніх шкіл та студентам, адже фізична культура і спорт є важливим багатofункціональним явищем життя сучасного суспільства.

Рекомендовано до друку Вченою Радою Криворізького державного педагогічного університету (протокол № 9 від 10 квітня 2003 року).

© Криворізький державний педагогічний університет, 2003.

ВСТУП

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної, навчальної та спортивно-масової активності студентів.

Сучасні умови життя вимагають від студентів необхідності дотримуватися здорового способу життя, удосконалювати свою спортивну майстерність, самостійно займатися фізичними вправами у вільний від занять час.

У процесі навчання з фізичного виховання студенти вивчають:

- програмні та директивні документи, що регламентують розвиток масової фізичної культури;
- історію, принципи і методи сучасної системи фізичного виховання;
- основні психолого-педагогічні закономірності навчально-тренувального процесу;
- сучасні форми проведення спортивно-масових та оздоровчих заходів.

Таким чином, збірник методичних рекомендацій розкриває основні напрямки роботи кафедри фізичного виховання в навчально-оздоровчій та спортивно-масовій роботі, яка дасть змогу студентам педагогічних вузів по справжньому займатися фізичними вправами, привести свій організм в стан загартування, та дасть змогу вести велику агітаційну роботу в школі.

Методичні рекомендації адресовані викладачам педагогічних вузів, педагогічних училищ, загальноосвітніх шкіл та студентам, адже фізична культура і спорт є важливим багатофункціональним явищем життя сучасного суспільства.

§ 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ В ЖИТТІ СУСПІЛЬСТВА

Фізична культура - вічна категорія. Вона існує з часів виникнення людського суспільства і буде існувати в майбутньому як одна з найнеобхідніших умов суспільного будівництва і життя людини. Подібно до інших факторів людського існування фізична культура як удосконалення рухових навичок протягом тривалого часу не раз зазнавала змін. Були епохи, коли фізична культура займала привілейоване місце в житті суспільства. Потім був спад і новий підйом. Це певною мірою характеризує культурні, економічні та соціальні інтереси людини.

В наш час фізична культура й спорт значно розширили свої межі. Ставши життєвою необхідністю для багатьох мільйонів людей з усього світу, вони стали надійним і ефективним засобом національної консолідації і міжнародного співробітництва. Немає жодного сумніву в тому, що відчуття фізичної та рухової досконалості є однією з основних умов формування почуття задоволення від життя, яке може і повинна відчувати кожна людина. В силу цього відчуття й усвідомлення такої фізичної та рухової досконалості є безсумнівною й найважливішою цінністю всіх людей незалежно від їх поглядів, соціального стану, статі і віку. Тому, коли ми говоримо про якість життя, ми, передусім, маємо на увазі також фактори, які забезпечують збереження й розвиток фізичного й рухового удосконалення. Фізична культура виступає як міцний засіб соціального формування людини, активної досконалості особистих індивідуальних якостей, а також удосконалення професійних якостей рухової, сфери та інші.

Фізична культура і спорт являють собою самостійний вид людської діяльності, значення якого в розвитку суспільства досить різноманітне. Вони впливають певним чином на суспільне виробництво, формування людини як особистості, на розвиток суспільних відносин.

Якщо на ранніх ступенях цивілізації засоби фізичної культури, відображаючи рівень розвитку, черпались з природних форм руху і використовувались згідно із загальним ідеалом підготовки людей до життя, то в класовому суспільстві на ці засоби впливають ідеологічні, науково-технічні, правові і релігійні фактори.

Слід зазначити, що люди різних країн, об'єднані спортивним рухом, є активними борцями за справу миру, тому що за самою природою спорт можливий тільки в умовах мирного існування держав. За силою впливу на людину спорт займає одне з основних місць в культурному житті суспільства.

Фізична культура і спорт - це засіб ефективного самовираження з великим гуманістичним змістом, побудованим на суперечливому синтезі співробітництва і суперництва.

Фізична культура і спорт дають людині можливість відчутти нічим необмежену радість руху, мети життя і задоволення від живого спілкування з іншими людьми в процесі розкутої ігрової діяльності.

Робота з фізичної культури та спорту з населенням країни проводиться державними та громадськими організаціями на всіх етапах вікового розвитку людини: в дошкільних закладах, в загальноосвітніх школах, в середніх спеціальних та вищих навчальних закладах, а також в лікувальних та інших державних закладах. Вся робота зазначених організацій координується Державним комітетом по фізичній культурі та спорту.

До громадських організацій, які здійснюють фізичне виховання, відносяться: професійні спілки, ДСТ, кооперативні, туристські, оборонні та інші масові організації.

Таким чином, фізична культура і спорт є важливими багатofункціональними явищами життя сучасного суспільства і виконує ряд соціальних функцій:

- підготовку людей до високоефективної праці та захисту Вітчизни;
- збереження й укріплення здоров'я людей та їх фізичне вдосконалення;
- виховання всебічно і гармонійно розвиненої особистості;
- зміцнення миру, дружби і співдружності між народами.

§ 2. СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ТА ЇЇ ПРОФЕСІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ

Виховання всебічно розвиненої людини - одне з основних завдань вищої школи. Почесне місце тут належить фізичній культурі, оскільки вона являє собою частину загальної культури

майбутніх фахівців. Основними показниками досягнень у цій галузі є рівень здоров'я та розвиток фізичної здібності студентів.

На заняттях фізичної культури у студентів формуються відповідні знання, рухові навички і уміння, здійснюється виховання моральних і вольових якостей, забезпечується їх підготовка до виконання вимог і норм.

Організація і зміст фізичного виховання студентів визначаються інструктивно-методичними і нормативними документами Державного комітету по народній освіті.

Найбільш характерною рисою сучасної концепції фізичного виховання в системі освіти України є зміщення акценту в бік розвитку його гуманізуючих і культууроутворюючих функцій, співвідношення духовного і тілесного, фізичного і психічного у становленні особистості як творця і носія національної культури. Також, слід підкреслити, що великої шкоди фізичному вихованню завдає пріоритет нормативного підходу, коли у побудові навчального процесу на перше місце ставлять не особистість студента, а тільки його зовнішні показники, які характеризують результати Державних тестів та робочої нормативної програми. Звичайно, при такому підході процес фізичного виховання втрачає суб'єктивне начало – людську особистісність. У зв'язку з цим необхідно внести істотні корективи в навчальні та робочі програми з фізичного виховання та спрямувати ці програми не тільки на розвиток рухової сфери, а й на задоволення інтелектуально- і потребово-мотиваційної ланки, з урахуванням індивідуальних здібностей і потреб підростаючого покоління. Одним з таких документів є наказ "Про введення у вищих навчальних закладах базової навчальної програми з фізичної культури". У ньому передбачаються нові форми фізичного розвитку студентів, а фізичне удосконалення спрямоване на закріплення та підвищення рівня здоров'я.

Отже, такі підходи передбачають фундаменталізацію змісту фізичного виховання, широке представництво в ньому загальнофілософських, загальнокультурних, соціальних аспектів, що в кінцевому підсумку сприятиме поступовому переростанню процесу фізичного виховання у процес виховання фізичної культури. Саме це дасть можливість сформувати протягом навчання у вищому закладі освіти не просто фахівця високого рівня, а національно свідому особистість, патріота своєї держави, світогляд якого базується на загальнолюдських цінностях, людину гуманістичної спрямованості.

Систему форм організації фізичного виховання студентів становлять:

- уроки з фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заклади в режимі дня;
- позааудиторна спортивно-масова робота;
- самостійні заняття фізичними вправами, удосконалення фізичних якостей;
- індивідуальні та спортивні секції.

Специфічна особливість фізичного виховання полягає не тільки у різнобічній підготовці, але й у розвитку цілого ряду професійно важливих фізичних якостей та навичок. За допомогою засобів фізичного виховання можна вирішувати широке коло оздоровчих, освітніх, виховних та інших завдань. Успіх у вирішенні цих завдань залежить від духовного рівня учителя, його світогляду, педагогічної майстерності і т.п. Професійно-педагогічна направленість фізичної підготовки студентів педагогічних інститутів являє собою один з основних напрямів державної системи фізичного виховання, яка повинна сприяти формуванню прикладних знань, фізичних та спеціальних якостей, умінь та навичок, а також удосконалювати власні фізичні якості на протязі всієї своєї трудової діяльності. Фізичне виховання у педвузі може повною мірою акумулювати систему завдань для підготовки вчителя до позаучбової роботи з учнями.

Таким чином, курс "Фізична культура" передбачає засвоєння студентами знань предмета, умінь їх практично застосовувати в процесі навчально-виховної діяльності у школі. Сюди входять:

- умінь організувати з учнями фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школи;
- надання консультаційної допомоги учням і батькам по використанню засобів фізичної культури і спорту в побуті;
- виконання ролі судді, організатора масової фізкультурної та туристської роботи в класі (школі).

Фізичне виховання як навчальний предмет в педінституті буде виправданним тоді, коли своїм змістом, спрямованістю навчального процесу зможе вирішувати специфічні завдання професійно-педагогічної підготовки студентів.

Фізична культура студентів є складовою частиною єдиної системи фізичного виховання.

Фізичне виховання розв'язує завдання: зміцнення здоров'я, всебічний розвиток фізичних і духовних сил, підвищення працездатності, подовження творчого довголіття. У процесі фізичного виховання здійснюється морфологічне і функціональне удосконалення організму студентів, розвиток фізичних якостей, формування умінь, навичок і спеціальної системи знань.

Студентство - це особлива об'єктивна група нашого суспільства, процес підготовки якої до кваліфікованої професійної роботи став видом важкої напруженої діяльності. У період навчання у вищих навчальних закладах розкриваються здібності і нахили студентів, відбувається найбільш активний розвиток моральних та естетичних якостей, стабілізація характеру і інтересів, розвиваються сенсорно-перцептивні і психомоторні функції, спостерігається найбільша пластичність та перенесення в утворенні навичок, в основному завершується соматичний і стає оптимальним психофізичний розвиток. Все це підкреслюється, з одного боку, необхідністю високих потенційних можливостей студентів, а з іншого - необхідністю максимальної реалізації цих можливостей у процесі навчання.

Фізична культура у вузі є невід'ємною частиною формування загальної та професійної культури особистості сучасного спеціаліста, системи гуманітарного виховання студентів. Фізичне виховання як обов'язкова для всіх спеціальностей навчальна дисципліна виконує у вищій школі соціальну роль. Вона забезпечує профілюючу фізичну готовність, є одним із заходів формування всебічно розвиненої людини, фактором зміцнення здоров'я й оптимізації фізичного та психофізичного станів здоров'я в процесі професійної підготовки. Фізична культура і спорт повинні впливати на формування світогляду і характеру майбутнього спеціаліста, сприяти вихованню людей політично активних, з високими громадянськими якостями. Процес фізичного виховання студентів здійснюється на навчальних та позанавчальних заняттях протягом всього терміну навчання у вищому навчальному закладі. До навчальних занять відносяться:

- теоретичні та індивідуальні заняття;
- практичні заняття,
- самостійні заняття.

Позанавчальні заняття включають:

- фізичні вправи в режимі навчального дня;

- заняття в спортивних клубах, секціях, групах за інтересами;
- самостійні заняття фізичними вправами, спортом і туризмом;

- масові оздоровчі, фізкультурні, спортивні заходи і т.д.

Використання різноманітних форм в процесі фізичного виховання у вузі створює умови, які забезпечують виконання студентами науково обґрунтованого обсягу (6-8 год. на тиждень) активної рухової діяльності, необхідні для нормального функціонування організму.

Теоретичні та практичні навчальні заняття є основною формою фізичного виховання студентів. У навчальних планах з різних спеціальностей передбачається введення не менше 4-х годин таких занять на тиждень. Їх необхідно включати в сітку годин (учбового) розкладу вузу на протязі всього навчання студентів, крім випускного курсу, зверх устанавленого тижневого обсягу (учбового) навантаження. При складанні розкладу дворазові учбові заняття по дві академічні години плануються рівномірно на протязі тижня.

Необхідною складовою частиною процесу фізичного виховання й оздоровлення студентів є самостійні заняття, які базуються на внутрішній глибокій зацікавленості до розвитку рухових властивостей, фізичної підготовленості, працездатності та на свідомому ставленні до власного здоров'я. У зв'язку з цим необхідно впроваджувати засоби розвитку фізичних вмінь для самостійної підготовки.

Базисна навчальна програма для вищих навчальних закладів є державним документом, в якому визначено об'єм знань, умінь, навичок, а також рівень фізичної підготовки, якими повинен оволодіти студент. Вона являє собою послідовне продовження шкільної програми з фізичної культури. Зміст програми включає таке поєднання різноманітних видів фізичних вправ, які дозволяють вирішувати оздоровчі, виховні та освітні завдання загальнофізичної та професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Програма складається з двох розділів:

- теоретичні заняття по вивченню фізичної культури;
- практичні заняття фізичними вправами з легкої атлетики, гімнастики, плавання, спортивних ігор, туризму, а також ознайомлення з різними системами фізичного виховання, нетрадиційними видами спорту і методами психофізіологічної саморегуляції стану організму.

Теоретичний розділ включає теми:

"Фізична культура як навчальна дисципліна у вищих учбових закладах", "Природно-наукові основи фізичного виховання", "Основи здорового способу життя", "Режим рухової активності і працездатності", "Основи фізичної і спортивної підготовки", "Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) майбутніх спеціалістів", "Фізична культура в науковій організації праці (НОП)".

§ 3. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично досконалого, соціально активного і морально стійкого підростаючого покоління. Фізичне виховання вирішує задачі зміцнення здоров'я, всебічного розвитку фізичних і духовних сил, підвищення працездатності, подовження творчого довголіття та життя людей, задіяних у всіх сферах діяльності. У процесі фізичного виховання здійснюються морфологічне (за формами та будовою тіла) і функціональне вдосконалення організму людини, розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь, навичок і спеціальної системи знань. Фізичному вихованню належить велика роль у вдосконаленні фізичних здібностей людей.

Результатом навчання у фізичному вихованні є *фізична освіта*. Вона полягає у набутті спеціальних систематизованих знань, рухових умінь і навичок, а також способів самостійного пізнання закономірностей рухової діяльності та вмінь використовувати їх у повсякденному житті. За допомогою фізичних вправ і інших засобів фізичного виховання можна в певному діапазоні змінювати функціональний стан організму, що веде до прогресивних адаптаційних змін у ньому. Впливаючи таким чином на фізичні якості, при певних умовах досягаються суттєві зміни рівня і спрямованості їх розвитку. Це виражається в прогресуванні тих або інших рухових здібностей (силових, швидкісних та ін.), підвищенні загального рівня працездатності, зміцненні здоров'я, поліпшенні будови тіла.

Система фізичного виховання - це сукупність ідеологічних і науково-методичних основ фізичного виховання. Система фізичного виховання спрямована на розвиток фізичних і духовних якостей людини, на підготовку її до певної діяльності в конкретних соціально-економічних умовах.

Фізична культура - частина загальної культури суспільства, спрямована на укріплення і підвищення рівня здоров'я, всебічний розвиток фізичних здібностей людей і використання їх у суспільній практиці та повсякденному житті.

Спорт - специфічна форма культури, одна із сторін культурної діяльності суспільства. Спорт - дієвий засіб і метод зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення людей, підготовки їх до трудової і суспільної діяльності, розвитку вольових якостей, морального та естетичного виховання. Визначальною рисою старту є наявність змагальної діяльності як засобу співставлення та вдосконалення певних здібностей людини. Спорт поділяють на спорт вищих досягнень і масовий спорт. Спорт вищих досягнень передбачає організацію систематичних занять, тренувань, змагань, у ході яких розв'язується завдання досягнення максимально можливих спортивних результатів, які перевищують уже досягнуті раніше в тому чи іншому виді спорту. Масовий спорт - заняття окремими видами спорту, переважно масовими, або фізичними вправами у різних формах (гімнастика, легка атлетика, плавання, туризм тощо) з метою активного відпочинку, зняття нервово-емоційного напруження, зміцнення здоров'я.

Фізичний рух - специфічна форма руху, мета якого допомогти поліпшенню рівня фізичної культури населення та розвитку спорту. Він передбачає цілеспрямовану діяльність державних і суспільних організацій, спрямовану на розвиток фізичної культури і спорту.

Фізичний розвиток - процес зміни і становлення природних морфологічних і функціональних здатностей організму людини протягом її індивідуального життя. Ознаки, що характеризують фізичний розвиток: зріст, вага, обсяг грудної клітини, життєва ємність легень та інше, а також міра розвитку фізичних якостей, здібностей і функціональних здібностей людини.

Фізична підготовка - спеціалізований процес фізичного виховання, спрямований на підготовку людини до праці і суспільно-значимої діяльності.

Фізична підготовленість - результат фізичної підготовки, що була досягнута у результаті оволодіння руховими навичками, які необхідні для засвоєння людиною певного виду діяльності. Оптимальна фізична підготовленість для здійснення будь-якого виду діяльності називається фізичною готовністю.

Фізичне вдосконалення - історично обумовлений рівень здоров'я і всебічного розвитку фізичних здібностей людини, який відповідає вимогам людської діяльності у певних умовах виробництва, військової справи тощо і забезпечує на тривалий час високу працездатність. Конкретні показники фізичного вдосконалення визначаються реальними запитами та умовами життя і змінюються із розвитком суспільства.

У розділі програми з практичних занять містяться короткі відомості:

- про розвиток рухових дій;
- про організацію, правила і практику проведення змагань та суддівств;
- про спортивну термінологію, страхування і самострахування, травми і надання першої медичної допомоги;
- про організацію туризму та Інше.

§ 4. ОСНОВНІ ЗАДАЧІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Курс фізичного виховання у вищих навчальних закладах передбачає:

- виховання у студентів високих моральних, вольових та фізичних якостей, підготовка їх до праці та захисту Вітчизни;
- зберігання та укріплення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку їх організму, підтримання високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- всебічну фізичну підготовку студентів в об'ємі потреб та норм;
- професійно-прикладну фізичну підготовку студентів з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності;
- набуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання та спортивного тренування, підготовку студентів до праці як суспільних інструкторів і суддів зі спорту;

• вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортменів.

Форми фізичного виховання

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах проводиться протягом усього періоду вивчення його студентами, і здійснюється у наступних формах:

- навчальні заняття;
- самостійні заняття студентами фізичною культурою, спортом і туризмом у вільний від навчання час за завданням викладача, або ж у самодіяльних секціях (групах) студентського спортивного клубу при методичному керівництві кафедри фізичного виховання;

- фізичні вправи у режимі дня: ранкова гігієнічна гімнастика, фізичні перерви, виробнича фізична культура;

- масові оздоровлення, фізкультурні та спортивні заходи, що проводяться у вільний від навчання час, у вихідні дні, у зимові та літні канікули, в оздоровчо-спортивних загонах при активній участі спортивного клубу вуза.

Навчальні заняття являються основною формою фізичного виховання у вищих навчальних закладах, плануються у навчальних планах з усіх спеціальностей, включаються у навчальний розклад; їх проведення забезпечується викладачами кафедр фізичного виховання.

Органічним продовженням обов'язкових занять є самостійні заняття, де здійснюється фізична підготовка студентів в об'ємі вимог Державних тестів і нормативної оцінки фізичної підготовки та професійно-прикладних навичок; розширюються знання з основ теорії, методики і організації фізичного виховання; продовжується підготовка студентів до праці у якості суспільних інструкторів з ранкової та виробничої гімнастики, інструкторів або суддів з окремих видів спорту; підвищується спортивна майстерність студентів.

Розподіл годин із занять фізичного виховання за всіма роками теоретичного вивчення здійснює навчальний відділ та кафедра фізичного виховання відповідно до планів навчання.

При плануванні занять з фізичного виховання у розклад необхідно внести реальні потреби їх відвідування, враховуючи, що заняття з фізичного виховання є активним відпочинком, при

цьому сприяють зникненню втоми після розумових навантажень з інших дисциплін. Саме з цієї причини в період екзаменаційної сесії у зв'язку з підвищенням розумового навантаження кафедра фізичного виховання повинна планувати та проводити навчальні заняття з фізичного виховання.

Розподіл студентів за навчальними відділеннями

Для проведення практичних занять з фізичного виховання на кожному курсі створюються навчальні відділення: спеціального, підготовчого та спортивного типу.

Розподіл студентів за навчальними відділеннями та групами проводиться на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості, спортивної кваліфікації та особистого бажання студентів.

Зачислення студентів на окремі відділення підготовчого та спортивного вдосконалення проводиться на початку навчального року тільки після контрольних перевірок стану фізичної підготовленості, додаючи нормативи.

Студенти підготовчого та спеціального навчальних відділень, стан здоров'я, фізична підготовленість та розвиток котрих у процесі занять поліпшилися, можуть бути переведені на основі заключення лікаря і рішення кафедри у слідуючу медичну групу або навчальне відділення по закінченню навчального року або семестру.

Якщо у результаті хвороби або інших об'єктивних причин спостерігається погіршення стану здоров'я, то студенти повинні бути переведені до спеціальної медичної групи у будь-який час навчального року.

До спеціального навчального відділення зараховуються студенти, віднесені за даними в медичну групу.

Спеціальні навчальні групи формуються з урахуванням статі, характеру хвороби та функціональних можливостей організму студента. Чисельність груп не повинна перебільшувати 15 чоловік на 1 викладача. Мінімальна чисельність групи 8 чоловік.

На підготовче навчальне відділення зараховуються студенти підготовчої та основної медичних груп. Кількісний склад навчальної групи 12-15 чоловік. Практичні заняття на цьому навчальному відділенні для студентів підготовчої та основної медичних груп проводяться окремо.

На навчальне відділення спортивного вдосконалення зараховуються студенти основної медичної групи.

В окремих випадках до занять на цьому відділенні можуть бути допущені студенти, що не мають спортивного розряду, але виконують усі вимоги та норми Державних тестів і нормативної оцінки фізичної підготовки.

Навчальні групи цього відділення формуються за видами спорту, статі, а також з урахуванням фізичної та спортивно-технічної підготовленості.

Найбільш підготовлені студенти - спортсмени, що мають спортивну кваліфікацію не нижче I спортивного розряду, зараховуються до об'єднаних навчальних відділень (груп) спортивного вдосконалення, незважаючи на відомство підлеглості вузів.

Зміст роботи навчальних відділень

Навчально-виховна робота проводиться разом з науково-методичними основами системи фізичного виховання. В програму фізичного виховання входять теоретичний та практичний розділи. Графік розподілу програмового матеріалу на навчальний рік повинен будуватися з урахуванням кліматичних умов та навчально-спортивної бази.

Заняття організовуються за відносно закінченими циклами, кожен з яких за своїм змістом повинен бути підготовлений до наступного. В процесі навчальних занять, як обов'язкових, так і факультативних, разом з повідомленням теоретичних знань та набуттям практичних навичок, у студентів повинна бути сформована пам'ять, пізнання та упередженість у необхідності регулярно займатися фізичною культурою та спортом.

Заняття за теоретичним розділом програм проводиться у формі лекцій. Лекції читаються у тій послідовності, яка викладена у програмі. Разом з цим у цілях поглиблення теоретичних знань під час практичних занять проводяться планомірні та систематичні бесіди за теоретичним та практичним розділами програми. Зміст Державних тестів та нормативних оцінок та правила змагань за різними видами спорту вивчаються на практичних заняттях, а також при проведенні масових спортивних заходів.

Практичні навчальні заняття з фізичного виховання проводяться у зіставленні з навчальним матеріалом для кожного навчального відділення.

Розділ програми з плавання обов'язковий для всіх навчальних відділень. У спеціальному відділенні плавання проводиться з урахуванням медичних показників.

Програмний матеріал з лижного спорту вивчається у вузах, розташованих у районах зі сніжною зимою. Там, де немає снігу, вивчаються розділи "марш-кидок" або "велосипедний крос".

Для контролю та спостереження за динамікою фізичної підготовленості студентів програмою передбачено виконання контрольних вправ і нормативів: по-перше - протягом першого місяця занять на першому курсі і по-друге - у кінці кожного навчального року до початку весняної екзаменаційної сесії.

Виконання контрольних вправ та нормативів, що визначають розвиток основних фізичних якостей: сила: піднімання всед. за 1 хв., згинання та розгинання рук в упорі лежачи на гімнастичній лаві, стрибок у довжину з місця; швидкість: біг 100 м, крос 500 м (жінки); витривалість: біг на 3000 м, біг на 2000 м; спритність: човниковий біг (4"9 м/с); гнучкість: нахили тулуба вперед (см); прикладні навички: плавання (м) є обов'язковим.

Спеціальне навчальне відділення має бути переважно спрямоване на:

- постійне та послідовне укріплення здоров'я, загартовування організму та підвищення рівня фізичної працездатності студентів;
- усунення функціональних відхилень та недоліків у фізичному розвитку, ліквідацію остаточних явищ після захворювань;
- набуття необхідних професійно-прикладних навичок.

Заняття студентів цього відділення є обов'язковими і проводяться протягом усього періоду вивчення у вузі обсягом - 4 год. на тиждень за рахунок годин, що виділяються на обов'язковий та факультативний курс.

Програма курсу включає теорію, практичний програмовий матеріал, обов'язковий для всіх навчальних відділень, професійно-прикладну фізичну підготовку, а також спеціальні засоби для усунення відхилень у стані здоров'я та фізичному розвитку. На теоретичних заняттях особливу увагу приділяють питанням всебічного контролю, самоконтролю та методиці фізичного виховання з урахуванням відхилень у стані здоров'я студентів. Загальна та професійно-прикладна фізична підготовка проводиться з урахуванням функціональних здібностей студентів спеціального відділення. Головне у цій підготовці - оволодіння техні-

кою прикладних вправ, усунення функціональної недостатності органів та систем, підвищеної працездатності організму. Велике значення у роботі з цією групою студентів мають принципи систематичності, доступності та індивідуалізації. Практичні заняття зі студентами спеціального відділення з фізичного виховання не можна зводити до занять лікувальної фізкультури.

Для проведення практичних занять з фізичного виховання у вищих закладах освіти студенти розподіляються по навчальним відділенням: основне, спеціальне і спортивне.

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

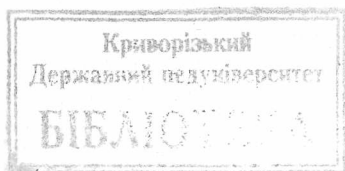
В *основне* навчальне відділення зараховуються студенти, віднесені до основної і підготовчої медичних груп, які розподіляються в учбові групи загальної фізичної підготовки (ЗФП), професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) та групи з видів спорту. Студентів підготовчої медичної групи рекомендується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

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

Для студентів, що перенесли гострі захворювання, при кафедрі фізичного виховання або студентській поліклініці створюються групи фізичної реабілітації та лікувальної фізичної культури.

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

У *спортивне* навчальне відділення зараховуються студенти основної медичної групи, які мають хороший фізичний розвиток та фізичну підготовленість і бажають поглиблено займатися одним (або декількома) видом спорту, з якого проводяться навчально-тренувальні заняття в даному вищому навчальному закладі.



Особливості занять фізичним вихованням із студентами, які мають захворювання серцево-судинної системи та органів дихання

До захворювань серцево-судинної системи належать хвороби міокарда (дистрофія міокарда, міокардит, кардіосклероз), ендокарда (ревматичний ендокардит) та пороки серця, а також хвороби нейрогуморального апарату, регулюючого кровообігу (гіпертонічна гіпотонічна хвороби та нейроциркуляторні дистонії).

Під час занять зі студентами цієї групи широко використовуються вправи для кінцівок та тулуба з великим обсягом рухів, спеціальні вправи для малих м'язових груп; вправи для великих м'язових груп з елементом силового напруження обов'язково чергуються з дихальними вправами і вправами на розслаблення. Спеціальну увагу звертають на розвиток діафрагмального дихання. Широко використовуються тривалі пішохідні прогулянки, дозовані ходою та бігом, біг в чергуванні з ходою, прогулянки на лижах. Також використовуються спеціальні вправи для верхніх кінцівок, плечового поясу та тулуба, чергуючи з вправами на дихання; вправи дихання на посилення окремих фаз дихання, розвиток діафрагматичного дихання, вправи на розслаблення м'яз рук, плечового поясу, шиї та живота, для полегшення дихання та зниження напруження допоміжної мускулатури.

Особливості занять фізичними вправами зі студентами, які мають захворювання органів травлення та сечової системи

До цієї групи включають студентів з діагнозом: хронічний гастрит, виразкова хвороба шлунка та дванадцятипечної кишки, та хронічний холецистит. У цю ж групу включають студентів з хронічним захворюванням нирок та сечового міхура. Таким студентам пропонуються вправи з поступовим підвищенням та ускладненням фізичного навантаження, вправи із снарядами та на снарядах, спортивні та рухливі ігри, естафети, вправи на розвиток уваги та координацій руху.

Особливості організації занять з фізичного виховання зі студентами, які мають порушення опорно-рухового апарату

Сюди належать студенти з діагнозом сколіоз, залишкові явища після травм верхніх та нижніх кінцівок, залишкові явища паралічу, парезів.

Особливості занять фізичними вправами при порушенні зору

Групу з такими захворюваннями складають студенти з діагнозом міопія високого ступеня, рідше гіперметропія та астигматизм.

Молоді люди, які мають достатню фізичну підготовку при середніх ступенях короткозорості, можуть займатися іграми у підготовчій групі. Вони можуть здавати усі норми, за виключенням підтягування (юнаки), а також можуть брати участь у спортивних іграх. При високих ступенях короткозорості (більше 6, 0Д) студенти можуть займатися фізичними вправами за програмою спеціального навчального відділу.

У спортивне відділення зараховуються студенти основної медичної групи, які виконали вимоги спортивної класифікації, мають добрий фізичний розвиток і підготовку, виявили бажання більш глибоко займатися одним із видів спорту, який культивується у вузі. Кількість і профіль навчальних груп визначається кафедрою фізвиховання з урахування матеріальних та штатних можливостей.

В основному та спортивному відділеннях студентам надається право вільного вибору виду спорту і навчальної групи залежно від їх інтересу.

Студенти спортивного відділення можуть бути переведені на індивідуальний графік занять певного виду спорту з виконанням залікових вимог в установленій строк.

З одного навчального відділення в інше студенти можуть переводитися після закінчення навчального року або семестру. Переведення студентів у спеціальне навчальне відділення у зв'язку з захворюванням може здійснюватися в будь-який час навчального року.

Чисельний склад груп в навчальних відділеннях визначається у відповідності з діючою інструкцією по організації та змісту роботи кафедр фізичного виховання вузів (від 8 до 25 осіб).

У процесі проходження курсу фізичного виховання кожен студент зобов'язаний:

- мати акуратну спортивну форму, спортивне взуття;
- систематично відвідувати заняття з фізвиховання (теоретичні та практичні) в дні та часи, передбачені навчальним розкладом;
- виконувати контрольні вправи та нормативи, складати заліки з фізвиховання в установлений термін;
- дотримуватися раціонального режиму навчання, відпочинку та харчування;
- регулярно займатися гігієнічною гімнастикою, самостійно займатися фізичними вправами та спортом, використовуючи консультації викладачів;
- брати активну участь в масових оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходах в навчальних групах, на курсі;
- проходити медичне освідчення в установлений термін, здійснювати самоконтроль за станом здоров'я, фізичного розвитку, за фізичною та спортивною підготовленістю.

Залікові вимоги та диференційований залік з фізичної культури

Студенти всіх відділень складають щорічно (семестровий) залік з фізичної культури за трьома розділами навчальної програми:

- виконання тестів з фізичної та спортивної підготовки;
- виконання вимог та тестів з професійно-спрямованого фізичного виховання;
- засвоєння теоретичних та методичних знань, оволодіння практичними вміннями та навичками, методами самоконтролю.

Диференційований залік проводиться після завершення курсу фізичної культури по засвоєнню студентами теоретичних та методичних знань, оволодіння практичними вміннями та навичками. Він повинен визначити рівень фізичної культури особистості студента, його готовність та вміння використовувати засоби фізичного виховання в організації здорового способу життя, соціально-професійної, фізкультурно-спортивної діяльності у школі та в сім'ї.

До диференційованого заліку студенти допускаються при умові виконання контрольних тестів з фізичної, спортивно-технічної та професійної спрямованості.

§ 5. РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ АКТИВНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ

У системі формування активної життєвої позиції важливе місце приділяється фізичному вихованню підростаючого покоління, формуванню потреб до постійних занять фізичною культурою і спортом.

Тільки у комплексному підході до організації спортивно-масової роботи, організації занять фізичною культурою і спортом можна розраховувати на позитивні результати формування людини майбутнього – фізично досконалої, здорової, морально багатой.

Роль фізичної культури і спорту у діяльності класного керівника

Викладач, який виконує обов'язки класного керівника, повинен знати сучасний стан теорії і методики фізичного виховання, знати вікові, психофізіологічні, індивідуальні особливості учнів, знати термінологію, добре володіти словом і голосом, знати особливості проведення фізкультурно-оздоровчих спортивних заходів, знати і виконувати правила безпеки у процесі занять фізичними вправами. Уміти грамотно формувати і ставити задачі з фізичного виховання, підбирати засоби та методи навчання, уміти дозувати навантаження. Володіти різними засобами і методами показу фізичних вправ для організації здорового способу життєдіяльності учнів.

Роль фізичної освіти у системі підготовки студентів педвузів

Формування особистості викладача має системний характер. Одна з найважливіших підсистем – фізична освіта. Фізично вихована людина за допомогою фізичних вправ, режиму праці і відпочинку, раціонального харчування може змінювати показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості організму. Тому про фізичну освіту можна говорити як про синтез теоретичних знань з практичними вміннями і навичками, які необхідні для життєдіяльності людини.

Основні напрямлення навчання студентів:

- знати основні поняття про систему фізичного виховання;
- знати закономірності рухових вмінь і навичок;
- знати засоби і методи для досягнень результатів;

- вміти планувати навчально-виховний процес, відповідно віковим періодам;
- вміти проектувати результати фізичного удосконалення.

Деякі особливості професійної підготовки студентів педвузів

Актуальність професійної направленості навчання зростає стосовно до підготовки сучасного викладача, коли визначаються конкретні шляхи здійснення взаємозв'язку фізичного виховання з розумовим, моральним, естетичним, трудовим розвитком у учнів загальної активності до фізичної культури і спорту.

Уміння і навички, здобуті студентами на заняттях з фізичного виховання, дозволяють їм самостійно удосконалювати свій фізичний розвиток, активно і грамотно застосовувати засоби фізичного виховання у педагогічній роботі. Реальний шлях підвищення професійної направленості – це шлях дидактичної розробки програми з фізичного виховання і інтенсифікації навчальної діяльності, злиття процесу навчання фізичними вправами з процесом формування професійно-педагогічних навичок.

§ 6. ВИКОНАННЯ ДЕРЖАВНИХ ТЕСТІВ І НОРМАТИВІВ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

Загальне положення

До виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України (далі - тестування) допускаються треновані особи, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування, чітко усвідомили мету своєї участі в ньому, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання.

У разі незадовільного самопочуття брати участь у тестуванні не рекомендується.

Тестування проводиться два дні: перший день - на швидкість, силу ніг (стрибок з місця в довжину або вгору) і витривалість; другий день - на силу рук (згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, або підтягування на перекладині, або вис на зігнутих руках), спритність (човниковий біг), силу м'язів тулуба (піднімання в сід.), гнучкість (нахил тулуба вперед), плавання без врахування часу (якщо воно не проводиться в перший день як тест на витривалість).

Якщо тестування проводиться протягом одного дня, то послідовність залишається тією ж. При ньому тест на витривалість і плавання слід виконувати останнім.

Тести можуть виконуватись і іншої послідовності, якщо це не вплине негативно на досягнення результатів у кожному з них.

Тести на фізичну підготовленість можуть використовуватись і як окремі види випробувань у кінці відповідного розділу підготовки.

Під час перевірки фізичної підготовленості призовної молоді тестування проводиться в такій послідовності: на спритність, швидкість, силу, витривалість і плавання.

Тестування бажано проводити у вигляді змагань, що повною мірою забезпечить надійність результатів.

Особи, що підлягають тестуванню, повинні бути одягнені в спортивний одяг і взуття. Вправи можуть виконуватись і босоніж. Не дозволяється використовувати взуття з шипами.

Перевірку фізичної підготовленості всіх груп населення слід проводити в одні й ті ж терміни, в належних санітарно-гігієнічних і погодних умовах.

ТЕСТУВАННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

| Види іспиту | Стать | Нормативні бали | | | | |
|---------------------------------------|-------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Витривалість | | 15,10 | 16,00 | 16,50 | 17,50 | 19,00 |
| Біг на 3000 м | ч | 12,00 | 13,05 | 14,30 | 15,40 | 16,30 |
| Біг на 2000 м | ж | 9,40 | 10,30 | 11,20 | 12,10 | 13,00 |
| Сила | | | | | | |
| Згинання та розгинання рук в упорі | ч | 44 | 38 | 32 | 26 | 20 |
| | ж | 24 | 19 | 16 | 11 | 7 |
| Піднімання в сед за 1 хв. | ч | 53 | 47 | 40 | 34 | 28 |
| | ж | 47 | 42 | 37 | 33 | 28 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | ч | 260 | 241 | 234 | 207 | 190 |
| | ж | 210 | 196 | 184 | 172 | 160 |
| Швидкість | | | | | | |
| Біг на 100 м (сек) | ч | 13,2 | 13,9 | 14,4 | 14,9 | 15,5 |
| | ж | 14,8 | 15,6 | 16,4 | 17,3 | 18,2 |

| Види іспиту | Стать | Нормативні бали | | | | |
|-------------------------------|-------|-----------------|------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Спритність | | | | | | |
| Човниковий біг 4*9 м (сек) | ч | 8,8 | 9,2 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| | ж | 10,2 | 10,5 | 11,1 | 11,5 | 12,0 |
| Гнучкість | | | | | | |
| Нахили тулуба вперед (см) | ч | 19 | 16 | 13 | 10 | 7 |
| | ж | 20 | 17 | 14 | 10 | 7 |
| Прикладні навички | | | | | | |
| Плавання (м) | ч | 100 | 100 | 50 | 25 | - |
| | ж | 100 | 100 | 50 | 25 | - |

§ 7. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ТА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Відповідальність за організацію та порядок на заняттях несе викладач.

На спортивний майданчик, спортивний зал та плавальний басейн допускаються особи тільки у спортивній формі: спортивний костюм або футболка і труси, плавки (купальники), шапочки, спортивне взуття.

У спортивних залах

1. До занять з фізичної підготовки допускаються студенти, які пройшли медогляд, одержали допуск лікаря і ознайомилися з даними правилами.
2. Дозвіл на вхід у спортзал дає тільки керівник занять (викладач, тренер, інструктор).
3. Не дозволяється входити у спортивний зал після початку уроку і приступати до занять без розминки.
4. Всі вказівки викладача на заняттях виконувати безперечно.
5. Без дозволу викладача забороняється користуватися знаряддям, інвентарем, обладнанням, щоб запобігти нещасних випадків та травм.
6. Перед заняттям викладач повинен переконатися у налагодженості (справності) спортивного обладнання.
7. При виконанні вправ на знаряддях викладач повинен забезпечити страховку студентам.

8. Використання на заняттях не налагодженого обладнання заборонено.
9. Протягом заняття викладач повинен привити студентам навички страхівки, самострахівки, знань техніки безпеки.
10. Після занять чергові студенти зобов'язані привести у належний вигляд знаряддя, зробити прибирання спортивного зала.
11. У спортивних залах і підсобних приміщеннях необхідно підтримувати чистоту і виконувати основні вимоги особистої і загальної гігієни.

На стадіонах і спортивних майданчиках

1. Майданчики, сектори, доріжки і ями для стрибків повинні бути у належному вигляді і відповідати основним вимогам правил їх експлуатації.
2. Під час занять з легкої атлетики студентам не дозволяється стрибати способами, які не передбачені програмою (стрибки у висоту, довжину).
3. При проведенні метань студенти повинні знаходитися поза зоною можливого польоту снаряду. Метання виконуються тільки по команді викладача. Зустрічні метання заборонені.
4. Спортивний інвентар для занять повинен бути справним.
5. Студент може залишити заняття тільки з дозволу викладача.
6. Контроль за студентами викладач здійснює постійно.

У плавальних басейнах

1. Вхід і вихід з води виконується по команді викладача.
2. Рухатись під час занять по бортикам басейну можна тільки кроком.
3. Особи, які порушили правила користування басейном, випроводжуються негайно.
4. Особи, які мають недостатню підготовку з плавання, повинні удосконалювати ці навички в абонентній групі.
5. Заняття у відкритих водоймах проводять тільки у спеціальних місцях.
6. Стрибки у воду, поштовхи, удари і інші рухи на других осіб, які знаходяться у воді, заборонені.
7. Перед початком і наприкінці занять переклик обов'язково.
8. На місцях занять з плавання у водоймах повинні бути спеціальні засоби плавання.

§ 8. ЗАГАЛЬНЕ ПОЛОЖЕННЯ ПРО ЗМАГАННЯ

Характер змагань

За характером проведення змагання можуть бути:

- а) особисті - у яких результати зараховуються кожному учаснику окремо і визначається місце, зайняте ним у змаганні;
- б) особисто командні - у яких визначаються одночасно місця, зайняті окремими учасниками і командою в цілому;
- в) командні - у яких результати зараховуються команді в цілому і визначається її місце у змаганні.

Характер змагання визначається положенням, яке розробляється та Опубліковується організацією, яка проводить певне змагання.

Положення про змагання

1. Кожне змагання проводиться за дійсними правилами і положенням, затвердженим організацією, яка його проводить.

2. Положення про змагання повинно бути розіслано організаціям, запрошеним для участі у змаганнях у наступний термін:

- а) не менше, ніж за 2 місяці до початку змагання колективів фізичної культури і спортивних клубів;
- б) не менше, ніж за 3 місяці - змагань районних і міських;
- в) не менше, ніж за 4 місяці - змагань обласних і республіканських;
- г) не менше, ніж за 3 місяці - змагань всесоюзних.

3. Положення про змагання повинне включати в себе наступні розділи:

- 1) мета і задачі змагання;
- 2) місце і час проведення змагання;
- 3) керівництво змаганнями;
- 4) організації й учасники, які беруть участь у змаганні;
- 5) програма змагань (по днях і годинах);
- 6) порядок й умови проведення особистого і командного першостей;
- 7) нагорода переможців і призерів, а також викладачів, інструкторів і тренерів, учні яких успішно виступили у змаганнях;
- 8) умови прийому учасників і керівників команд (при проведенні міжміських змагань);
- 9) термін і порядок подачі заявок.

Вимоги положення не повинні протидіяти дійсним правилам.

Організаційний комітет

Для організації і проведення змагання керівництво відповідної спортивної організації може створити організаційний комітет.

До функцій оргкомітету входять:

- а) складання плану і програми проведення змагань по днях;
- б) підготовка й обладнання місць проведення змагань;
- в) організація медичного обслуговування учасників змагань;
- г) організація прийому і розміщення учасників змагання з інших міст;
- д) організація пропаганди майбутніх змагань.

Учасники змагання

Вік учасників

Учасники змагання діляться на такі підліткові групи:

- 1) молодша (підлітки - 14-15 років);
- 2) старша (юнаки та дівчата 16-18 років);
- 3) доросла (чоловіки 19-39 й жінки 19-34 років);
- 4) старша доросла (чоловіки 40 років й жінки 35 років й старші).

Вік учасників визначається за роками народження, не враховуючи місяця й дня народження.

Допуск учасників до змагань

До участі в змаганнях допускаються спортсмени, які пройшли попередню підготовку і отримали дозвіл лікаря. Спортсмени допускаються тільки за заявами спортивних організацій, членами яких вони є.

Обов'язки й права учасників

1. Учасники змагань зобов'язані:
 - а) знати правила змагань і виконувати накази судді;
 - б) не порушувати дисципліну, бути коректними й ввічливими по відношенню до інших учасників і суддів змагань;
 - в) з'являтися на змагання точно у вказаний час з обладнанням та у формі своєї спортивної організації;
 - г) надавати першу допомогу учаснику, який постраждав у ході змагань;
 - д) під час змагань знаходитись на відведених суддівською колегією місцях;
 - е) не заважати роботі суддів.

2. У змаганнях зі стрільби учасники повинні виконувати встановлені правилами умови безпеки.

3. Учасники мають право звертатися до суддів через представника, тренера чи капітана команди.

Представники і капітани команд

1. Кожна організація, яка бере участь у змаганнях, повинна мати свого представника, який є керівником команди і несе відповідальність за дисципліну учасників. Якщо команда не має представника, то його обов'язки виконує капітан команди.

2. Представник (капітан команди) зобов'язаний:

а) забезпечувати своєчасну явку учасників на старт, строю на паради відкриття й закриття змагання;

б) інформувати учасників своєї команди про рішення суддівської колегії змагань.

3. Представник (капітан команди) бере участь в жеребкуванні, має бути присутній на засіданні суддівської колегії, якщо вони проводяться з їх участю.

4. Представник чи капітан команди має право звертатися до суддів змагань за поясненнями і подавати заяви (протести) в суддівську колегію.

СУДДІВСЬКА КОЛЕГІЯ ЗМАГАНЬ

Склад суддівської колегії

Для керівництва змаганням організація, яка проводить його, призначає головну суддівську колегію у складі: головного судді, 1-2 заступників, головного секретаря, старших суддів за окремими видами програми, старшого судді-секундометриста, судді-інформатора, судді при учасниках, лікаря змагань.

Головний суддя

1. Головний суддя є керівником змагань й забезпечує їх проведення у співвідношенні з даними правилами і положенням про змагання.

2. Головний суддя повинен:

а) передчасно перевірити підготовку місць змагань, обладнання та інвентар, їхню придатність та відповідність умовам змагань за окремими видами багатоборства;

- б) керувати роботою суддівської колегії;
- в) слідкувати за правильним проведенням змагань, організацією інформації та роботою обслуговуючого персоналу спортивних будівель;
- г) проводити засідання суддівської колегії перед початком змагань; для підвищення підсумків, а також у тих випадках, коли це вимагається за ходом змагань;
- д) не пізніше, ніж через три дні після закінчення змагань, здати звіт і протоколи в організацію, яка проводить змагання.

3. Головний суддя має право:

- а) відмінити змагання, якщо до початку їх проведення обладнання та інвентар виявляється не придатними;
- б) відмінити змагання або вчинити тимчасову перерву на випадок несприятливих метеорологічних умов, у результаті яких місце проведення змагань виявилась непридатним;
- в) звільнити від суддівських обов'язків тих суддів, які вчинили грубі помилки або не впоралися зі своїми обов'язками;
- г) звільнити від участі у змаганнях спортсменів за негативні вчинки;
- д) відмінити неправильне рішення судді.

Заступники головного судді

Заступники головного судді працюють за вказівками головного судді, відповідають за доручену їм роботу про проведення змагань чи забезпечення проведення змагань за окремими групами учасників.

Під час відсутності головного судді, один із заступників виконує його обов'язки.

Головний секретар

Головний секретар змагань приймає заяви від організацій, готує протоколи змагань, проводить жеребкування учасників, забезпечує суддівську колегію необхідною документацією, веде залік командних та власних результатів, готує звіт про змагання.

Старші судді

Старші судді керують проведенням змагань за своїм видом, перевіряють готовність місць і обладнання, організують роботу суддівської бригади за відповідним видом багатоборства.

Судді на старті перевіряють явку учасників на старт, готовність суддів-секундометристів і дають старт.

Судді на фініші приймають учасників на фініші дистанції змагань і роблять у протоколі оцінки про порядок закінчення дистанції учасниками.

Суддя-секундометрист

Судді-секундометристи пускають секундоміри за сигналом судді на старті і зупиняють їх по закінченню дистанції учасником у відповідності з правилами змагань за даним видом багатоборства.

Суддя-інформатор

Суддя-інформатор відповідає за організацію інформації для учасників, глядачів, представників друку, радіо про хід та результати змагань, оголошує розпорядження суддівської колегії змагань.

Суддя при учасниках

Суддя при учасниках забезпечує своєчасну явку учасників на змагання згідно із розкладом та розпорядженням суддівської колегії, також готує учасників до параду відкриття й закриття змагань.

Начальник траси

Начальник траси, у відповідності із правилами та положенням про дане змагання, повинен виміряти трасу змагань, поставити контролерів та, за вказівкою головного судді, за 1-2 дні до початку змагань показати її учасникам або представникам організації, які беруть участь у змаганнях.

Лікар змагань

Лікар змагань входить до складу суддівської колегії на правах заступника головного судді по медичній частині і виконує такі функції:

а) перевіряє в учасників дозвіл лікаря на участь у даних змаганнях;

б) слідкує за дотриманням санітарно-гігієнічних вимог при проведенні змагань;

в) забезпечує надання медичної допомоги учасникам змагань при ушкодженнях та захворюваннях, також дає заключення про можливість продовження ними участі у змаганнях.

ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ ЗА ОКРЕМИМИ ВИДАМИ БАГАТОБОРСТВА

Біг на 60 і 100 м

1. Місце змагань і його обладнання. Змагання у бігові на 60-100 м проводяться на прямій біговій доріжці.

Бігова доріжка повинна мати відстань, яка перебільшує дистанцію загальні приблизно на 20 м (3-5 м до лінії старту і 15 м після фінішу).

Біг проводиться на окремих доріжках, ширина кожної доріжки 1,25 м; доріжки помічаються білими лініями шириною 5 см.

Примітка. В окремих випадках за рішенням старшого судді змагань допускається зменшення ширини доріжок на 5-10 см.

По обидві сторони бігової доріжки повинна бути смуга шириною не менше 1 м (зона безпеки), яка лежить на одному рівні з поверхнею бігової доріжки і вільна від зайвих предметів.

Учасникам бігу надаються стартові колодки або станки. Учасники мають право мати свої особисті колодки або станки.

На фініші по обидві сторони бігової доріжки, за її межами, на відстані не менше 30 см, встановлюють і закріплюються дві фінішні стійки висотою 1,37 м (рахуючи від поверхні доріжки), поперечне січення стійок 8x2 см. Стійки звернені до доріжки своєю вузькою стороною. До цієї межі стійок прикладається стрічка - біла стрічка шириною 1 см. Натягнуту поперек доріжки стрічку тримають з двох сторін судді на фініші. Стрічка протягується на висоті 122 см для чоловіків та юнаків старшого віку, а для інших груп учасників - на висоті 110 см. Закріплювати стрічку до стояків забороняється.

З двох сторін фінішної лінії розташовуються судді: на одній стороні - судді на фініші, на іншій - судді-секундометристи.

Кількість учасників забігу визначається числом наявних доріжок. Учасники змагань розташовуються по забігах (за кількістю наявних доріжок) жеребкуванням, яке проводить суддівська колегія.

2. Старт. Доріжки для бігу розташовуються між учасниками жеребкування. Для підготовки до старту у кожному забігу групі учасників надається 2 хв., на протязі яких вони повинні підготувати стартові колодки і стати біля них.

Стартер подає дві попереджальні команди: "На старт!" і "Увага!" - потім дає сигнал до початку бігу пострілом чи голосною командою "Марш!", яка супроводжується різким опущенням прапорця.

По команді "На старт!" учасники забігу займають зручну для них позицію перед лінією старту, не торкаючись стартової лінії ногами чи руками.

Переконавшись у готовності учасників, стартер подає наступну команду - "Увага!", після якої учасники повинні не рухатись. Потім стартер дає команду "Марш!" або виконує постріл.

Учасник (або група учасників), які до сигналу стартера відірвали від землі руку чи ногу, чи почали біг, вважаються неправильно прийнявшими старт (фальстарт).

При цьому всі учасники повинні бути зупинені сигналом стартера (пострілом, голосом чи свистком). Учаснику (чи групі учасників), які порушили чи який порушив правило старту, робиться попередження, і після цього учасники забігу приймають вторинний старт. Якщо стартеру важко визначити винуватця фальстарту, він може нікому не робити попередження.

Після третього попередження (фальстарту) учасника усувають зі старту. Кожен учасник повинен бігти по своїй доріжці. Уразі, коли хто-небудь із учасників під час бігу перейде на іншу доріжку і заважатиме при цьому учаснику, який біжить по ній, то він дискваліфікується.

3. Фініш. Закінчення дистанції фіксується у момент торкання бігуном (грудьми) фінішної стрічки або уявною плоскістю фінішу.

Примітка. Якщо учасник упаде перед фінішем та інерцією пересіче усім тілом плоскість фінішу, він вважається закінчившим дистанцію.

Час учасника, який закінчив дистанцію першим, визначається трьома секундомірами, а час наступних учасників - одним секундоміром.

При розбіжності показників секундомірів береться час двох секундомірів, які показують однаковий час, а при розбіжності показників усіх секундомірів, береться час "середнього" секундоміра.

Судді на фінішу визначають порядок учасників, які фінішували та їх відставання в метрах від переможця даного забігу.

Крос.

Дистанцію кроса бажано розташувати в лісній зоні по колу (старт і фініш в одному місці). Дистанція в 2 і 3 км може складатися з двох чи трьох кіл відстанню 1 км.

Дистанція кроса вимірюється сталевною рулеткою. Старт і фініш дистанції розташовують так, щоб фінішуючи бігуни не заважали стартуючим.

Дистанція кроса помічається добре помітними прапорцями яскравого кольору, а в місцях поворотів - гірляндами із прапорців.

Якщо в одній місцевості (з одним стартом і фінішем) одночасно проводяться змагання для різних груп учасників, то кожна із дистанцій помічається прапорцями різного кольору.

У місцях поворотів на дистанції встановлюються контрольні пункти, на яких судді фіксують проходження дистанції учасниками.

Старт для кожної групи учасників подається загальний.

Якщо кількість учасників велика, то вони можуть бути розподілені жеребкуванням на декілька груп.

Кількісний склад груп вказується суддівською колегією змагань.

Час учасників вказується таким чином: час, який пройшли перші учасники за свідченням трьох секундомірів, час наступних учасників - за свідченням секундоміра, який не зупиняється. Номера фінішуючих учасників та їх результати оголошуються старшим суддею-секундометристом і записуються у протокол.

Окремо фіксуються секретарем на фінішу для перевірки порядок приходу на фініш усіх учасників кожного забігу.

Стрибки.

1. Місце та його обладнання. Стрибки з розбігу виконуються у яму з піском із дерев'яного бруска шириною 20 см, довжиною 122 см і товщиною 10 см, який тісно встановлюється у землю запліднице з поверхнею доріжки для розгону і фарбується у білий колір. За дальшим (зі сторони розгону) краєм бруска вздовж всієї його довжини встановлюється запліднице з броском смуга шириною 10 см зі шаром пластиліну (або вологого піску).

Відстань від бруска до ближчого краю ями - 2-2,5 м. Довжина ями - 6-7 м, ширина - не менше 2,75 м, глибина - 50 см. Яма наповнюється добре розпушеним вологим піском на одному рівні з доріжкою розгону. Вона обставляється бортами, які не повинні бути вище рівня піску. Доріжка для розгону повинна мати ширину 1,25 м. Бажано розмітити доріжку метровими вказівниками.

2. Правила змагань. Кожному учаснику змагань надається 3 спроби, а зараховується краща спроба.

Кожен учасник має право зробити перед початком змагань, з дозволу суддівської колегії, пробну спробу і розмітити доріжку для розбігу, встановивши по обидва краї доріжки прапорці.

Учасник може здійснити спробу тільки з виклику суддів.

Стрибок зараховується, якщо учасник не заступить під час відштовхування за планку (або не пробіжить через неї) або за лінію продовження планки.

Стрибок зараховується після команди "Є!", при незарахованому стрибку дається команда "Ні!" Незарахований стрибок не вимірюється. Якщо учаснику щось завадило при виконанні стрибка, суддя може дозволити йому ще одну спробу.

Стрибок не зараховується, якщо учасник:

- а) пробіг через брусок для відштовхування або збоку від нього;
- б) відштовхнувся збоку від бруска або за "лінією виміру";
- в) наступив на "лінію виміру", залишив слід після пластиліну (піску);

г) під час стрибку торкнувся землі поза ямою на більш близькій відстані від бруска, ніж ближчій слід, залишений при приземленні у ямі;

д) після приземлення пройшовся по ямі у напрямку бруска для відштовхування.

Результати стрибків вимірюються від ближчої до бруска точки сліду, залишеного у ямі будь-якою частиною тіла стрибунка.

Вимір довжини стрибка проводиться від брусочка, який визначає слід, по прямій лінії перпендикулярно бруску або його продовженню до "лінії виміру".

Довжина стрибка вимірюється рулеткою, при цьому нульова відмітка рулетки повинна бути у місці приземлення. Результат визначається у цілих сантиметрах.

§ 9. ТУРИЗМ

Педагогічна наука і практика має великий арсенал засобів навчання і виховання. При вмілому використанні позанавчальних форм занять досягається необхідний ефект. А як би добре не була поставлена позанавчальна фізкультурно-масова робота у вузі, все ж основною ланкою цієї діяльності є робота в академіч-

ній групі. Тільки за добре налагодженої роботи зі студентами у групі можна досягти найбільшого ефекту, коли кожен студент, крім відвідування уроків фізичної культури, робить щось для зміцнення власного здоров'я і поліпшення фізичного розвитку. Почуття задоволення, позитивні емоції мають при цьому велике значення. За рахунок емоцій підвищується працездатність людини, а це один з найефективніших факторів виховання таких фізичних здібностей, як витривалість, швидкість, сила, спритність. Стан, в якому студент здатний досягнути найбільш високих спортивних результатів, називається спортивною формою. Заняття фізичними вправами без спортивних змагань проводити недоцільно. Змагання - міцний стимул для систематичних занять спортом. Спортивні змагання - засіб агітації за спорт, пропаганда ідей фізичного виховання. Вони являють собою високоемоційне видовище, служать засобом виховання глядачів, спілкування між людьми, представниками різних народів і країн.

Однією з позанавчальних форм занять фізичною культурою є туризм – різноманітні за формою, змістом та тривалістю подорожі, здійснювані у вільні від основної діяльності часи.

Він відображає характерну тенденцію сучасності, коли перевага надається розвитку динамічного відпочинку, у процесі якого відновлення працездатності поєднується з пізнавальною діяльністю.

Суть його – змістовний, різнобічний, оздоровчий відпочинок у русі. Цінність туризму полягає у тому, що він сприяє гармонійному розвитку людини, безпосередньо сприяє його розумовому розвитку, збагачує новими знаннями в області географії, історії, етнографії, мистецтва, економіки, соціології.

В робочій програмі з фізичної культури передбачається вивчення теорії та методики туристсько-красознавчої роботи, оволодіння технічними навичками туризму, спортивного орієнтування, набуття необхідних знань, умінь і навичок для самостійної роботи з туризму й спортивного орієнтування.

Туристичні подорожі поділяються:

- за тривалістю - на короткочасні, здійснювані у дні відпочинку, та багатоденні, які проводяться, як правило, в період відпусток чи канікул;

- за відстанню - на місцеві, по рідному краю, та дальні - в райони, віддалені від міста постійного проживання;

- за формою організації - на самодіяльні, які готують і проводять групи туристів самостійно на повному самообслуговуванні та за туристичними путівками, організованими туристичними організаціями;

- за способами переміщення - на активні, які потребують затрати фізичної дії, енергії, фізичних зусиль (пішки, на лижах, човні, плотах, велосипеді), та на пасивні, тобто, які не потребують від туристів активних дій (поїздом, автобусом, на пароплаві чи на літаку).

Туризм за активними засобами переміщення розподіляється на: пішохідний, водний, лижний, велосипедний, автомобільний та мотоциклетний.

Загальними завданнями всіх видів туризму є орієнтування на місцевості, улаштування, надання першої медичної допомоги, включаючи транспортування потерпілого.

Методичні вказівки

Кожна група, готуючись до походу, повинна насамперед визначити мету, реальну фізичну й технічну підготовленість учасників, а також фінансові та інші можливості і приступити до розробки маршруту.

Розробити маршрут – це вивчити район подорожі, намітити шлях руху групи, скласти план-графік проходження маршруту, визначити екскурсійні об'єкти, розробити кошторис фінансового забезпечення, скласти список групового й особистого спорядження. Робота з картами відіграє значну роль у процесі підготовки до подорожі. Самостійні й планові маршрути можуть бути лінійними, кільцевими, радіальними. План-графік подорожі й схема маршруту є основними документами.

Плануючи маршрут, треба забезпечити постійне ускладнення перешкод і зростання інтересу туристів до наступних подорожей.

Крім основного маршруту треба мати запасний варіант на випадок хвороби одного з учасників, непогоди, розливу рік та ін. Маршрут повинен бути безпечним і посильним.

§ 10. ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ

Про проведення у Стародавній Греції Олімпійських Ігор нагадують багате міфів та легенд. Давньогрецькі перекази пов'язують їх виникнення з ім'ям міфічних богів та героїв Пелопса і Геракла. Більш пізні перекази зазначають, що в 864 р. до н.е. між Іфітом та Лікургом – правителями грецьких держав Еліди і Спарти - була заключена угода про регулярне проведення в Олімпії (Еліда) загальногрецьких свят дружби, присвячених Зевсу Олімпійському. Олімпія була оголошена священним місцем, і усякий, хто порушував її святість озброєним вторгненням, оголошувався боговідступником. Текст угоди Іфіта і Лікурга був висічений на металевому диску, який зберігався в Олімпії.

Відомостей про перші Олімпійські ігри немає. Найбільш ранні достовірні дані про Олімпійські ігри відносяться до 776 р. до н.е., коли був введений запис переможців змагань і встановлена нумерація Олімпіад. Олімпійське свято відзначалося в "священний місяць", що починався з першого повного місяця після літнього сонцестояння через кожні 1417 днів, які складали Олімпіаду. Свято складалося з культових церемоній і спортивних змагань. На Олімпійські ігри збиралися жителі всіх грецьких держав. Протягом "священного місяця" на території Греції оголошувався мир: усякі війни зупинялися, і учораšní вороги мирно змагалися за право називатися найсильнішими, найшвидшими, найспритнішими із еллінів.

В олімпійських змаганнях брали участь тільки вільнонароджені греки. Ні раби, ні варвари (іноземці) не мали на це права. Але й вільне народження відкривало доступ до участі в Олімпійських іграх далеко не всім грецьким громадянам: дрібні землевласники, ремісники, що відносилися до категорії вільнонароджених, не мали можливості протягом 10 місяців систематично готуватися до Олімпійських змагань, без чого ніхто не допускався до участі в Олімпійських іграх. Атлети виступали в іграх як посланці певних держав, і перемога у змаганнях сприймалася як успіх держави або міста, які він представляв.

Керували іграми елланодики (судді), що вибиралися із числа громадян Еліди за рік до початку Олімпійських ігор. Вони відбирали із бажаючих брати участь в іграх найбільш гідних і протягом місяця керували їх тренуванням. Елланодики слідували

за суворим додержуванням правил Олімпійських ігор: учасникам заборонялось застосовувати неправильні прийоми в боротьбі за перемогу, входити у змову з суперниками і підкуповувати їх, наносити під час змагань каліцтва, травми противникам. У різноманітних Олімпійських змаганнях виявлялось по декілька переможців, але оливковий вінок отримував один: Олімпіада повинна була мати лише одного переможця. Відомостей про те, яким чином він виявлявся, не збереглося. Місто або держава, із якої походив олімпіонік (переможець), надавали йому різноманітні почесті: його статуї встановлювались на вулицях і майданах, його відображення чеканили на монетах, на честь переможців Олімпійських ігор складали гімни та пісні.

Жінки не брали участі в Олімпійських змаганнях, навіть бути присутніми на іграх в якості глядачів їм заборонялось під страхом смертної кари (виняток був зроблений лише для однієї жінки – жриці богині Деметри). Однак на честь богині Гери в Олімпії після закінчення Олімпійських ігор відбувалися змагання дівчат з бігу.

Спочатку на Олімпійських іграх атлети змагались тільки з бігу на дистанції, що дорівнювала довжині стадіону (192,27 м) і мала назву "стадій". Цей вид бігу - стадіодром - більше половини сторіччя являвся єдиним змаганням на Олімпійському святі еллінів. На Іграх 14-ої Олімпіади (724 р. до н.е.) був введений біг на двох стадіях – діаулос (атлети пробігали стадій туди і назад), на іграх 15-ої (720 р. до н.е.) – біг на витривалість - доліходром, дистанція якого на різних Олімпіадах коливалася від 7 до 24 стадіїв. Змагання бігунів проводилися в декілька етапів, доки не заливались 4 найшвидших, які й розігрували 1-е місце. Програма Ігор Олімпіади 708 р. до н.е., поповнилась боротьбою та п'ятиборством. У поєдинку борців для перемоги потрібно було тричі кинути суперника на землю. П'ятиборство (пентатлон) складалося зі стадіодрому, стрибків у довжину, метання спису і диску та боротьби. Стрибок у довжину атлети здійснювали з гантелями в руках: вважалося, що це допоможе стрибуну подолати в польоті більшу відстань. Спис і диск метали з невеликого підвищення. Дискоболі змагалися в кидках на дальність, списометальники - на точність. Для перемоги в пентатлоні, по всій імовірності, потрібно було виграти три види змагань. Якщо жодному з атлетів не вдавалося добитися цього, переможець виявлявся в останньому п'ятиборстві –

боротьбі. На Іграх 23-ої Олімпіади (689 р. до н.е.) вперше відбулися кулачні бої (кулаки учасників були обмотані ременями; поєдинок закінчувався, коли один з них падав або здавався). На Іграх 25-ої Олімпіади (680 р. до н.е.) програма змагань поповнилася гонками на колісницях, на Іграх 33-ої (648 р. до н.е.) - скачками та панкріотіном, що з'єднав прийоми боротьби і кулачного бою. Двоколесні колісничі запрягалися четвірками коней, дистанція перегонів складала 12 кругів по 4 стадії. На Іграх 65-ої Олімпіади (520 р. до н.е.) вперше проводився біг атлетів у повному озброєнні. З Ігор 93-ої Олімпіади (408 р. до н.е.) гонки проводились і на колісницях, що запрягалися парами коней. Переможцем ставав власник коней і колісничі (право на це мали і еллінські жінки).

З Ігор 37-ої Олімпіади (632 р. до н.е.) у змаганнях стали брати участь і юнаки молодші 20 років. Довгий час Ігри проводилися в один день, а з 78-ої Олімпіади (468 р. до н.е.) - в 5 днів.

Ігри проводилися і після підкорення грецьких земель Риму. Змагання атлетів в Олімпії відбувались регулярно протягом 1168 років. У 394 р. н.е. Імператор Феодосій I, що насильно насаджував християнство, побачивши в Олімпійських Іграх язичницький обряд, видав спеціальний Наказ про заборону подальшого їх проведення.

І лише напередодні ХХ сторіччя зусиллями відомого французького педагога і громадського діяча П'єра де Кубертена Олімпійські Ігри вдалося відродити.

Перше офіційне пропонування про поновлення Олімпійських Ігор П'єр де Кубертен вніс 25 жовтня 1892 року. Тоді ж, як генеральний секретар "Спілки французьких легкоатлетичних товариств", він виступив з лекцією з нагоди п'ятиріччя цього громадського спортивного об'єднання в Сорбоні.

Навесні 1893 року за ініціативою Кубертена створюється Комітет щодо підготовки та скликання Установчого конгресу. Цілий рік боротьби, палких суперечок, побоювань і занепокоєнь, але разом з тим і плідною організаторською діяльністю приніс свої позитивні плоди: в суботу, 16 червня 1894 року, у Сорбоні був зібраний на своє перше засідання Установчий конгрес, якому було призначено стати історичним. Делегати, представники багатьох держав світу, проголосували за створення Міжнародного олімпійського комітету (МОК). Була затверджена Олімпійська хартія, визначені строки і місце проведення I Олімпіади

сучасності – 1896 рік, в столиці Греції Афінах. Враховуючи заслуги П'єра Кубертена в підготовці і організації цих найвеличніших спортивних змагань сучасності, члени МОК одногосно проголосували за проведення у 1900 році II Олімпійських Ігор на батьківщині їхнього ініціатора - в Парижі. Першим президентом МОК був вибраний відомий грецький поет і громадський діяч Деметріус Вікелас, генеральним секретарем - П'єр де Кубертен. Через два роки Д.Вікелас повністю передав свої повноваження Кубертену, який вніс найбільший вклад у відродження олімпійського руху.

Отже, I Олімпіада відбулася в Афінах (Греція) 6-15 квітня 1896 року за участю 285 студентів з 13 країн. Були здобуті 42 комплекти медалей з 9 видів спорту. За підсумками I Олімпійських Ігор перші три місця здобули і одержали медалі (золоті, срібні, бронзові): I місце – Греція (10, 19, 17), II місце - США (11, 7, 1); III місце - Німеччина (7, 5, 2).

II Олімпійські Ігри проходили в Парижі (Франція) 20 травня – 28 жовтня 1900 року за участю 1330 спортсменів з 20 країн. Були вручені 66 комплектів медалей з 15 видів спорту. I місце посіла Франція (26, 36, 33), II - США (20, 15, 16 медалей відповідно), III - Великобританія (17, 8, 12).

III Олімпійські Ігри були проведені в Сент-Луїс (США) 1 липня - 29 жовтня 1904 року. В ній брали участь 625 спортсменів з 12 країн, які одержали 103 комплекти медалей з 17 видів спорту. Перші три місця здобули США (70, 75, 64), Німеччина (4, 4, 5) і Куба (5, 2, 3).

IV Олімпіада відбулася у Лондоні (Великобританія) 27 квітня - 29 жовтня 1908 року за участю 2034 спортсменів з 22 країн, де були розіграні 106 комплектів медалей з 23 видів спорту. За підсумками Ігор IV Олімпіади, найкращими стали: Великобританія (56, 50, 39), США (23, 12, 12), Швеція (8, 6, 11).

V Олімпіада проходила в Стокгольмі (Швеція) 5 травня - 22 липня 1912 року, на яку приїхали 2547 учасників з 23 країн світу і отримали 107 комплектів медалей з 16 видів спорту. На I місці була Швеція (24, 24, 16), на II - США (23, 19, 19), на III - Великобританія (10, 15, 16).

VI Олімпійські Ігри повинні були проходити у 1916 році в Берліні, але вони не відбулися із-за першої світової війни.

VII Ігри Олімпіади були проведені в Антверпені (Бельгія) 20 квітня - 12 вересня 1920 року за участю 2607 спортсменів з 29 країн. Були одержані 158 комплектів медалей з 22 видів спорту. I місце посіли США (42, 27, 27). на II місті була Швеція (19, 20, 25), на III – Великобританія (15, 15, 13).

VIII Олімпіада відбулася в Парижі (Франція) 4 травня - 27 липня 1924 року. На неї приїхали 3092 учасника з 44 країн світу і отримали 131 комплект медалей з 19 видів спорту. Найкращими були: США (45, 27, 27), Франція (13, 15, 11), Фінляндія (14, 13, 10).

IX Олімпійські Ігри проходили в Амстердамі (Нідерланди) 28 липня - 12 серпня 1928 року, на якій брали участь 3014 спортсменів з 46 країн. Були вручені 122 комплекти медалей з 16 видів спорту. Підсумки такі: I місце - США (22, 18, 14), Німеччина (10, 7, 14) – II місце , Швеція (7, 6, 12) - III місце.

X Ігри Олімпіади відбулися у Лос-Анджелесі (США) 30 липня - 14 серпня 1932 року за участю 1048 спортсменів з 37 країн, які отримали 126 комплектів медалей з 17 видів спорту. Найкращими стали: США (41, 32, 30). Італія (12, 12, 12), Німеччина (4, 12, 5).

XI Олімпіада була проведена в Берліні (Німеччина) 1-16 серпня 1936 року, де зібралися 4066 учасників з 49 країн. На ній були одержані 144 комплекти медалей з 21 виду спорту. Перше місце посіла Німеччина (33, 26, 30), друге - США (24, 20, 12), третє - Італія (8, 9, 5).

Друга світова війна, що була розв'язана Гітлером, зірвала проведення XII (1940 рік) і XIII (1944 рік) Олімпійських Ігор. 12 років олімпійського мовчання.

XIV Олімпійські Ігри відбулися у Лондоні (Великобританія) 29 липня - 14 серпня 1948 року, де брали участь 4099 спортсменів з 59 країн. Вони узяли 150 комплектів медалей з 19 видів спорту. Найкращими були: США (38, 27, 19), Швеція (16, 11, 17), Франція (10, 6, 13).

XV Олімпіада проходила в Хельсінкі (Фінляндія) 19 липня - 3 серпня 1952 року. Чисельність учасників поповнилася командою СРСР через те, що 7 травня 1951 року МОК одноголосно проголосував за призначення Національного олімпійського комітету СРСР. Отже, в XV Іграх приймали участь 4925 спортсменів з 69 країн світу і одержали 149 комплектів медалей з 18 видів спорту. Дебютний виступ радянських спортсменів був блискучим. Вони посіли I місце (22 золоті, 30 срібних і 19 бронзових).

Треба підкреслити, що у складі збірної команди СРСР виступало 25 представників України. На їх рахунок - 20 медалей: 10 золотих, 9 срібних і 1 бронзова. Другими були спортсмени США (40, 19, 17), третіми - спортсмени Угорщини (16, 10, 16).

XVI Олімпійські Ігри були проведені в Мельбурні (Австралія) 22 листопада - 3 грудня 1956 року за участю 3184 спортсменів з 67 країн. Були розіграні 151 комплект медалей з 18 видів спорту. За підсумками XVI Олімпіади: I місце - СРСР (37, 29, 32), II місце - США (32, 25, 17), III місце - Австралія (13, 8, 14). 34 представники України внесли такий вклад: 14 золотих медалей, 4 срібні і 11 бронзових - у командних і особистих змаганнях.

XVII Ігри відбулися в Римі (Італія) 25 серпня - 11 вересня 1960 року, де виступили 5348 учасників з 83 країн і отримали 150 комплектів медалей з 18 видів спорту. I знов на I місці СРСР (43, 29, 31), на II - США (34, 21, 16), на III місці - спортсмени ОНК (12, 19, 11). У складі збірних команд СРСР виступали представники України, які одержали 16 золотих, 11 срібних і 6 бронзових олімпійських медалей.

XVIII Олімпійські Ігри пройшли в Токіо (Японія) 10-24 жовтня 1964 року за участю 5140 спортсменів з 93 країн світу. Вони одержали 163 комплекти медалей з 20 видів спорту. "Золотими" стали спортсмени СРСР (30, 31, 35), "срібними" - команда США (36, 26, 28), III місце у об'єднаній Німецькій команді (ОНК) (10, 22, 18). Спортсмени України, як завжди, внесли значний вклад в успіх збірної команди Радянського Союзу (13, 12, 7).

XIX Олімпіада пройшла в Мехіко (Мексика) 12-27 жовтня 1968 року, де виступили 5531 спортсменів з 112 країн. Вони одержали 172 комплекти медалей з 19 видів спорту. I місце посіла команда США (45, 23, 34), II місце - СРСР (29, 32, 30), III - НДР (9, 9, 7). У складі збірної Радянського Союзу в Мехіко виїжджав 51 представник України, отримавши 14 золотих, 10 срібних і 8 бронзових медалей.

XX Ігри Олімпіади були проведені в Мюнхені (ФРН) 26 серпня - 11 вересня 1972 року за участю 7147 спортсменів зі 121 країни. Були розіграні 195 комплектів медалей з 22 видів спорту. Найкращими стали: СРСР (50, 27, 22), США (33, 31, 30), НДР (20, 23, 23).

XXI Олімпійські Ігри пройшли у Монреалі (Канада) 17 липня - 1 серпня 1976 року, де приймали участі 6189 спортсменів з 94 країн. Були вручені 193 комплектів медалей з 25 видів спорту. На I місці, як за традицією, була команда СРСР (49, 41, 35), на II місці були спортсмени НДР (40, 25, 25), III місце посіла збірна команда США (34, 35, 25). Майже четверту частину від загальної кількості збірної команди СРСР представляла делегація України - 95 спортсменів. Вони одержали 27 золотих, 21 срібну і 21 бронзову медалі.

XXII Олімпіада відбулася в Москві (СРСР) 19 липня - 3 серпня 1980 року за участю 5748 спортсменів з 81 країни. Вони змагалися за 203 комплекти медалей з 21 виду спорту. Господарі (команда СРСР) були першими (80, 69, 46), другими стали спортсмени НДР (47, 37, 43), III місце посіла збірна команда Болгарії (8, 16, 17). Серед спортсменів-олімпійців СРСР (493 чоловіка) 92 спортсмени були представниками України. Із них 41 атлет одержав золоту, 19 відзначені срібними і 17 бронзовими нагородами.

XXIII Олімпійські Ігри пройшли в Лос-Анджелесі (США) 23 липня - 12 серпня 1984 року. В ній приймали участь 7800 спортсменів з 140 країн світу, які виборювали у 24 видах спорту 217 комплектів медалей. Через політичні обставини на Ігри не прибули спортсмени СРСР, НДР, Болгарії та інших країн. За підсумками XXIII Олімпіади перші три місяця посіли: США (83, 61, 30), Румунія (20, 16, 17), ФРН (17, 19, 23).

XXIV Олімпіада відбулася в Сеулі (Південна Корея) 17 вересня - 2 жовтня 1988 року, на яку прибули 9627 учасників з 160 країн, щоб у змаганнях з 23 видів спорту отримати 237 комплектів медалей. Найкращими стали: СРСР (55, 31, 46), НДР (37, 35, 30), США (36, 31, 25).

XXV Ігри Олімпіади проходили в Барселоні (Іспанія) 25 липня - 9 серпня 1992 року за участю 10563 спортсменів зі 172 країн. І знов політичні зміни на світовій арені: у 1991 році відбувся розпад СРСР. Час, що залишився до Ігор Олімпіади, не дозволив новоутвореним на його території незалежним державам здійснити усі формальності, пов'язані з утворенням НОК і подаванням заявок для участі в Іграх. Тому минулі республіки СРСР були змушені відповідно спеціального рішення МОК виступати об'єднаною командою Співдружності Незалежних Держав. Самостійними командами виступили лише Латвія, Естонія і Литва,

членство яких в МОК, що було перервано напередодні другої світової війни, було одразу встановлено після розпаду СРСР. Отже, збірна команда СНГ посіла I місце (45, 38, 29), на другому була команда США (37, 34, 37), третій п'єдестал пошани надали Німеччині (33, 21, 28).

XXVI Олімпійські Ігри проходили в 1996 році в Атланті (США). Найкращими були США (44, 32, 25), Росія (26, 21, 16) та Німеччина (20, 18, 27). Україна добре дебютувала на олімпійській арені і одразу взяла дуже солідну висоту. Збірна України завоювала дев'ять золотих медалей і за цим показником в неофіційному загальному заліку країн посіла дев'яту позицію (9, 2, 12). Не можна не сказати, що суттєва частка тих успіхів пояснювалася так званою "інерцією" результативності виступів тих спортсменів, яких сформувала раніше ще система олімпійської підготовки, яка діяла в спорті вищих досягнень колишнього СРСР, яка функціонувала досить чітко і ефективно, а серед підготовлених у цій системі буди чимало тих, хто потім успішно виступив у складі збірної України на Іграх в Атланті.

XXVII Олімпіада була проведена в Сіднеї (Австралія) 2000 року. Перше місце посіла збірна команда США (32, 25, 33), II - Росія (32, 28, 28), на III місці була команда Китаю (28, 16, 15). Спортсмени нашої країни вибороли в Сіднеї тільки три нагороди вищої проби, і Україна посіла 21-ше місце (3, 10, 10), що дало привід багатьом лихословити, не стримуючи жовчі.

Спорт сьогодні є найяскравішим повноважним представником нашої держави за кордоном. І він вартий того, щоб до нього ставилися трохи краще. З урахуванням малоприємних уроків Сіднея необхідно, розробляючи нову концепцію олімпійської підготовки головних спортсменів України, різко підвищити роль державного регулювання в цій сфері, а діяльність громадських організацій має бути жорстко підпорядкована інтересам підготовки збірних команд України до Олімпійських Ігор. Для цього будь-який успіх своїх спортсменів треба всіляко популяризувати, використовувати для підняття іміджу країни в очах світового співтовариства, для патріотичного виховання населення, у першу чергу - молоді, для формування національної свідомості в країні.

Ми дивимося в олімпійське майбутнє з оптимізмом (Афіни, 2004 рік). Але, щоб цей оптимізм виправдався, слід серйозно попрацювати сьогодні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – Київ, 1993.
2. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України. – Київ, 1966.
3. Єдина спортивна класифікація України (останнє видання).
4. Андріанов В.Є. Методичні рекомендації до лабораторно-практичних занять з основ теорії і методики фізичного виховання. – Кривий Ріг, 2000.
5. Андріанов В.Є. Основи фізичного виховання. Методичні рекомендації для студентів факультету вчителів початкових класів. – Кривий Ріг, 2002.
6. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: "ФиС", 1978. – 222 с.
7. Бадова Р. Урок-змагання "Олімпійці серед нас" // Фізичне виховання в школі. – 2001. - № 2. – С. 21-26.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: "ФиС", 1970. – 200 с.
9. Вилькин Я.Р. Откуда пошли Олимпиады. – Минск: Полымя, 1980.
10. Головин В.А. Физическое воспитание. – М.: Высшая школа, 1983. – 391 с.
11. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Нар. Асвета, 1978. – 88 с.
12. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Минск: Высшая школа, 1980. – 253 с.
13. Демчишин А.П. та ін. Рухливі та спортивні ігри в школі // Посібник для вчителів. – К.: Освіта, 1992. – 175 с.
14. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М: Физкультура и спорт, 1970. – 260 с.
15. Исаев А.А. Олимпийцы среди нас. – М.: Молодая гвардия, 1979. – 95 с.
16. Кадетова А.В. Какой быть авторской программе // Физическая культура в школе. – 1994. - № 2. – С. 48.
17. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
18. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К., 1999. – 230 с.

19. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних вузів. – Львів: Штабор, 1997. – 204 с.
20. Мамаев Д. и др. Быстрее! Выше! Сильнее! – М.: Известия, 1972. – 224 с.
21. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: "ФиС", 1991. – 543 с.
22. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: Навчальний посібник. – Тернопіль, 2000. – 247 с.
23. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів. – К.: Олімпійська література, 1995. – 319 с.
24. Силантьев В.Л. Мексиканский Олимп. – М.: Молодая гвардия, 1968. – 160 с.
25. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Ашмарина Б.А. – М., 1990.
26. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Обучение в спорте. – М.: "ФиС", 1993. – 183 с.
27. Форфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
28. Цвек С.Ф. Плануванню – системність і наступність // Фізичне виховання в школі. – 1996. - № 1. – С. 5-17.
29. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
30. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина II. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2002. - 248 с.

§ 11. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ради збереження здоров'я і забезпечення тривалої працездатності з давніх часів людство використовувало засоби фізичного виховання (фізичні вправи, масаж, загартування), які майже без змін дійшли до нашого часу. На сучасному етапі, не зважаючи на успішні досягнення науки у різних галузях, питання поданої проблеми стало ще більш актуальним, в зв'язку з глобальними негативними наслідками антропогенної діяльності. Для більш

ефективного використання засобів фізичного виховання необхідні пізнання сутності формування здоров'я, будови організму на різних рівнях його організації та дії фізіологічних механізмів впливу фізичних вправ на функціональні системи.

Об'єктивні фактори формування здоров'я

До факторів, що формують здоров'я відносять речовину, енергію та інформацію. Існує певний оптимум кожного з факторів, а також їхніх взаємозв'язків і відношення до інших факторів, при якому реалізується оздоровчий ефект. Керуємося визначенням здоров'я за ВООЗ: "Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних вад".

Речовина складає основу життя і здоров'я.

До живої речовини відноситься: неорганічні елементи, вода, вуглеводні ланцюги, білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини тощо.

Майже всі неорганічні елементи приймають участь у життєдіяльності організму. Серед них в найбільшій кількості виділяється кисень - 62% до маси людини, вуглець – 21%, водень – 10%. Всі живі істоти водяні організми. Можливість води брати і віддавати велику кількість теплоти без змін власної температури, забезпечує сталість процесів обміну речовин. У дорослої людини вода складає 58%. Кров, наприклад, містить 83% води, мозок – 74%, скелет – 22%. Вода має якість отримувати і передавати інформацію про розчиненні у ній речовини. Атоми вуглецю можуть об'єднуватись у вуглецеві ланцюги і кільця. Завдяки цій властивості з'явилося багато спеціалізованих активних речовин – ферментів, гормонів, антитіл тощо. Всі пластичні і енергетичні речовини – білки, жири і вуглеводи – побудовані на основі вуглеводних ланцюжків.

Білки – друга речовина після води, що міститься в організмі у найбільшій кількості і складає 50% сухої маси людини. Білки мають здатність до самопоновлення. Засіб поновлення білків (калорійне недостатне, але якісне повноцінне харчування) підвищує життєдіяльність організму (у досліджуваних тварин на 30-40% збільшилась тривалість життя), але робить здоров'я ущербним (втрачаються рефлекторні зв'язки, знижується пам'ять та ін.).

Білки постійно витрачаються і заново утворюються із 20 амінокислот, 12 з яких синтезує сам організм. Біологічна цінність білків, що споживає людина, не однакова: рослинні білки, що не містять всю кількість амінокислот, називають неповноцінним. До повноцінних білків, які складають умову життєдіяльності і здоров'я, відносять білки м'яса, риби, молока, сира та ін. Вважається, що їжа, багата білками, підвищує збудження нервової системи, підсилює її рефлекторну діяльність. Для представників видів спорту, де вимагається швидка концентрація напружень, швидкість реакції, швидкісно-силовий характер дій, рекомендується збільшити споживання білків.

Жири представляють собою складний комплекс органічних з'єднань і забезпечують пластичні і енергетичні (високий потенціал) потреби організму. Кількість жиру в нормі складає 10% від маси людини і залежить від характеру харчування, конституційних особливостей, затрат на рухову активність. Основна маса жирів відкладається в жирових депо: підшкірній клітині, навколо і зсередини деяких внутрішніх органів і депонується при вичерпанні вуглеводних ресурсів. Основну частину жирів в раціоні повинні складати жири тваринного походження (80-85%). Для спортсменів, рухова діяльність яких характеризується тривалими навантаженнями (марафонський біг, велогонки, плавання), найбільше значення мають рослинні жири.

Вуглеводи відіграють винятково енергетичну роль. В організмі глюкоза крові представлена у виді споживних вуглеводів, глікоген печінки і м'язів – резерву вуглеводів. Утилізація глюкози залежить від інтенсивності обміну речовин і в процесі фізичної діяльності поповнюється за рахунок глікогену. Нервова тканина дуже чуйна до нестачі глюкози, тому тимчасове порушення метаболізму зумовлює м'язове стомлення. Найкраще вуглеводи засвоюються в організмі, коли більша їх частина (64%) надходить у виді крохмалю (круп, хліб, макарони, картопля), а 36% - у виді цукрів. Джерелом легкозасвоюваних вуглеводів є мед, який містить фруктозу-цукор, необхідну для м'язи серця.

Мінеральні речовини, що мають позитивні і негативні заряди, утворюють в організмі хімічно активні рідини (електроліти). Кожна клітина і міжклітинний простір виявляють собою силові поля, в яких відбуваються процеси життєдіяльності: хімічні реакції звільнення енергії, розщеплення і синтез органічних з'єднань, рух матеріальних часток і передача інформації.

Оздоровчий контроль за рухом речовини здійснюється в ЦНС, куди от рецепторів надходить інформація про благополуччя чи неблагополуччя в організмі. Зміни у стані внутрішніх органів істотно впливають на настрій і самопочуття. Отже, *здоров'я характеризується не нейтральним, а добрим самопочуттям, оптимістичним, підвищеним відчуттям бадьорості*. Ці відчуття характеризують тканинний і клітинний гомеостаз (сталість), при якому відсутні відхилення вмісту кожного з компонентів внутрішнього середовища.

Потоки енергії є стимулятором здоров'я.

Навіть якщо існує організована речовина, життя не може реалізуватися без її руху, що і забезпечується енергією. Форми енергії представлені вільною енергією зовнішнього світу (первинна) і зв'язаною енергією навколишнього середовища (вторинна). Вільна енергія – це енергія Сонця (сонячної радіації, атмосферної електрики, морських припливів і відпливів, різниці температур, земного магнетизму, повітряних і гірських мас, гравітаційна тощо) і променів Космосу і Місяця. Сонячну енергію вимірюють у калоріях: в середньому на 1 см² земної поверхні за 1 хв. падає 1,95 кал. Сонячна енергія стимулює процеси обміну речовини і енергії, підвищує функціональний стан ЦНС і ендокринної системи. Оздоровчий потенціал має енергія різниці температур, яку використовують у двох напрямках. Перший представляє собою охолодження організму після попереднього нагрівання тіла (купання, баня, сауна), другий – повільна адаптація до холодного впливу – загартування.

Зв'язана енергія навколишнього середовища є трансформованою енергією сонячного випромінювання, матеріалізованій найпростішими організмами (рослини, водорості, бактерії), які мають властивості синтезувати органічні речовини із неорганічних. Таким чином утворюється енергетична основа існування всіх організмів, які в процесі життєдіяльності перетворюють органічні речовини в неорганічні і цим самим замикають біотичний кругообіг. На відмінність від речовини, енергія не приймає участі в кругообігу, тому практично вся енергія, яку використовує людина для життєдіяльності, знову утворюється із сонячного випромінювання.

Найбільш цінними для людини є такі види енергії, які можуть перетворюватись один в одного. Механічну і електричну

енергію організм виробляє самостійно (додатково у вигляді ма-сажу, електропроцедур тощо). Основні енергетичні потреби організму забезпечується хімічною енергією, матеріалізований в білках, жирах і вуглеводах, що може називатися резервом, який людина періодично поповнює. Таким чином, організм представляє собою відкриту енергетичну систему, через яку проходять протоки речовини і енергії, припинення постачання енергії приведе до неповоротних порушень і смерті.

Вплив інформації - як організатор здоров'я.

Інформація - це є повідомлення о речах і діях, їхніх якостях, значення та ін. Інформаційний вплив видозмінює матеріальну основу та енергетичне забезпечення організму і в цьому полягає його основна функція по формуванню здоров'я. Особливості інформації в тому, що вона є об'єктивною, і суб'єктивною одночасно: існує незалежно від того, чи її сприймають, як "річ у собі", а з'єднавшись із споживачем стає "річчю для нас". Розрізняють такі види інформації, як: сенсорна (очна, слухова, тактильна, пропріоцептивна, інтероцептивна тощо), вербально-образна (усне і письмове слово, очні і музичні образи), структурна (якості компонентів страви і повітря). Кожний з видів інформації може бути оптимальним, надмірним і недостатнім. З віком у людини потреба в інформації зменшується.

Інформаційний вплив рухової активності забезпечує стимуляцію функцій організму. Ця роль визначається сигналами, які виникають у м'язах, сухожиллях, зв'язках і реалізуються через пропріорецептори. Дослідження на білих щурах показало, що в наслідок гіпокінезії (рухова активність зменшена до min.) тривалість життя тварин зменшилась у 6 разів (атеросклероз судин, гіпертонія, інфаркт міокарду).

Різні види м'язової діяльності за однаковими параметрами інтенсивності і тривалості навантаження містять різну кількість пропріоцептивної інформації. Так, у східних системах, за порівнянням з західними, фізичні вправи містять набагато більше інформації, чим пояснюється їх більш високий рівень оздоровчого впливу.

Історичні шляхи розвитку східної і західної культури пояснюють різну інформаційну місткість фізичних вправ. Західну культуру, з її матеріальним світоглядом і прагматичною спрямованістю, приваблювала можливість корисного результату у вигляді розвитку рухових дій і фізичних якостей. Так як рухова

активність може порівнюватись, а сама процедура виявилась привабливою, з'явилися в давнині спортивні змагання, що стали потужним стимулятором розвитку фізичних можливостей людини. Оздоровчі засоби Східної культури переслідували іншу ціль – поліпшення загального стану організму та приведення його до гармонії з оточуючим середовищем. Засоби і методи не забезпечували прикладного результату, але сприяли гармонізації функцій організму. Східні фізичні вправи в основному є імітацією рухів тварин і птахів.

Інформаційну ємність занять фізичними вправами можна збільшити, якщо уникати монотонності. Потрібно цілеспрямовано чергувати різні вправи, добиватися максимальної кількості рухових переключень, тоді заняття буде менш стомлюючим і його оздоровчий ефект збільшиться.

До форм оздоровчої спрямованості вербального характеру відносять консультації, бесіди, лекції, семінари тощо, в яких компоненти “інформація до роздуму” та “керівництво до дії” має різне співвідношення.

Носієм структурної інформації є страви. Будова біологічно активного комплексу визначається якістю різноманітності молекул, що входять до його сполуки, і складністю хімічної структури кожного компоненту. Зниження інформаційної насиченості раціону харчування, при незмінному складі інгредієнтів та калорійності, істотно знижує життєдіяльність організму. Основним джерелом структурної інформації є рослина їжа при найменшій її кулінарній обробці.

Анатомічна структура людини

Скелет та його функції. У дорослої людини нараховується більше 200 кісток, які є основою кісткового скелету: серед них 29 кісток складають череп, 26 – хребетний стовп, 25 – грудну клітину, 64 – скелет верхніх кінцівок, 62 – скелет нижніх кінцівок. Скелет виконує функцію опори, руху та захисту внутрішніх органів. Опорна функція скелету полягає в тому, що він підтримує прикріплені до нього м'які тканини, утворює стінки порожнин, в яких знаходяться внутрішні органи, надає тілу визначену форму і положення у просторі. Кістки скелету виконують функції руху, так як при скороченні м'язів відіграють роль важелів.

При формуванні порожнин (черепної, мозкової, тазової) кістки захищають внутрішні органи від ушкодження та інших впливів зовнішнього середовища.

Структурною одиницею кісткової тканини є остеон – система остеоцитів та кісткових платівок. Губчаста речовина містить красний кістковий мозок, що відіграє кровотворну функцію. Твердість та пружність кістки залежить від вмісту органічних та мінеральних речовин. З віком вміст мінеральних речовин (в більшості фосфору та карбонату кальцію) в кістках збільшується, що зумовлює їх ломкість.

Зовнішньо кістка покрита оболонкою – надкісницею. За рахунок внутрішнього прошарку утворюються молоді кісткові клітини, які зумовлюють ріст кістки у товщину, що має велике значення при загоюванні переломів. Ріст кістки у довжину проходить за рахунок хрящових з'єднань, розташованих на епіфізах (дистальних та проксимальних) кістки. У дитячому та підлітковому віці бажано спостерігатися однонаправленого та великого навантаження на хребет та ноги. У дорослих людей ці м'язі частини стають скостенілими.

М'язова система. М'язи (musculi) здійснюють утримуючу та рухову функцію організму в цілому та окремих його частин. Відокремлюють дві основні групи м'язів: почеркані або скелетні, і непочеркані (гладкі). В організмі людини нараховується біля 400 скелетних м'язів, діяльність яких регулюється ЦНС. М'язи живого організму завжди знаходяться в стані деякої напруги або тонусу. При тривалій роботі настає стомлення м'язи, тобто тимчасове зниження працездатності, яке зумовлене змінами в обміні речовин. Стомлення є нормальним фізіологічним явищем. При занадто великому стомленні або його прогресуванні настає перетомлення.

Скелетна м'яз складає з різного числа м'язових клітин і прикріплена до скелету за допомогою сухожилля з кожного кінця. В середині м'язової клітини знаходяться поздовжні темні і світлі волокна, які чергуються друг з другом, завдяки чому створюється поперечносмугаста структура. Міоглобін темних волокон здібний легко з'єднувати кисень і також легко його віддавати м'язам.

М'язова сила прямо пропорційна товщині м'язових волокон та їх числу: чим більше поперечний розтин м'язи, тим більшу

силу вона може розвивати. Сила м'язи залежить від її довжини: чим більше м'яза може розтягнутися, тим більшу напругу вона може розвивати і тим більшу вагу може підняти. Напруга м'язи дорівнює нулю за максимальним укороченням. Сила м'язи визначається відношенням важелів. Утрата сили внаслідок короткого важеля компенсується тим, що рух стає більш швидкісним і має більшу амплітуду.

На м'язову витривалість здійснює вплив кровопостачання. При динамічній роботі м'яза працює як "насос": під час розслаблення м'яза отримує кисень і поживні речовини, під час скорочення – продукти розпаду видаляються. При статичній роботі м'яза використовує власні запаси глікогену, продукти розпаду не видаляються з кров'ю, здійснюється накопичення молочної кислоти, з подальшими болями і відчуттями задерев'янілості. Перераховані фактори обмежують тривалість статичної роботи.

Нервова система і м'язи. Нервова система людини умовно поділяється на соматичну і вегетативну. Соматична нервова система здійснює переважно функцію зв'язку організму з навколишнім середовищем. Вона інервує довільну мускулатуру скелета та деяких внутрішніх органів – язика, гортані, глотки, очного яблука та ін. Вегетативна нервова система контролює роботу гладкої мускулатури переважно внутрішнього середовища.

Нервова клітина (нейрон) – є структурним елементом нервової системи. Нейрон складає з тіла, відростку – аксона, з розгалуженням на кінцівках. Розрізняють вразливі, синоптичні і рухові нейрони.

Шлях, по якому проходить нервовий імпульс від рецептора (подразника) до ефектора (робочого органу), називається рефлекторною дугою. В рефлекторній дузі відокремлюють п'ять елементів: 1 - рецептор; 2 - вразливе волокно, що проводить імпульс до центру; 3 - нервовий центр, де відбувається переключення збудження з вразливого на руховий нейрон; 4 - рухове волокно, що передає імпульс від центру до периферії; 5 - ефектор – нервове закінчення, що передає імпульс робочому органу.

В основі вищої нервової діяльності лежать безумовні і умовні рефлекси. Безумовні рефлекси (прості і складні) є природжені. Складні безумовні рефлекси називають інстинктами, вони забезпечують життєво необхідні функції організму – харчування, захист, репродукцію, підтримку гомеостазу (сталість внутрішнього середовища). Безумовні рефлекси успадковані від предків,

мають готові рефлекторні дуги і виникають при дії відповідних подразників.

Умовні рефлекси – це реакції, що придбав організм в процесі онтогенезу (індивідуального розвитку), вони забезпечують адаптацію до мінливих умов середовища і не мають готових рефлекторних дуг. В здійсненні рефлексів ведуча роль належить корі головного мозку. Умовні рефлекси утворюються на базі безумовних і мають здібність до згасання і зникання.

Більшість рухів людини (наприклад: біг, їзда на велосипеді, плавання) з самого початку були довільними, але шляхом навчання стали набутими рефlekсами. Удосконалення рухів робиться в результаті утворення нових рефлексів.

Дихальна система. Дихальна система складає з дихальних шляхів (порожнини носу, гортані, трахеї, бронхів) і легенів, в паренхімі яких проходить газообмін. Дихання є сукупність процесів, що забезпечують постачання організму киснем і виділенням оксиду вуглецю. Дихання включає такі процеси, як: обмін газів між атмосферним повітрям і легенями (зовнішнє дихання або вентиляція легенів), обмін газів у легенях, обмін газів у тканинах (внутрішнє або тканинне дихання).

Повітря, яким ми дихаємо, має постійний вміст: 21% - кисню, 78% - азоту, 0,03% - вуглекислого газу. У місцях накопичення людей повітря стає теплим і вологим, але воно також містить 1/5 частину кисню. Вміст кисню в повітрі однаковий в теплі і холоді, в дощ і ясну погоду, в Криму і на Півночі. Дихання 100% киснем не збільшує його засвоєння вище норми, як і форсоване дихання. З точки зору фізіології “шкіра дихає” невірно, тому що шкіра не має ніякого відношення до споживання кисню.

При вдиху діафрагма опускається, напружуються зовнішні міжреберні м'язи і грудна клітина розширюється. За рахунок різниці тиску, повітря всмоктується і попадає в дрібнесенькі легеневі кульки – альвеоли. Альвеоли утворюють поверхню у 100 кв. м (для порівняння: поверхня тіла – 2 кв. м). Тонкі мембрани альвеол густо наділені капілярною сіткою, що робить легеневий рух крові значним і сприяє ефективному транспорту газів. Доросла людина робить 16-20 дихальних циклів у хвилину.

Максимальний об'єм повітря, який людина може видихнути після максимального вдиху називають ЖЄЛ (життєва ємність легенів). Середня ЖЄЛ людини складає 4000 мл = дихальний об'єм 500 мл + резервний об'єм вдиху 2000 мл + резервний

об'єм видиху 1500 мл. Після максимального видиху в легенях залишається залишковий об'єм 1200 мл. Загальна ємність легенів 5200 мл складається з величини ЖЄЛ і залишкового об'єму. Ємність легенів залежить від статі, віку, рівня фізичної підготовленості тощо. У спортивній діяльності при підвищених вимогах до дихальної системи, зростає сила дихальних м'язів, рухомість грудної клітини, що сприяє збільшенню легеневих об'ємів.

Кров і кровообіг. Кров виконує транспортну, захисну, дихальну, терморегуляторну і трофічну функції. Кров складає з плазми і формених клітин: еритроцитів, тромбоцитів і лейкоцитів. Загальна кількість крові у дорослої людини 4,5-5 л. Об'єм крові, що циркулює, дорівнює 40-45%, залишки депонуються в печінці, селезінці і тканинах.

Серце і судини представляють систему кровообігу. Серцевий цикл складається із ритмічних скорочень - систоли і розслаблень - діастоли. Серце людини чотирикамерне: в праву половину поступає венозна кров, в ліву - артеріальна і в нормі вони не змішуються, чому сприяє система клапанів і заслінок.

Великий круг кровообігу починається з лівого шлуночка самою крупною судиною - артерією. Із мікроциркулярного клітинного русла кров збирається у вени і повертається в праве передсердя. З правого передсердя під час систоли кров попадає в правий шлуночок.

Малий круг кровообігу починається з правого шлуночка легеневою стволем, який ділиться на праву і ліву легеневу артерію. В легенях кров звільнюється від вуглекислоти, збагачується киснем і по легеневию венам попадає у ліве передсердя.

Розрізняють систолічний (110-130 мм рт. ст.) і діастолічний (60-80 мм рт. ст.) кров'яний тиск, а також різницю між ними - пульсовий тиск (35-55 мм рт. ст.). Величина артеріального тиску залежить від віку, стану організму, функції серцево-судинної системи, часу доби.

Артеріальний пульс - це ритмічні коливання стінок судин під час систоли і в нормі дорівнює 60-80 ударів в хвилину. Показники ЧСС нижчі за норму характеризують брадикардію, вищі за норму - тахікардію. Психічне збудження може значно підвищити показник частоти серцевих скорочень. Частоту серцевих скорочень легко можна дослідити на променевій артерії в нижній частині передпліччя, скроневій і сонній артеріях. Як правило, ЧСС більша у дітей, ніж у дорослих, у жінок - ніж у чоловіків, у людей, що не займаються фізичними вправами - ніж у тренуваних.

Медико-біологічне обґрунтування оздоровчого впливу фізичних вправ

На субклітинному рівні під впливом фізичного навантаження виникає деформація внутріклітинних структур, яка зникає після дії подразника і відновлюється з елементами суперкомпенсації. Щоб виникла адаптація клітини до фізичного навантаження необхідне багаторазове їх повторення та складування ефектів. Цей процес забезпечується змінами в більшому ступені двох внутріклітинних структур – мітохондрій та ядерних субстанцій. Внаслідок дії фізичних вправ клітина збільшується у розмірах, що приводить до збільшення м'язової маси, та збільшення можливостей до ресинтезу АТФ.

Фізичні вправи покращують зв'язки між капілярною сіткою і клітинами, внаслідок чого м'язова тканина більш ефективно вилучає, засвоює та використовує кисень крові. Зусилля м'язів активізують рух крові у містах їх прикріплення, що сприяє розвитку сухожилля, суглобного хряща, надкiсници, що в свою чергу впливає на ріст кісток та формування рельєфу кісток скелету.

Внаслідок змін скелетна мускулатура чинить більш ефективний оздоровчий вплив на серцево-судинну систему. Збільшення кровообігу приводить до укріплення серцевої м'язи та збільшенню серцевого викиду. Ударний об'єм серця, тобто викид крові за одне скорочення, збільшується у два рази. Збільшення хвилинного об'єму крові у тренуваного організму в основному стається за рахунок збільшення ударного об'єму, а не частоти серцевих скорочень. Збільшення ударного і хвилинного об'єму крові, артеріо-венозної різниці з кисню, ріст легеневої вентиляції призводить до підвищення функціональних можливостей аеробної системи, а значить до росту енергетичного потенціалу організму. Підвищується поріг і анаеробного метаболізму. Для тренування серцевої м'язи найбільш ефективні аеробні навантаження з інтенсивністю, коли ударний об'єм серця є максимальним, а частота серцевих скорочень: 170-180 – у дітей, 160-170 – молодих людей, 130-140 – людей літнього віку.

Підвищення працездатності скелетних і серцевої м'язів супроводжується збільшенням функціональних можливостей апарату крово- і лімфообігу за рахунок збільшення кількості капілярів на одиницю м'язової маси. Особливе значення ці зміни

мають у підвищенні резерву коронарного кровообігу, що є профілактикою ішемічного захворювання серця та його ускладненням - інфаркту міокарда. Поліпшення стану судин регулює оптимальний просвіт і тим самим контролює загальний опір артеріальної сіті, і як наслідок, артеріального тиску, що дає можливість уникнути появи гіпертонічного захворювання. В результаті фізичних вправ покращується еластичність крупних артерій, зменшується ймовірність утворення згустків крові і прихильність до відкладення ліпідів на стінках судин, а тому знижується ризик на захворювання атеросклерозу і тромбофлебиту.

Укріплення скелетної мускулатури в наслідок занять фізичними вправами збільшує її функцію як "м'язового насосу", що сприяє руху венозної крові і лімфи. Ця функція м'язів навіть отримала назву "периферійного серця". Сила серця, що притягує, яка здійснюється відносно слабким правим шлуночком, значно менша, ніж сила, що проштовхує кров, набагато сильнішого лівого шлуночка. Однак кількість крові, що входить і виходить із серця за одне скорочення має бути однаковим, що і можливе за рахунок "м'язового насосу". В наслідок чого, не рекомендується після інтенсивного навантаження зупинятися, адже у даному випадку робота "м'язового насосу" припиняється.

Фізичні вправи позитивно впливають на функцію апарату зовнішнього дихання. Збільшуються легеневі об'єми, зростає міцність вдиху і видиху, прискорюється перехід кисню з альвеолярного повітря у кров. Весь процес дихання стає більш ефективним і економічним. Збільшення вентиляції легенів покращує очистно-евакуаторну функцію бронхів, що є запорукою уникнення бронхітів, ринітів та пневмоній.

Укріплення дихальної мускулатури, в тому числі і діафрагми, благотійно впливає на функцію органів черевної порожнини. Завдяки більш енергійним рухам діафрагми покращується відтік венозної крові і лімфи з органів черевної порожнини, підвищується жовчогінна функція печінки та моторна шлунково-кишкового тракту. Ефект фізичних вправ здійснює профілактичні дії у розвитку хронічних гастритів, холециститів, колітів тощо.

Фізичні вправи попереджають негативні дії на здоров'я людини психічних стресів, що відіграють значну роль в розвитку ішемічного захворювання серця. Найбільш виявлена дія стресу в негативних ситуаціях, однак несприятливу роль можуть викону-

вати і деякі позитивні обставини. Стрес викликає з'явлення у крові катехоламінів – адреналіну та норадреналіну. Збільшення потреби серцевої м'язи у кисню не супроводжується адекватним підвищенням локального кровообігу, в наслідок чого виникають умови коронарної недостатності і гіпоксії міокарда. Фізичні вправи підвищують тонус парасимпатичної вегетативної нервової системи, що є антагоністом симпатичної і катехоламінів.

Заняття фізичними вправами сприятливо впливають на настрій, знижують негативні емоційні впливи, створюють сталий позитивний почуттєвий фон, підвищують психічний тонус. Вплив систематичних занять відображається на рисах характеру – волі, контактності, відмовленню від шкідливих звичок. Фізичні вправи стимулюють підкоркові утворення (гіпоталамус), що в свою чергу підвищує працездатність кори головного мозку, і як наслідок – продуктивність розумової праці.

Біохімічний механізм дії фізичного навантаження зв'язаний з підвищенням утилізації глюкози, що сприяє запобіганню перенапруги і загибелі клітин, які утворюють інсулін, і цим самим попереджає розвиток діабету. Збільшення енергетичних затрат, що зумовлюються фізичною роботою, зменшують прихильність до утворення зайвої жирової маси тіла, яка негативно виявляється на стані здоров'я.

Отже, фізичні вправи через різні механізми (підвищення коронарного резерву, пониження холестерину у крові, нормалізація маси тіла і артеріального тиску тощо) знижують ризик-фактори захворювання, підвищують імунітет на фізичну і розумову працездатність, уповільнюють процеси старіння.

Фізичні вправи як потужний засіб оздоровлення можуть стати чинником негативних впливів на організм. На заняттях фізичними вправами (самостійних, індивідуальних чи групових) необхідно враховувати рівень фізичної підготовленості, вікові та статеві особливості.

В дитячому і підлітковому віці недостатньо ефективна терморегуляція, тому можливе перегрівання чи переохолодження. У них слабше, чим у дорослих, виражені гліколітичні процеси у м'язах, що потребує більш тривалих пауз при анаеробній роботі. В цьому віці менш сталі до навантажень сполучнотканинні утворення, сухожилля та суглоби, тому потрібна добра розминка суглобного апарату, розвантажувальні вправи для суглобів і

хребетного стовпа. Не можна використовувати раптові інтенсивні навантаження і не планувати максимальних силових вправ до закінчення підліткового віку.

У літніх людей при силових перевантаженнях розвивається коронарна недостатність, можливо до інфаркту міокарда. На заняттях фізичними вправами не рекомендується тривале використання статичних напруг з затриманням дихання, що приводить до зменшення ударного об'єму серця, зниженню крові киснем, загальної гіпоксемії мозку і серця. Для людей старше 50 років не бажано застосовувати швидкісні навантаження (інтенсивна короткочасна робота), які викликають підвищення вмісту у крові молочної кислоти і, як наслідок, зрушення рН крові, що негативно виявляється на функції серцево-легеневої системи.

Негативний вплив фізичних вправ може бути наслідком несприятливих умов середовища: забруднення повітря і води, кліматичних чинників, що ведуть до перегрівання чи переохолодження. У спорті високих досягнень фізичні вправи можуть зашкодити здоров'ю у разі перенапруги і перетренування. Різке припинення інтенсивних навантажень спонукає до розвитку атрофії м'язової тканини, дистрофії міокарда, ожирінню, атеросклерозу та ін.

Таким чином, засвоєння теоретичних знань з валеології, біології і медицини, а також установлення зв'язків між ними, розширить їх діапазон застосування в області фізичного виховання, підвищить ефективність використання оздоровчих засобів, сприятиме формуванню високої якості життя, збереженню і підвищенню потенційних можливостей організму і особистості.

Література

1. Булич Е.Г., Мурахов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1986. – 176 с.
3. Жилов Ю.Д., Куценко Г.И., Назарова Е.Н. Основы медико-биологических знаний /Под ред. Ю.Д. Жилова. Учебник. – М.: Высшая школа, 2001. – 256 с.
4. Хедман Р. Спортивная физиология: Пер. со швед. /Предис. Л.А. Иоффе. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 149 с.

§ 12. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМІ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДИ

Під військово-патріотичним вихованням розуміється активне ідеологічне діяння з метою формування необхідних якостей для захисту Батьківщини. Військово-патріотичне виховання представляє собою організований і безперервний процес педагогічного впливу на свідомість, почуття, волю, психіку і фізичний розвиток школяра, формування у нього високих моральних принципів, вироблення норм поведінки, певної фізичної і практичної готовності до бездоганного несення служби в лавах Збройних Сил України.

Науково-технічне переоснащення ЗС України значно підвищило і ускладнило вимоги до суто фізичної підготовленості солдатів, тому при всій різноманітності завдань, що розв'язуються в процесі фізичного виховання молодого покоління, основним все-таки слід вважати виховання фізично розвинених юнаків і дівчат, здатних мужньо переносити тривалі фізичні навантаження і психічне напруження.

Фізична підготовка повинна бути спрямована на розвиток таких фізичних і вольових якостей, як хоробрість і рішучість, швидкість дій, спритність, витривалість, а також на прищеплення військово-прикладних навичок, спільних для всіх родів військ і для окремих військових спеціальностей. Вимоги армії до розвитку спеціальних рухових навичок в основному враховуються програмою фізичної культури.

В той же час сумлінне виконання цієї програми на заняттях і в процесі позакласної роботи не розв'язує само по собі цієї проблеми. Рухи, що вивчаються на заняттях, потрібно ще оцінювати з точки зору їх військово-прикладного значення, а тому виникає потреба в шуканні форм і методів встановлення зв'язку між фізичною культурою і військово-патріотичним вихованням.

Засвоєння навичок і умінь, необхідних для оволодіння конкретною військовою спеціальністю, відбувається в гуртках, секціях, клубах та військово-патріотичних об'єднаннях ТСОУ. Крім позашкільної діяльності юнаків та дівчат, школа може і повинна дати такий арсенал рухових умінь і навичок, який дав би змогу в найбільш стислі строки набути будь-якої військової спеціальності. Отже, завдання фізичної культури і всебічного фізичного

розвитку залишається однією з найнеобхідніших умов успішної підготовки до служби у Збройних Силах України.

Програма з фізичної культури передбачає засоби не тільки для гармонійного фізичного розвитку учнів, а й для вироблення життєво необхідних навичок з бігу, стрибків, метання.

Подолати труднощі військової служби зможуть ті учні, які ще в школі дістали хорошу підготовку з бігу, стрибків, лазіння і пролізання через вузькі щілини пробойні, зіскакування в рів і вилізання з нього, пересування на визначених ділянках у захисному одязі і протигазі.

Учні повинні ще в школі навчитися добре ходити на лижах. Не менш важливо уміти плавати та пірнати під водою у різних умовах і ситуаціях. Плавання є обов'язковим військово-прикладним і життєво необхідним елементом фізичного загартування.

Не втратили своєї актуальності, навички володіння холодною зброєю, та способи бою неозброєного проти озброєного.

Всебічна фізична підготовка школяра здійснюється в основному на заняттях з гімнастики. В процесі занять у рухових центрах кори головного мозку дитини нагромаджується достатня кількість умовно-рефлекторних ланок, з яких їй не так вже й важко побудувати нову ланку для виконання незнайомого руху або дії. Саме в цьому полягає цінність гімнастики для майбутньої військової діяльності.

Заняття фізичною культурою та спортом відкривають великі можливості для військово-патріотичного виховання.

Матеріал передбачений програмою, визначає обсяг військово-прикладних навичок, якими повинні оволодіти учні на протязі дванадцятирічного навчання в школі. Вже в молодших класах починається вивчення елементів строю. Стройові вправи сприяють виробленню загальної підтягнутості, зібраності, дисциплінованості.

Основні завдання фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку розв'язуються в іграх, під час яких удосконалюються їх фізичні якості. Військова прикладність цих ігор має досить загальний характер. Але незважаючи на це, навіть в найпростіших варіантах ігор, діти навчаються військово-прикладних елементів орієнтування на місцевості, використання різних засобів маскування, сигналізації та інше. Як правило, в іграх беруть участь два паралельні класи під командуванням старшокласників, що раніше вже брали участь воєнізованих іграх, які влаштовувалися за правилами допризовної підготовки. В таких

іграх передбачається набуття певної кількості прикладних навичок військового характеру.

При визначенні обсягу спортивних вправ треба враховувати фізичні можливості і психологію школярів молодших класів: вправи, які виконуватимуть учні, мають бути швидкісні, але короткочасні, тобто такі, що не потребують тривалих напружень.

Програмою фізичного виховання передбачено розвиток в учнів багатьох фізичних умінь і навичок. Від вчителя фізичної культури залежить, чи вмітимуть вони усвідомлено використовувати їх в конкретних життєвих ситуаціях.

Продовження розпочатої військово-патріотичної роботи відбувається в середніх класах. Проведення воєнізованих ігор відбувається все в більш складних умовах. Лишаючи зміст ігор незмінним, можна провести їх в сутінках, в нічний час, в негоду. Труднощі застосування раніше набутих навичок у змінених умовах вимагають від дітей нових рухових зусиль і відчужань і сприяють виявленню досконаліших духовних і фізичних якостей.

Заняття з фізичної культури у старшому шкільному віці мають військово-прикладну спрямованість. Залучання до програми занять фізичної культури елементів силової підготовки, стрибків, метань та бігу на довгі дистанції завершує підготовку юнаків до служби у Збройних Силах України. А відпрацювання цих елементів на практиці в оборонно-спортивному оздоровчому таборі (ОСОТ) забезпечує більш цілеспрямовану підготовку до служби у ЗС.

Змістовною основою процесу фізичної підготовки юнаків є довготривале (два роки) та систематичне (на кожному уроці фізкультури та ДПЮ) використання спеціальних тренувальних навантажень для розвитку швидкості, сили і витривалості.

Шкільна програма з обох навчальних дисциплін повинна дати такий арсенал рухомих умінь і навичок, який дав би змогу юнаків набути найбільш цікавої військової спеціальності за найменший термін.

Заняття з фізичної культури дозволяють ефективно проводити психологічну підготовку учнів, розвиваючи в них сміливість, кмітливість, віру в свої сили, готовність до подолання труднощів, пов'язаних із підготовкою до служби у ЗС України. Наші Збройні Сили повинні отримати гідне поповнення, ідейно загартованих, добре навчених і фізично міцних юнаків, які здатні перебороти труднощі військового життя.

Юнак не загартований фізично, не зможе подолати великих навантажень, виконати у повному обсязі свої обов'язки військово-службовця, показати приклад бадьорості духу, стійкості і витривалості. Фізичний розвиток і загартування волі невід'ємні одне від одного. Успішне рішення цієї задачі залежить не тільки від самого процесу занять по фізичній культурі і ДПЮ, але від ступеня участі в ньому самої молодшої людини.

Методика спеціальної, загальної та військово-прикладної підготовки не зводиться до забезпечення високих психофізичних якостей людини. В умовах занять, тренувань і участі в спортивних змаганнях відбувається соціальний розвиток юнаків, вироблюються колективні риси характеру, мужність, воля. Спортивна підготовка дозволяє поставити майбутнього військово-службовця в умови підвищеної відповідальності за свої вчинки та дії, перерити його індивідуальні та психофізіологічні якості.

Метою військово-прикладної підготовки юнаків є забезпечення їхнього фізичного вдосконалення, необхідного у службі у ЗС України.

Завдання які вирішує військово-прикладна, фізична підготовка є основними в системі заходів військово-патріотичного виховання:

навчання допризовної молоді (юнаків 16-17 років) прикладних вмінь та навичок у подоланні перешкод, метанні гранат, гімнастичних вправ, прийомів рукопашного бою, техніки прискореного руху;

розвиток витривалості, м'язової сили, швидкісних і координаційних здібностей, гнучкості;

виховання у юнаків сміливості, наполегливості, стійкості до перевантажень, та інших морально-вольових якостей;

зміцнення здоров'я та підвищення стійкості організму до впливу несприятливих умов зовнішнього середовища.

Військово-прикладна фізична підготовка проводиться у таких формах: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота та фізична підготовка під час навчально-тренувальних зборів у оборонно-спортивному оздоровчому таборі (ОСОТ); участь у змаганнях, присвячених річницям ЗС України.

Завдання військово-прикладної підготовки тісно переплітаються із загальними завданнями основної фізичної підготовки юнаків, які вирішуються завдяки комплексній програмі викладання фізичного виховання.

Особливо важлива роль при вирішенні вищеназваних завдань належить вчителю фізичної культури. Якщо він, при активній допомозі викладача ДПЮ виконує вимоги комплексної програми фізичного виховання, то того моменту, коли юнаки розпочнуть вивчати ДПЮ, в них буде сформований солідний запас знань та умінь при вивченні питань стройової підготовки.

Безперечно ДПЮ і фізична культура є одним з важливих засобів військово-патріотичного виховання. Але неможливо ВПВ звести лише до викладання цих предметів. Викладання ДПЮ і фізичної культури, не тільки виключає, більш того, передбачає в діяльності школи наявність інших, різноманітних педагогічних компонентів, які сприяють більш успішному вивченню цих предметів більш високої їх результативності.

Слід пам'ятати, що підготовка до служби У ЗС України можлива лише на основі обмірковано побудованій і вірно організованій системі занять фізичної культури та ДПЮ та тренувань з урахуванням індивідуальних особливостей кожного хто займається, раціонального режиму життя та харчування, а також старанного виконання правил особистості і громадської гігієни.

На формування у підліткового покоління прагнення і готовності до захисту Батьківщини мають вплив самі різноманітні заходи і потрібний результат навчально-виховної роботи буде досягнутий лише при умові, що ці заходи здійснюватимуться у системі військово-патріотичного виховання, де кожний з них виконуючи свою особливу функцію, є необхідною ланкою всього навчального-виховного процесу в школі. Наявність такої системи дозволить виключити суперечливість діянь на старшокласника, запобігти дублюванню, створити умови для організації комплексних впливів, що взаємодоповнюють одне одного, дають найкращий педагогічний ефект – виховання громадянина.

Література

1. Бурков А.В., Никитюк В.И. Воин, будь сильным. – М.: Воениздат, 1985. – 120 с.
2. Волков Л.С. Методика виховання фізичних здібностей учнів. – К.: Радянська школа, 1980. – 106 с.
3. Громадский Э.С. Физическая подготовка призывников. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 240 с.

4. Жуков И.М. Военно-патриотическое воспитание старшеклассников. – М.: Педагогика, 1982. – 160 с.
5. Конжиев Н.И. Система военно-патриотического воспитания в общеобразовательной школе. – М.: Педагогика, 1986. – 142 с.
6. Лукашов П.Д. Военно-спортивные игры школьников на местности: Пособие для учителей. - М.: Просвещение, 1978. - 143 с.
7. Фарфаровский В.Ф. Военно-патриотическое воспитание школьников (во внеурочное время). – М.: Просвещение, 1982. – 272 с.

§ 13. ВОЛЕЙБОЛ

Вперше волейбол з'явився в Америці. Винайшов його Вільям Морган, викладач фізичного виховання одного з американських коледжів, у 1896 році. Але справжня пошана, більш широкого відкриття цієї гри для мільйонів людей, належить не Америці, а Європі та Азії. "Літаючий м'яч" (так у перекладі з англійської мови звучить назва цієї гри) швидко знайшов своїх шанувальників у Франції, Румунії, Чехословаччині, Росії, Японії, Кореї, Індії та на Далекому Сході.

На початку були дві різні системи цієї гри. В азіатських країнах на майданчик від кожної команди виходило по 9 гравців і називалося це "системою - 9". У Європі одразу ж утвердилася "система - 6" із сучасним розташуванням шести гравців на колі. Тільки з кінця 50-х років світ в цілому перейшов на європейську систему.

У Радянському Союзі перші правила гри "Волейбол" були видані у 1925 році, хоч грати в неї почали вже за декілька років до цього в Москві, Казані, Нижньому Новгороді, в Україні, Закавказзі. У 1933 році у Дніпропетровську було проведено Все-союзне свято волейболістів, яке увійшло в історію як перша самостійна першість СРСР з волейболу.

Міжнародна федерація волейболу (ФІВБ) була створена у 1947 році в Парижі за ініціативою Федерації волейболу Франції. У 1957 році на 53-й сесії Міжнародного комітету волейбол був визнаний олімпійським видом спорту, а ФІВБ - єдиною організацією, що керує цією грою в світі. У 1964 році волейбол уперше внесли до програми олімпійських ігор (за участю 10 чоловічих і

жіночих команд). Вищий орган ФІВБ - конгрес, який скликається один раз на два роки. З 1963 року існує Європейська конференція волейболу (ЄКВ), вищий орган якого - генеральна асамблея. Першості світу проводяться кожні чотири роки, в перервах між олімпійськими іграми, першості Європи - один раз на два роки, змагання за кубок Європи - щороку.

Волейбол за правом займає одне з провідних місць на світовій спортивній арені, тому що пройшов шлях від гри заради відпочинку до олімпійського виду спорту з високими атлетичними, технічними і тактичними вимогами. Фундаментом вдалого розвитку волейболу в Україні є його масовість. Вивчення і засвоєння гри у волейбол входить до складу навчальних програм усіх навчальних закладів.

Основні завдання навчально-тренувального процесу з волейболу.

1. Зміцнення здоров'я, відновлення працездатності, сприяння гармонічному фізичному розвитку.

2. Розвиток спеціальних здібностей і якостей для вдалого оволодіння технікою і тактикою гри.

3. Оволодіння технікою і тактикою гри.

4. Виховання морально-вольових якостей.

5. Досягнення рівня командної підготовки.

6. Здобуття практичних і теоретичних знань.

7. Вміння реалізовувати набуті знання під час гри у волейбол.

8. Попередження травматизму.

Специфіка волейболу

Суть гри у волейбол полягає в тому, щоб не дозволити м'ячу впасти на ігровий майданчик. Для цього гравцю необхідно визначити траєкторію та швидкість польоту м'яча і своєчасно "вийти на м'яч" — зайняти зручне вихідне положення для прийому передачі, подачі, удару та блокування. Здатність швидко вирішувати такі завдання тренується спеціальними вправами. Провідну роль займають розвиток швидкості і сили, а саме: швидкість скорочення м'язів та швидкість рухів.

Існує ще одна особлива риса волейболу - треба швидко вирішувати завдання, які пов'язані з рухами під час гри. Волейболіст повинен враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і суперника), передбачити дії партнерів і розпізнати наміри

суперника, швидко зробити аналіз ситуації, що склалась, прийняти рішення стосовно доцільності своєї дії та ефективно її виконати.

Отже, специфіка волейболу вимагає, щоб у методиці навчання було визначено:

- розвиток здатності погоджувати свої рухи з напрямком і швидкістю польоту м'яча, щоб своєчасно вийти до "місця подій";
- сприяння розвитку спеціальних фізичних якостей;
- розвиток швидкості складних реакцій, зорового орієнтування, спостережливості, тактичного мислення. Якщо ці якості розвинуті недостатньо, навчання тактиці гри буде формальним, без творчого напрямку;
- засвоєння основних елементів техніки.

Спеціальна фізична підготовка волейболістів

Сучасний волейбол ставить високі вимоги до атлетичної підготовки спортсменів. Метою спеціальної фізичної підготовки є розвиток фізичних якостей, специфічних для гри у волейбол. Така підготовка сприяє підвищенню рівня діяльності усіх систем організму гравця, що в свою чергу необхідно для вдосконалення рухових навичок.

Спеціальна сила. Її розвивають вибірково, впливаючи на ті групи м'язів, які виконують основну роботу. Робота ніг визначає ефективність цілого ряду технічних прийомів, якими волейболіст послуговується в ігровій обстановці. Для розвитку сили ніг використовуються різноманітні вправи з режимами, що поступаються і переборюють скорочення м'язів (багаторазові вправи зі штангою, набивними м'ячами, ходьба з присіданнями, стрибки в глибину, довжину та ін.).

Швидкісно-силові якості - є найважливішими фізичними якостями волейболіста. В основі їх лежить не тільки сила м'язів ніг, а й реактивні можливості різних м'язів, тобто здатність швидкого розвитку робочого зусилля відразу після великого механічного навантаження у фазі амортизації. Правильне виконання прийомів техніки гри (передачі, подачі, нападаючого удару, блокування) залежить від рівня розвитку сили невеликих м'язових груп, які рухають кисті і пальці рук. Для переважного розвитку цих м'язових груп використовують такі вправи: обертання, згинання і розгинання кистей (тримаючи гантелі в руках); підкидання набивних м'ячів кистями; штовхання легкоатлетичної кулі з допомогою хльосткого руху кисті та ін.

Спеціальна швидкість. Швидкість волейболіста виявляється в руховій реакції, стрімких прискореннях, ривках, швидкості розвинутій на відрізьку 3-6 м, а також у виконанні прийомів техніки з м'ячем або без м'яча.

Крім вказаних вище фізичних якостей, треба розвивати ще спеціальну витривалість, спритність, гнучкість.

Техніка гри у волейбол

Техніка гри складається з таких прийомів: вихідне положення передачі м'яча, подачі, нападаючий удар та блокування. Вихідне положення — це стійка волейболіста. З цього починаються всі дії гравця. Сійка може бути різна, в залежності від ігрової ситуації і характеру наступної дії (висока, середня, низька).

Передачі.

Передача м'яча двома руками зверху, виконується за такою схемою:

- ноги зігнуті в колінах; руки зігнуті в ліктях і утворюють трикутник,

- пальці на рівні лоба, кисті "ковшем",

- дотик до м'яча миттєвий,

- долоньями до м'яча не торкатися,

- передача починається з випрямлення ніг,

- продовження передачі через тулуб на руки.

Передача м'яча двома руками знизу:

- швидко приготувати руки до дії (руки прямі як струни, лікті — разом, руки як одне ціле, кисті з'єднані),

- м'яч приймати на "манжети",

- рухова дія акцентується на випрямлення ніг.

Подача.

Гра у волейбол починається з подачі. Виконується вона таким чином: гравець підкидає м'яч вгору над собою і однією рукою виконує удар по ньому. Існує кілька видів подач: нижні прямі і бокові; верхні прямі і бокові; подача зі стрибка. Але спільне правило таке: під час виконання подачі волейболіст спостерігає за суперником тільки до тих пір, поки не підкине м'яч, а вже в момент підкидання і удару він повинен дивитись на м'яч, щоб влучно вдарити рукою.

Нападаючий удар.

Це дуже унікальна фізична вправа, де поєднуються одночасно і біг, і стрибки, і метання. Нападаючий удар волейболіста найбільш складний для вивчення, бо треба навчитись поєднувати кілька складних дій (розумових та рухливих), таких як: розбіг, вибір місця відштовхування, стрибок із замахом для удару по м'ячу, який летить, у найвищій фазі стрибка. Цей прийом відбувається в межах 2-4 с, і умови виконання нападаючого удару постійно змінюються (несвоєчасний вихід нападаючого, неточна передача, вплив інших факторів). Для засвоєння техніки нападаючого удару потрібен тривалий час.

Блок.

Виставлені руки над верхнім краєм сітки для того, щоб перешкодити польоту м'яча після нападаючого удару називається блокуванням. Ця захисна дія в деяких випадках може бути і атакуючою: вдало виконаний блок приносить команді очки. Блок виконується одним гравцем — індивідуальний, або одинарний, двома або трьома гравцями — груповий або подвійний, чи потрійний.

Виконуючи блокування, волейболісту потрібно пам'ятати, що:

- стійка висока,
- руки на рівні плечей,
- стопи паралельно,
- погляд на м'яч,
- стрибок вгору — шляхом активного розгинання ніг і тулуба, а також різким махом рук вгору,
- руки над сіткою розташовані паралельно, кисті напружені, пальці розведені,
- приземлення на півзігнуті ноги.

Тактика гри.

Тактика гри - це доцільне застосування технічних прийомів, дій, форм ведення гри з урахуванням підготовленості команди і конкретних обставин. Це організація спортивної боротьби за допомогою певних дій команди.

Існують індивідуальні, групові і командні дії.

Тактика подачі.

1. Подача " на слабого гравця".
2. Ускладнювання організації атаки суперника.

3. Застосування різноманітних подач (з різкою швидкістю, довжиною траєкторії польоту м'яча).

4. Подачі в конкретну частину майданчика (спрямована подача).

Тактика передачі.

Головне - доцільно виконати другу передачу гравцю, що виконує нападаючий удар:

- "вивести" на удар без блоку,

- вдало організувати дії нападаючих: комбінації "хрест", "хвиля", "ешелон".

Тактика нападаючих ударів.

1. Виконати удар у конкретну частину майданчика.

2. Зіграти "від блока в аут".

3. Скинути м'яч за блок.

Тактика гри у захисті.

1. "Кутом уперед" (гравець зони "6" виходить вперед, гравці зони "5" і "1" - позаду).

2. "Кутом назад" (гравець зони "6" відходить назад, гравці зони "5" і "1" розташовуються ближче до середини майданчику).

Правила гри

Гра у волейбол відбувається на майданчику розміром 18 м x 9 м, вага м'яча 230±50 г, висота сітки над підлогою для чоловіків складає 2,43 м, для жінок – 2,24 м, кількість гравців на майданчику – шість від кожної команди.

В волейболі розігрування м'яча - це послідовність ігрових дій з моменту здійснення подачі гравцем, що подає, до того, як м'яч вийде з гри. Команда набирає очко:

- при вдалому приземленні м'яча на ігровий майданчик суперника;

- команда суперника робить помилку;

- команда суперника отримує зауваження.

Якщо команда, що подає, виграє розігрування м'яча, вона одержує очко і продовжує подавати. Якщо команда, що приймає, виграє розігрування м'яча, вона одержує очко і повинна подавати наступною.

Партія (крім вирішальної 5-ої) виграється командою, що першою набирає 25 очок з перевагою мінімум 2 очка. У випадку рівного рахунку (24:24) гра продовжується до досягнення переваги в 2 очка (26:24, 27:25, ...). Переможцем матчу є команда, яка виграє три партії. У випадку рівного рахунку 2:2 вирішальна

5-та партія грається до 15-ти очок з мінімальною перевагою в 2 очка (16:14, 17:15, ...). У вирішальній партії при досягненні однією командою 8-ми очок, команди без затримки міняються майданчиками, а розставлення гравців залишається попереднім.

В кожній партії команді дозволено зробити максимум шість замінів, одночасно можуть бути замінені один або більше гравців.

Гравець початкового розставлення може вийти з гри, але тільки один раз в партії, і повернутися тільки один раз в партії, і тільки на свою попередню позицію.

Команді надано право максимум на три удари (крім блокування). Якщо використано більше трьох ударів - це вважається помилкою. Гравець не може вдарити м'яч два рази поспіль. Коли два суперники торкаються м'яча одночасно над сіткою, і м'яч залишається в грі, команді, яка прийняла м'яч, дається право ще на три удари. Але якщо такий м'яч виходить «за» — це рахується помилкою команди на протилежній стороні. М'яч може торкатися будь-якої частини тіла. М'яч має бути вдарений, а не зловлений чи кинутий. Коли м'яч потрапляє до сітки і сітка торкається суперника - це не є помилкою. Дозволено проникати в простір суперника під сіткою за умови, що це не заважає його грі. Дозволено торкатися майданчика суперника ступнею чи кистю за умови, що якась частина ступні чи кисті торкається центральної лінії, або знаходиться безпосередньо над нею. Заборонено торкатися майданчика суперника будь-якою іншою частиною тіла. Забороняється торкатися сітки чи антени під час ігрової дії будь-якому гравцю.

Перша подача в першій партії як і у вирішальній виконується командою, яка визначилась жеребкуванням. В інших партіях першою подає команда, яка не подавала першою в попередній партії. Якщо команда, яка подавала, виграє розігрування, то вона подає знову. Коли команда, що приймала, виграє розігрування, вона отримує право подавати. Подавати має гравець, який переходить з правої позиції передньої лінії на праву позицію задньої лінії. При подачі дозволяється тільки один раз підкинути м'яч, дозволяється постукування м'ячем і перекидання його в руках. Гравець, що подає, повинен здійснити удар по м'ячу протягом восьми секунд після свистка на подачу. Подача, здійснена до свистка судді, не зараховується і повторюється.

Усі дії, в результаті яких м'яч спрямовується в бік суперника, крім подачі і блоку, вважаються атакуючими ударами. Під час атакуючого удару дозволяється обман за умови, що м'яч є чітко вдареним, а не зловленим та не кинутим.

Гравцю не дозволено виконувати атакуючий удар з подачі суперника. Блокувати подачу суперника — забороняється.

Кожна команда має право на дві перерви, тривалістю 30 секунд. Перерви можуть просити тільки тренер або капітан.

Якщо в грі відбувається серйозний нещасний випадок, суддя повинен негайно зупинити гру і дозволити медичному персоналу вийти на майданчик. Тоді розігрування м'яча повторюється.

Щоб запобігти таких випадків потрібно дотримуватися основних правил безпеки:

- дотримуватись правил лікарського контролю;
- методично правильно організувати навчально-тренувальний процес;
- перед кожним тренуванням або змаганням необхідно підготувати кістково-м'язовий апарат до роботи, де особливу увагу слід звернути на розминання м'язів верхнього плечового поясу та нижніх кінцівок;
- приймати їжу перед тренуванням або змаганням не раніше, ніж за 1,5 години;
- носити спортивне взуття, яке має добре щеплення з покриттям майданчика, а також використовувати наколінники та налокітники;
- нігті пальців повинні бути коротко підрізаними; волосся, особливо це стосується жіночих команд, повинно бути підібраним і не закривати обличчя;
- протягом тренувань або гри забороняється носити будь-які прикраси (браслети, годинники тощо);
- під час гри або тренувань старанно виконувати свої обов'язки і вказівки тренера, не відволікатися на зайві подразники.

Отже, сучасний волейбол вимагає від спортсменів та тренерів наполегливої праці у вдосконаленні фізичної, техніко-тактичної, психологічної і морально-вольової підготовки, при цьому в тренувальній та змагальній діяльності провідна роль повинна надаватися науково-методичному обґрунтуванню засобів, що використовуються.

Література

1. Голомазов В. А. Волейбол в школе. - М.: Просвещение, 1976. - 110 с.
2. Демчішин А. П. Підготовка волейболістів. - К.: Здоров'я, 1979. - 102 с.
3. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. - М.: Фис, 1978. - 222 с.
4. Клещев Ю. Н. Юный волейболист. - М.: ФиС, 1979. - 231 с.
5. Кудрявцев В. Г. Спорт: события и судьбы. - М.: Просвещение, 1986. - 367 с.
6. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М.: Радуга, 1982. - 399 с.
7. Романов А.О. МОК и международные спортивные объединения. - М.: ФиС, 1979. - 259 с.
8. Чехов О. Основы волейбола. - М.: ФиС, 1979. - 168 с.

§ 14. ЗАСТОСУВАННЯ АЛГОРИТМУ І КОМПЛЕКСУ ТРЕНАЖЕРІВ У КОЛОВІЙ ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІЙ ФОРМІ ПРИ ФОРМУВАННІ НАВИЧОК ВЕРХНЬОЇ ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА В ВОЛЕЙБОЛІ

Актуальною проблемою в підготовці висококваліфікованого волейбольного резерву є інтенсифікація навчання волейболістів, які повинні відповідати так званим характеристикам найсильніших гравців світу.

Практика показує, що початковий етап підготовки волейболістів триває 3-4 роки, а на підготовку гравців високого класу потрібно 9-10 років. Аналіз літературних даних і узагальнення передового досвіду тренерів і викладачів свідчать про те, що на початковому етапі підготовки волейболістів, як правило, не досить досконало володіють навичками виконання основних прийомів гри.

Сказане повною мірою стосується і передачі м'яча зверху обома руками.

Тривале навчання волейболістів скорочує строки етапу вдосконалення. Ефективна початкова підготовка волейболістів визначається не лише складною специфікою волейболу, а й установленими методами формування технічної майстерності.

Науковий пошук нових організаційно-методичних шляхів скорочення строків початкового навчання з одночасним досягненням стійкості і надійності основного складного технічного елемента - верхньої передачі м'яча - повинен починатися з формування нових методів навчання, що ґрунтується на використанні традиційних методів і засобів підготовки в поєднанні з інструментальними методами (тренажерами).

Заняття біля щита-мішені не потребують партнера і сприяють формуванню навички цільової спрямованості. Постійне відскакування м'яча від гладенького щита-мішені збільшує інтенсивність вправ, а також усуває перешкоди й помилки партнера.

Застосування комплексу тренажерів у поєднанні з відомими й ефективними вправами, чітко запрограмоване навчання, а також проведення занять по коловій формі сприяють інтенсифікації процесу навчання верхньої передачі м'яча.

Навчаючи волейболістів техніки верхньої передачі м'яча, ми склали комплекси вправ. Вправи були розміщені по колу в логічній послідовності, відповідно до дидактичних принципів й системи приписів алгоритмічного типу. Виконання типу вправ по колу являє собою цілісну самостійну організаційну форму занять і не зводиться до одного будь-якого методу. Ми включили до колової форми занять вправи, що сприяють не лише навчанню й удосконаленню рухових навичок передачі м'яча, а й розвитку спеціальних фізичних якостей.

Колова форма проведення занять за методом безперервних вправ. Ці вправи передбачають безперевне виконання рухових дій. Наприклад, м'яч передається на "станціях" без пауз, але з цільовим часом. Після розучування вправ на "станціях" визначають максимальний тест (МТ). Вправу виконують усі спортсмени на кожній "станції" до ознак появи втоми (порушення ритму, координації рухів).

Одночасно фіксують час, за який було виконано на кожній "станції" максимальну кількість правильних рухових дій. Потім обчислюють середній час роботи на кожній "станції" - МТ і встановлюють стандартне дозування.

На підставі цього змінюють стандартний час роботи на "кожній" станції - оптимальний тест (ОТ). Сума часу проходження одного кола, помножена на кількість кіл, становить цільовий час роботи.

Колова форма проведення занять за методом інтервальних вправ на "станціях" із встановленим інтервалом відпочинку. Вправи виконують з короткими перервами як між "станціями", так і між колами. Наприклад, вправу виконують без пауз, але з цільовим часом. Після розучування вправ на кожній "станції" проводять, як і в попередньому методі, МТ, ОТ.

Сума часу проходження всіх "станцій" і сума часу перерви між "станціями" і колами становить час проходження одного кола. Час одного кола, становить, помножений на кількість кіл, є цільовим часом.

Навантаження в будь-якій колівій формі можна підвищувати за рахунок визначення нового МТ або переходу до комплексу складніших вправ.

Час переходу на наступну "станцію" подавали сигналом. Після проходження кола викладач коротко підводив підсумок і передбачав відповідні методичні рекомендації.

Одне із завдань передбачало експериментальну перевірку ефективності методу програмування навчання по колівій формі при формуванні навички верхньої передачі м'яча в процесі тренування і занять студентів факультету фізичного виховання. В експерименті брали участь 50 студентів II курсу. Усіх студентів ми розподілили на три групи: I, II групи - дослідні, III - контрольна. Студенти дослідних груп навчалися за вищевикладеним методом, контрольної групи - за загальною методикою.

$$\frac{\text{МТ}}{3} \quad i \quad \frac{\text{МТ}}{2}$$

Для зручності навчання дослідні групи розподілили на підгрупи (по п'ять чоловік). У кожній п'ятірці старшим призначали найбільш підготовленого з волейболу студента.

Така організація занять, як показує досвід, дає змогу викладачеві бути уважнішим і контролювати навчальний процес. Принцип на кожній "станції", побудовані по колу, являють собою вказівки до програми дій волейболіста.

Аналіз успішності показав, що найбільшого ефекту досягли студенти дослідних груп, де навчання проводилося по колівій формі.

Отже, методичний принцип навчання, побудований на використанні традиційних методів і засобів підготовки в поєднанні з інструментальними методами (тренажерами), інтенсифікує, якісно поліпшує процес навчання й удосконалення техніки верхньої передачі м'яча.

Використання опрацювання варіантів колової форми навчання вивільняє увагу викладача для розв'язання основних завдань заняття, концентрує увагу студентів на чітко усвідомлену й правильному виконанні приписів на "станціях", а також полегшує організацію й контроль, виховує самостійність та ініціативність.

Застосування комплексу заходів навчання в процесі формування ліместичної й швидко-силової структури технічного засобу сприяє точнішому оволодінню практичними навичками, а також глибокому засвоєнню теоретичних знань студентами.

Приписи алгоритмічного типу сприяють активізації студентів, щільності занять, стійкості уваги й розвитку в студентів логічного мислення.

Впровадження програмованого методу навчання і технічних засобів у процесі формування педагогічних умінь і навичок значно поліпшує якість підготовки майбутніх спеціалістів з фізичного виховання.

§ 15. БАСКЕТБОЛ

Баскетбол – це популярна гра в багатьох країнах світу, швидко поширюється по континентах, завойовуючи усе більше шанувальників. В цей час регулярно проводяться змагання на першість України.

Сучасна гра в баскетбол – це складний вид спорту, що жадає від спортсмена усебічної фізичної підготовки і досконального володіння технічними і тактичними прийомами.

Уперше гра з м'ячем виникла тисячу років тому. Прообразом сучасного баскетболу вважають гру з каучуковим м'ячем. Про це оповідають легенди давнього народу майя, що жив на території сучасної Мексики. У 1891 р. викладач фізичного виховання Спрингфільдського коледжу в штаті Массачусетс (США) Джеймс Нейсмит удосконалив її і розробив тринадцять пунктів правил гри в баскетбол.

Баскетбол – спортивна гра з м'ячем. Сутність її полягає в тому, що дві команди по п'ять чоловік прагнуть, переборюючи опір суперника і передаючи м'яч руками, якнайчастіше закидати його в ціль – кошик – за визначений правилами час. Виграє команда, у якої до кінця гри виявиться більше очків, зарахованих за кожне влучення м'яча в кошик. Назва гри походить від англійських слів "баскет" – кошик, "бол" – м'яч.

Ігровий майданчик повинен являти собою плоску прямокутну тверду поверхню, вільну від перешкод.

Для Олімпійських турнірів і чемпіонатів світу, розміри ігрового майданчику повинні бути: 28 м у довжину і 15 м у ширину (вимірювання проводиться по внутрішньому краї обмежувальних ліній).

У випадку проведення інших змагань відповідні структури ФІБу мають право затвердити існуючі ігрові майданчики, розміри яких знаходяться в межах мінус 4 м у довжину і мінус 2 м у ширину.

Висота стелі чи відстань до найнижчого предмета над майданчиком повинна бути не менша як 7 м. Ігрова поверхня повинна бути рівномірно і досить освітлена. Джерела світла розміщуються там, де вони не заважають гравцям.

Лінії, що обмежують довгі сторони площадки, називаються бічними лініями; лінії, що обмежують короткі сторони – лицьовими.

Усі лінії повинні бути добре помітні і мати ширину 0,05 м.

Центральне коло має радіус 1,80 м і розміщується в центрі майданчика. Його радіус повинен вимірюватись до зовнішнього краю кола.

Центральна лінія проводиться паралельно лицьовим лініям від середини бічних і повинна виступати на 0,15 м на кожну бічну лінію.

Кожна команда складається не більше як з дванадцяти гравців, тренера, а в окремих випадках і помічника тренера. Один із гравців команди є капітаном.

Під час гри на майданчику має знаходитися п'ять гравців кожної команди. Вони можуть замінятися відповідно до положень, що містяться в Правилах.

Форма кожного гравця складається з таких предметів:

- майки єдиного кольору, однотонної, як попереду, так і позаду, однакової для всіх гравців однієї команди (смугасті майки не дозволяються);

- труси єдиного кольору, однакові для всіх гравців однієї команди;

- напіврукавка, що може вдягатися під майку. Вона повинна бути того ж кольору, що і майка;

- нижня білизна, якщо її видно з-під трусів, може надіватися за умови, що вона того ж кольору, що і труси.

Кожний із двох щитів виготовляється з відповідного прозорого матеріалу (переважно – загартованого скла, що не б'ється), що представляє собою монолітний шматок.

Краї щитів розмічаються лініями шириною 0,05 м. Якщо щит прозорий, він обрамляється білими лініями, в інших випадках – чорними. Щити жорстко монтуються у визначених позиціях в обох кінцях майданчик під прямим кутом до підлоги паралельно лицьовим лініям. Їхні центри повинні лежати на перпендикулярах, відновлених із точок, розташованих на майданчику на відстані 1,20 м від внутрішньої межі середини кожної з лицьових ліній. Конструкції, що підтримують щити, повинні знаходитися на відстані не менше 1,00 м від зовнішнього краю лицьових ліній.

Стійка баскетболіста, техніка переміщення, зупинки. Вихідне положення та переміщення гравця. У вихідному положенні для ведення гри баскетболіст розташовує ступні ніг паралельно на ширину плечей чи виставляє одну ногу вперед, приблизно на півступні. Ноги трохи зігнуті. Тулуб небагато нахилений уперед. Руки, зігнуті в ліктях, знаходяться перед грудьми. Вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги і злегка переноситься на передні частини ступнів. Баскетболіст зберігає стійке положення і готовий миттєво почати переміщення в потрібному напрямку. Основним способом переміщення гравця є біг. Він застосовується на короткі відрізки зі зміною швидкості і напрямків у сполученні з раптовими зупинками, поворотами і відволікаючими рухами. Під час бігу гравець виконує стопорячий крок, що стопорить, лівою ногою. Тулуб зміщується в напрямку руху і трохи відхиляється вліво. Створюється видимість обходу суперника праворуч. Права нога підтягується і стає паралельно лівій для опори. Потім баскетболіст відштовхується лівою ногою, переносить вагу тіла на праву ногу і відразу виставляє по ходу руху ліву ногу вперед, розвертається й обходить захисника зліва.

Техніка переміщень. За допомогою переміщень гравець може правильно вибрати місце, відірватися від суперника, що його опікує, і вийти в потрібному напрямку для організації подальших дій.

Ходьба застосовується в грі рідше інших прийомів переміщення, головним чином при зміні позицій у період коротких пауз чи зміни темпу руху.

Біг забезпечує швидку зміну позицій і є головним засобом переміщення в грі. У залежності від ігрової ситуації застосовується рівномірний біг або біг із прискоренням.

Стрибок двома ногами виконується частіше з положення основної стійки, відштовхування здійснюється сильним розчином ніг, енергійним рухом тулубу та рук вверх-вперед.

Стрибок поштовхом однієї ноги виконується тільки з розбігу, при цьому останній крок перед стрибком повинен бути ширше від попередніх. Поштовхова нога, злегка зігнута в колінному суглобі, ставиться на майданчик з п'яти на носок, за рахунок цього гравець трохи присідає, а потім відштовхується від майданчика. Одночасно іншою ногою робиться активний мах уперед. Приземлення в обох випадках здійснюється на обидві ноги. Воно повинне бути м'яким, без втрати рівноваги, що дозволить потім швидко здійснювати будь-яку іншу дію.

Зупинка – прийом, дозволяючий відповідно до ігрової обстановки миттєво припинити рух уперед. Існує два способи зупинки: двома ногами і стрибком. У першому способі зупинки використовується так званий двокроковий ритм, що покладений в основу всіх технічних прийомів, які виконуються у русі. Останній крок робиться трохи ширше, опорна нога стає на майданчик перекатом з п'яти на носок і трохи згинається, чим забезпечується погашення інерції бігу. Кінцевим положенням зупинки є стійка.

Зупинка стрибком здійснюється відштовхуванням однією ногою. Гравець робить не високий ковзаючий стрибок по ходу руху, тулуб при цьому необхідно відхилити трохи назад. Приземлення здійснюється або на дві ноги одночасно, або спочатку на штовхову ногу.

Техніка передачі та ловлення м'яча на місці в русі. Ловлення м'яча є вихідним прийомом для виконання всіх інших прийомів гри. Ефективність його залежить від точності передачі. Найбільш сприятливої для ловлення м'яча є передача гравцю на груді. Точна передача сприяє швидкому оволодінню м'ячем і не затримує наступні дії баскетболіста.

У процесі гри м'яч доводиться ловити на місці, у русі, в опорному і безопорному положеннях, на різних рівнях його польоту. Але у всіх випадках основні положення техніки виконання ловлення м'яча залишаються загальними.

Ловлення м'яча двома руками виконується в русі і після зупинки. Руки, не напружуючись, витягаються вперед (на одному рівні), долоні звернені прямо вперед, пальці спрямовані у бік м'яча. Кисті рук розведені й утворюють як би лійку, трохи більше діаметра м'яча. Як тільки м'яч доторкнеться до пальців, гравець обхоплює його кистями з обох боків. Потім руки згинаються в ліктях, і м'яч підтягується до грудей.

Ловлення м'яча застосовується однією рукою тоді, коли не можна опанувати м'ячем двома руками. Гравець витягає руку в напрямку м'яча, що летить. Долоня спрямована вперед, пальці широко розставлені. У момент торкання м'яча пальцями гравець поступово згинає руку в ліктьовому суглобі. Цим рухом погашається сила польоту м'яча. Одночасно інша рука готується до захоплення м'яча. Коли м'яч торкнеться всієї долоні, рука повертається усередину і м'яч підводиться до іншої руки. Руки охоплюють м'яч з обох боків. Гравець займає вихідне положення для виконання подальших прийомів і дій.

У виконанні кожного прийому активно беруть участь тулуб і ноги гравця.

Передача м'яча є одним з основних засобів нападу. З допомогою передач м'яча гравці погоджують дії один одного, вирішують тактичні задачі, готують умови для кидків у кошик. Тому всі гравці повинні вміти швидко і точно передавати м'яч.

Швидкість передачі досягається зменшенням підготовчого руху – замаху і її виконанням зусиллями кистей рук і пальців. Такі дії доцільні в умовах щільної опіки.

Точність передачі м'яча забезпечується майстерністю її виконання і виходом партнера на позицію прийому.

Передачі м'яча застосовуються в сполученні з іншими прийомами гри, особливо з відволікаючими рухами, що дозволяє сховати задум і напрямок передач, забезпечити найкращі умови для їхнього виконання.

У залежності від ігрової обстановки передачі м'яча можуть виконуватися однією чи двома руками, в опорному чи безопорному положеннях, на різній відстані і в різних напрямках.

Передача м'яча двома руками від грудей. М'яч тримається двома руками на рівні грудей. Кисті тримають його з боків. Руки зігнуті в ліктях і вільно прилягають до тулуба. Для виконання замаху руки з м'ячем відводяться назад, м'яч трохи опускається.

Потім руками робиться обертальний рух знизу-вверх-вперед. Випрямленням рук і енергійним рухом кистей м'яч передається в потрібному напрямку.

Техніка ведення м'яча на місці, у русі, із зміною напрямку. Ведення м'яча – важливий і ефективний прийом гри. Застосовується для організації швидкого переходу в напад; для індивідуального обігравання суперника з метою проходження під щит і закидання м'яча в кошик чи передачі м'яча партнеру, що займає найбільш вигідну позицію для атаки; для налагодження взаємодій з партнерами.

Гравцю необхідно володіти веденням м'яча правою і лівою рукою, так при єдиноборстві із суперником необхідно закривати м'яч від нього, використовуючи ведення далекої від супротивника рукою.

Під час ведення м'яча гравець не повинен дивитися на м'яч. Його головна задача – спостерігати за діями партнерів і не упускати з поля зору суперників.

Існує два способи ведення м'яча: високе і низьке.

Високе ведення м'яча. Гравець зберігає положення звичайного бігу. Під час руху він послідовними поштовхами однією рукою посилає м'яч перед собою під кутом до поверхні майданчика з таким розрахунком, щоб після відскоку м'яча йому доводилося його доганяти. Поштовхи м'яча виконують кистю із широко розставленими пальцями за рахунок плавного розгинання руки в ліктьовому і променевоzap'ястних суглобах. Поштовхи по м'ячу повинні бути м'якими й однаковими за силою. Цим відскоки м'яча будуть постійними, на одному рівні – не вище пояса. М'яч ведеться перед і трохи збоку від гравця так, щоб його відскік не заважав швидкому бігу. Контроль за правильністю поштовху м'яча здійснюється пальцями рук.

У тих випадках, коли суперник перешкоджає просуванню гравця з м'ячем, гравець повертається уліво чи вправо (у залежності від напрямку атаки супротивника) і займає позицію між супротивником і м'ячем, укриваючи м'яч.

При *низькому веденні* гравець трохи більше нахиляє тулуб і згинає ноги. Голова піднята. Відскік м'яча знижується і повинен бути не вище рівня колін. В укриванні м'яча бере участь нога, протилежна тій руці, якою ведеться м'яч.

Ведення м'яча зі зміною напрямку використовується для обігравання супротивника з ходу. Не добігаючи до супротивника на 1,5 – 2 м, гравець переводить м'яч на ліву руку. Одночасно тулуб відхиляється вперед. Цим створюється видимість обходу суперника справа. Баскетболіст швидким поштовхом повертає м'яч під праву руку і, ступаючи лівою ногою уперед, укриває м'яч поворотом тулуба і проривається до щита.

Ведення м'яча варто застосовувати тільки тоді, коли це необхідно для команди. Надмірне захоплення веденням м'яча може привести до зниження темпу гри і невтрати використання вигідного положення партнерів для атаки.

Кидки м'яча в кошик – прийоми гри, що завершують напад. Усі дії і зусилля гравців спрямовані на підготовку умов для закидання м'яча в кошик. Точність виконання кидків м'яча в кошик є основою майстерності баскетболістів.

Кидки виконуються переважно однією рукою з місця, у русі й у стрибку. Вони можуть виконуватись безпосередньо в кошик чи з використанням щита. Точність кидків з використанням щита, крім їхнього виконання залежить також від пружності м'яча, його форми, якості щита, освітлення на майданчику. Тому краще кидати м'яч безпосередньо в кошик. Постійним орієнтиром для кидків служить передня чи задня частина кільця. У тих випадках, коли кидок виконується з близької відстані і збоку від щита, треба використовувати щит.

Вибір того чи іншого кидка м'яча в кошик залежить від ігрових ситуацій, відстані розташування гравця стосовно щита супротивника.

Кидок м'яча в кошик зігнутою рукою зверху з місця. Долоня із широко розставленими пальцями накладається на м'яч так, щоб між основою долоні і м'ячем був просвіт. Друга рука підтримує м'яч збоку чи знизу. Потім руки піднімаються нагору. Плече руки, що кидає, підняте, лікоть і кисть з м'ячем спрямовані убік кошика. Під час виконання кидка ноги поступово розгинаються, кидаюча рука випрямляється, і м'яч м'яко посилається в кошик. У кінцевій фазі кидка м'яч повинен сходити з вказівного і середнього пальців, злегка обертаючись назад. Рука після кидка м'яча повинна супроводжувати його політ і не відхилятися назад. Цей спосіб дуже часто застосовується гравцями для виконання далеких і штрафних кидків.

Кидок м'яча в кошик двома руками зверху. Виконується за рахунок розгинання рук у ліктьових і променевоzap'ястних суглобах вперед у напрямку до кошика. Рух завершується при енергійній роботі кистей.

Хоча в даний час кидки двома руками застосовуються рідко, цей спосіб може бути використаний в окремі моменти гри і стати основою для переходу на кидок однією рукою.

Техніка кидка в кільце після подвійного кроку. Застосовується в русі чи після ведення м'яча. При кидку правою рукою гравець ловить м'яч під крок правої ноги. Потім він робить крок лівою ногою і відштовхується для стрибка нагору. Виконуючи зазначений подвійний крок, баскетболіст поступово переносить м'яч на праву руку, що кидає. У стрибку права рука разом з тулубом піднімається нагору до кошика. М'яким рухом кисті м'яч направляється безпосередньо в кошик чи в щит з розрахунком відскоку в кільце.

Б К “ В і к т о р і я ”

У 1987 р. збірна команда КДПІ вперше виступила у I лізі чемпіонату СРСР серед ВНЗів (Українська зона), де приймали участь 12 сильніших команд. Це: Київський, Львівський, Харківський інститути фізичної культури, а також інститути з факультетами фізичної культури – Чернігівський, Кіровоградський, Тернопільський, Миколаївський і т. і. На цих змаганнях команда посіла VI місце.

Команда виступала у міжнародних змаганнях у Польщі, приймала участь у кубку Незалежності України з командами США, Польщі, Італії, України і т. і., де зайняла почесне III місце, обігравши лідерів змагань – команду США.

У 1986 р. при КДПІ був створений баскетбольний клуб “Вікторія”, Президентом та головним тренером був Порохненко О.В. З того часу команда представляла Дніпропетровську область серед жіночих команд I ліги України.

В сезоні 1992-1993 рр. команда стає чемпіоном I ліги і завоює право прийняти участь у складі 12 сильніших команд країни. До складу команди увійшли гравці: мс Гречихіна І., мс Чупина І., кмс Петрашенко Є., кмс Лебідєва І., Денисенко Т., Гринько С., Біла Л., Зизда Н., Новікова Є., Морозова С.

Перший сезон у суперлізі команда закінчила на VIII місці, що є непоганим результатом. До складу збірної України запросили кмс Лебідкову та Морозову для участі у чемпіонаті Європи. У I Спартакіаді України серед збірних команд областей приймали участь мс Чупина І., мс Гречіхіна І., кмс Петрешенко Є. Поступившись команді Донецької області (де виступало вісім Чемпіонок Європи) команда Дніпропетровської області зайняла III місце. У наступній Спартакіаді серед збірних команд областей команда здобула бронзу. Сезон 95-96 рр. для команди "Вікторія" був насиченим команда виїжджала за кордон приймала участь у міжнародних змаганнях, а також у Суперлізі Чемпіонату України, де зайняла почесне VI місце після грандів національного баскетболу "Динамо" м. Київ, "Казачка – ЗАЛК" м. Запоріжжя, "ТИМ-СКУФ", "Медін" м. Донецьк, "Сталь" м. Дніпропетровськ.

На протязі кількох Чемпіонатів команда успішно виступала у Суперлізі Українського жіночого баскетболу. У 1998 р. команда не змогла прийняти участь у Чемпіонаті з-за відсутності коштів.

Література

1. Башкин С. Уроки по баскетболу. – М.: ФиС, 1966. – 182 с.
2. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. – М.: ФиС, 1972. – 103 с.
3. Гомельский А. Тактика баскетбола. – М.: ФиС, 1966. – 175 с.
4. Леонов А.Д., Малый А.А. Баскетбол. – К.: Радянська школа, 1989. – 102 с.
5. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. – М.: ФиС, 1971. – 278 с.
6. Официальные Правила Баскетбола. – СпортАкадемПресс, 2000. – 95 с.
7. Преображенский И.Н., Харязянц А. А. Баскетбол в школе. – М.: Просвещение, 1969. – 160 с.

§ 16. ФУТБОЛ

Футбол – найбільш популярна гра в наші дні . Історія нажаль не знає ні року ні міста народження футболу. Розкопки показали, що в футбол грали ще в стародавньому Єгипті. Навіть самі м'ячі, а не тільки їх зображення були знайдені археологами.

Китайські воїни мали улюблену гру в м'яч ногами ще за 2 тисячі років до нашої ери. В стародавньому Римі, а також в Греції люди теж грали в футбол.

Французький історик футболу Моріс Пеферкорн стверджує, що прямим предком футболу є "ла, ла – суль" - гра, в якій дві команди ганяли шкіряний м'яч набитий ганчірками. Але сучасний футбол пішов не від "ла, ля – сулю", а від гри "кальчіо", відомій в XVI віці у Флоренції. Так вважають італійські історики. Грали в "кальчіо" шкіряним м'ячем на полі розміром 100x50. Але є більш за все причин вважати англійців засновниками футболу. Це тут гра була названа футболом, яка перекладається "foot" – нога, "ball" – м'яч. Були в історії і такі діячі, які не дозволяли грати в футбол і навіть забороняли. Генріх VIII, наприклад. Але футбол продовжував жити. В 1863 році в Англії була створена перша в світі перша Асоціація. Історія міжнародних футбольних зустрічей з футболу бере початок з 1872 року.

В нашій країні футбол не просто спортивна гра, а соціальне явище – потрібне і вкрай корисне. Футбол у нашій державі має блискучі традиції і глибокі корені. Сотні майстрів шкіряного м'яча прославили Україну не тільки на теренах колишнього Радянського Союзу, а й на багатьох стадіонах світу, здобуваючи славні перемоги і вагомі призначення. Видатні гравці різних поколінь – Войнов, Банников, Біба, Лобановський, Базилевич, Буряк, Колотов, Веремєєв, Лужний, Шевченко, Ребров та багато інших завжди були зразком для нашої молоді і особливо для школярів. А наш славний клуб – київське "Динамо" – своїми успіхами дарував і дарує велике щастя і відчуття гордості мільйонам українців.

Футбол – спортивна гра №1 нашого століття, яка приваблює до себе молодь, формує почуття патріотизму, гідності за свою націю. Він виховує колективізм, мужність, високі моральні якості, підтримує відмінну фізичну форму, вчить витримці і повазі до суперників на футбольному полі.

23 червня 1997 року Уряд України схвалив Цільову комплексну програму розвитку футболу в Україні на 1997-2002 роки, яка розроблена відповідно до Закону України "Про фізичну культуру і спорт". Головною метою цієї програми визначено приведення системи футболу у відповідність до потреб суспільства на основі більш інтенсивного розвитку в сучасних соціально – економічних умовах, що має забезпечити оздоровлення різних

верств населення, підвищення рівня національних змагань і досягнення високих спортивних результатів в міжнародних змаганнях. Впровадження уроку футболу в закладах освіти допоможе не лише популяризувати гру і готувати хороших спортсменів, а й дати суспільству більше яскравих особистостей. Завдяки цьому ми зможемо забрати молодих людей від сумнівних компаній і залучити до здорового образу життя.

Футбол, як один з видів спорту є складовою частиною життя людини, яка допомагає збереженню здоров'я та працездатності людей, формує можливість підніматися до верхів фізичного, духовного та культурного розвитку. Тим самим він збагачує творчі здібності людей, культуру, освіту, втілює життєрадісність, підвищує трудову активність та є важливим фактором формування образу життя. Підготовка та виховання кваліфікованих технічно розвинутих гравців стає більш складною. Причиною тому є той факт, що футбольна гра ведеться на гранично високій швидкості, де граки повинні здійснювати довгі стрімкі ривки під час атаки, або коли повертаються в захист. Виховання фізично сильних, технічно – грамотних футболістів нелегка задача. Підготовка таких футболістів на високому рівні потребує націленого технічно – тактичного навчання.

Перш за все треба пам'ятати, що радісний настрій підвищує ефективність тренувань і спортсмен в цьому випадку швидше переборює стомленість. Тому вчителю – тренеру слід перш за все всебічно стимулювати радісну зацікавленість спортсменів в тренувально-загальному процесі. І спортивні ігри і тренування створюють умови для формування понять та поведінки, які відповідають нормам суспільного життя. З цієї причини вони мають велике виховне значення. В процесі спортивних занять та тренувань створюються різноманітні умови для формування понять та поведінки, які відповідають нормам життя в суспільстві. Взаємна допомога та підтримка, тактичність, сміливість, чіткість при дотриманні правил та інше – ось головні вимоги до спортивних тренувань. В цьому випадку тренер – учитель має використовувати всі можливості, які заключає в собі учбовий процес для виховання моральних якостей та характеру спортсменів, систематично проводити в життя виховальні засоби та створювати ситуації, які оцінюють ефективний виховний вплив.

Вивчення тактичних комбінацій – складний процес. Тому виховальні методи та забави слід підбирати такі, щоб футболісти з зацікавленістю ставились до занять. Тактична підготовка повинна передбачати вивчення та доведення до автоматизму найпростіших та найбільш тактичних елементів, що використовуються, з одного боку, а з іншого – розвиток творчої ініціативи гравців та їх тактичного мислення, а також фізичне виховання, соціальної витриманості, гнучкості. Перш ніж почати вивчати ту або іншу комбінацію вчителю слід розповісти про ціль її застосування, а також як можна детальніше розкрити її позитивні та негативні сторони. Для цього застосуються такі наочні засоби: як макет футбольного поля, малюнки, схеми, відеозаписи ігор.

Гравцями слід довести, що упор на “техніку” сприяє акцентуванню увагу на м’яч, обробку та зберігання, що додає більше часу для розробки комбінацій та оцінку ситуації на полі, визначення стратегії гри. В зв’язку з цим, значну частину тренувального часу слід виділити на технічну підготовку. При цьому слід відрізнити підготовку “чистих” польових гравців та воротарів. Щоб бути біль передбачливим в траєкторії руху м’яча, воротарю слід займатися не тільки своїми професійними навичками, а й технічними засобами польових гравців. Водночас польові гравці, незалежно від амплуа повинні мати досить добре розвинуті вміння ловити м’яч, та при необхідності замінити голкіпера. Техніка польових гравців може бути розділена на просту та більш складну. Простіша техніка повинна бути доведена до студента – грака її основними елементами є ведення м’яча, прийом, отводка, дріблінг, подача, удар. Для розвитку цих властивостей, тренери педагогічного університету вживають такі прості вправи, які наведені нижче.

І ВЕДЕННЯ

М’яч запускається та ведеться при всезбільшуючій швидкості.

Теж саме, але швидкість виростає не від разу до разу, а в процесі ведення.

Теж, але з “перебиранням ніг”.

Ні в одній з вправ не можна допустити відрив м’яча від гравця більш, ніж на півметра або зменшення швидкості ведення.

II ПРИЙОМ

Прийом “пазом”. М'яч запускається в бік гравця, який стоїть на місті. Задача – прийняти та оборонити м'яч одним торканням, при тому не зупиняти його. Теж, але приймаючи гравець рухається з достатньою швидкістю. Його задача при цьому або зупинити м'яч, або продовжити його рух.

Прийом “верхи”. Теж що в перших двох моментах, але м'яч запускається на рівні голови гравця. Ця вправа виробляє узгодження дій.

III ОБВІДКА

Обвідка на швидкості. Показати супернику, що в наміри гравця входить відхід в один бік, а після обманного руху, піти в інший.

Обвідка “Гаринчі”. Прокинути м'яч між ніг стоячого суперника та оббігти його. Але цей прийом небезпечний, тому що є ризик загубити м'яч.

Дріблінг на швидкості – це ведення м'яча переминою ведучих ніг.

IV УДАР

Учитель – тренер відпрацьовує з футболістами удар внутрішньої стопи “щоки”, як найсильнішого та більш точного. При виконанні штрафних вільних ударів здійснюються навчання перекиду м'яча через “стінку”. Виконання 11 метрового удару “на силу”, достатньо для того, щоб воротар не зміг відбити м'яч. Він потребує хорошої фізичної підготовки, як у того хто б'є, так і голкіпера. Це потребує спеціальної уваги тренерів. Взагалі приклад тренера – вчителя впливає позитивно на особистість спортсменів. Однак, приклад є діючим лише в тому випадку, якщо спортсмен бачить єдність слова та діла.

В процесі виховання спортсменів необхідно регулярно оцінювати досягнутий рівень та способи його досягнення. Футболісти виховуються для того, щоб стати всебічно розвинутою особистістю, його праця та поведінка створювала нероз'ємну єдність. Вживаючи ігрові вправи, слід прагнути, щоб вони не розучувались механічно, а сприяли виниканню почуття орієнтування, умінню оцінювати ситуацію. Тренування має бути різноманітним, підвищуючим працездатність гравців та приносити їм

радість. Для успішної реалізації цього завдання вчителі кафедри фізвиховання використовують підручники, в яких зібрані та систематизовані ігрові вправи та тактичні комбінації (автори В.Т. Анухтіна “Тактична підготовка футболістів та Б.Я. Цирик “Ігрові вправи в тренуванні футболістів). Наприклад: при найчастішій комбінації в парах – передачі м'яча по діагоналі в русі, слід особливо увагу приділити увазі точності пасу та своєчасного виходу спортсмена на вільне місце. Діючи групами гравці повинні точно передавати м'яч мимо пасивно стоячих гравців. Виконання такої вправи виховує у спортсменів взаєморозуміння, почуття міри та розрахунку при виконанні різноманітних передач.

Якщо відпрацювати нижче описану комбінацію, то можна удосконалювати точність передачі м'яча на далеку відстань, повертання м'яча за один доторк, швидкий підхват м'яча та ривок з наступною передачею. Три групи гравців по 2 – 3 футболіста в кожній стають в формі трикутника. Відстань між ними від групи А до групи В 20 см; а від В до А і В; до В – 25 см. Грок групи А направляє м'яч разом до грока В, який вискакує на зустріч м'ячу і з ходу відіграє його партнеру групи В, веде м'яч вперед і посилає його на позицію гравця з групи А. Всі футболісти змінюють місця рухаючись за часовою стрілкою.

Вправи у трійках та четвірках дуже корисні. Ще один приклад: поки один з трьох або чотирьох футболістів, працюючих в групі, веде м'яч, останні стоять на місці. Як тільки він закінчує ведення, так один з партнерів швидко направляє в довільній дирекції. Бачачи це, той в кого м'яч віддає пас партнеру і т. д. Такі вправи не тільки сприяють вироблюванню точності передачі в русі, але привчає футболіста уважно слідувати за тим, що йде на полі.

Використовуючи двобічні ігри для тренування в парах, тренер дає спеціальні завдання окремим гракам, групам та команді. Завдання можуть бути різноманітними. Наприклад, для того, щоб ускладнити тренування пасу, в змаганні дозволяється обіграти лише одного гравця, або м'яч вважається забитим у воротах тільки з подачі без його зупинки. Можливо дати завдання нападаючим частіше користуватися передачами м'яча в повітрі. Іноді тренери зменшують кількість гравців в команді, щоб ускладнити ситуацію та навчати, якщо випадково один або декілька гравців вийдуть “з ладу”, вести змагання з меншим складом. В грі по розробленому тренером тактичному плані слід створювати мо-

менти, які дозволяють футболістам удосконалювати та награвати такі комбінації в парах та ланках, які дають можливість використовувати слабкі сторони суперників та успішно здійснювати атаки. В процесі тренувань на уроках фізичної підготовки тренери педагогічного університету використовують так називаємо “оціночну стінку”. Вона визначає “вартість” точних ударів. На цій дошці відображені контури воріт та зони за попадання в яку перераховуються бали. Удари виконуються з різних місць. Виграє той, хто набирає найбільшу кількість балів. Ці вправи розвивають розважливість, точність та удосконалюють удар м’яча. В іншій вправі зі стінкою приймають участь декілька футболістів: три нападаючих та воротар. М’яч ставиться у центральному полі. Гравець А передає м’яч по дузі гравцю Б на голову, а сам біжить вперед. Гравець Б “скидає” м’яч в “стінку” назад на хід партнеру А, який відразу передає його граку Б і продовжує бігти. Гравець В віддає пас назад нападаючому А, який підхвачує м’яч та проходячи трохи вперед, здійснює удар в ворота.

Задача цієї вправи – точна передача по дузі м’яча партнеру, навчання гри в “стінку”, завершуючи удар по воротах після швидкого дріблінгу. Навчання комбінаціям в парах йде паралельно з удосконаленням техніки гри та одночасно сприяє розвитку фізичних якостей футболіста. Нарешті, головною перевагою яку дають ігрові комбінації є часткове визволення свідомості футболіста, т. як його дії стають автоматизованими і тому увага може бути спрямована на більш тонке оцінювання ігрової ситуації. Якщо футболісти опановують будь-який розіграш, вони відпрацьовують техніку передач та зупинок м’яча. Спершу м’яч передається на низькій швидкості, потім швидкість треба підвищувати. Тренер має довести до свідомості гравця, що одна з основ успішного проведення будь-якої комбінації, це точна, своєчасна та охайна передача м’яча. Тобто, грюк повинен визначити, яка передача має здійснюватись з правого боку чи з лівого, штовхнути м’яч з силою, чи плавно послати його.

Складність в виробленні доцільних дій з м’ячом складаються в тому, що гравець повинен добре “розуміти”, як суперників, так і партнерів. Тому задача вчителя та тренера навчати футболістів оцінювати ситуацію та приймати вірне рішення. Тренер повинен вчити раптово та точно реагувати на ігрові ситуації, що залежать від уміння виділяти найбільш важливі моменти епізодів, пере-

дбачати подальший розвиток комбінацій та передбачити дії партнерів. Потім на основі цього вибрати вірне рішення.

В практиці роботи вважають найбільш цінним навчати футболістів:

- передбачати дії партнерів та суперників;
- передбачати подальший розвиток атаки;
- з декількох рішень вибрати найбільш доцільне;
- слідкувати за ходом гри та вигадувати пас.

Все це говорить про факти, що у футболістів потрібно виховувати тактичні уміння. Механічний розвиток комбінацій не може привести до бажаного результату.

Вказівка перспектив, укріплення мотивації спортивної діяльності, формування хороших традицій гри, вказівка на повтор, похвала - дуже важливі методичні засоби виховання. Дуже важливо поставити мету та всебічно стимулювати зацікавленість гравців у тренувальному процесі. Досвід роботи визначає, що однотипні тренування швидко набридають, зацікавленість до занять падає. У зв'язку з цим погіршується засвоєння.

Заняття слід проводити в найбільш придатний для тренувань час, не більш 2-х годин і включати розминку, силові вправи, вправи на розвиток швидкості, тактичні заняття, розробку реалізацій "стандартних ситуацій" – штрафних, кутових та вільних ударів, розробку комбінацій – "домашньої заготовки, тренувати воротарів (підготовка воротарів відрізняється від підготовки польових гравців – основні зусилля робляться на стрибучість, реакцію, гнучкість). Після цього бажаний крос, який розвиває витривалість та заспокоюючі вправи. Іноді можна провести в межах тренування двобічну гру, хоча це загрожує природними травмами. Тому не треба зловживати такими іграми.

Силові вправи, які застосовуються з ціллю розвитку витривалості та фізичної сили вибираються такі:

- кроси від 2 до 5 км з різними навантаженнями;
- біг на довгі дистанції;
- заняття на тренажерах з різними снарядами;

Класичні вправи на розвиток сили та витривалості. Швидкісні вправи, які застосовуються нашими вчителями на тренуваннях, розвивають у спортсменів реакцію, швидкість бігу та підвищення швидкості.

До них належать такі, як:

- пробіг між двома позначками відстані 10 – 15 м;
- біг на короткі дистанції 70 – 100 м;
- біг з перешкодами.

Треба пам'ятати, що в футболі фізичне виховання дуже потрібне, але не треба поспішати до захмарних верхів та рекордів. Треба бути достатньо підготовленим, щоб витримати навантаження однієї гри. Все інше вирішить техніка, тактика.

Особливого основного підходу потребують самі змагання. Тренер має довести, що всі дії спортсмени вже виконують не в спокійних умовах тренувань, а в важкій спортивній боротьбі.

Важливо виховувати спортсмена таким чином, щоб він реально оцінював дії суперників та серйозно відносився до них. Для успіху гри футболісту треба бути впевненим, що він має хорошу працездатність та віру в свої сили, чому сприяє перш за все систематичне планування змагань. Важливо впевнити команду, що навіть з більш підготовленою командою-суперником краще розвивається працездатність. Важливо, щоб футболіст, нехай навіть примітивно але зміг оцінити своє місце та роль в грі та в команді. Завдання тренера - пояснити, чому один гравець виконує один той самий прийом краще, ніж інший це виховує самокритичність, сприяє боротьбі з невпевненістю в собі, допомагає правильно реагувати на критику друзів.

Кожне спортивне змагання має бути для спортсмена кроком вперед на шляху розвитку результатів. В процесі підготовки наша кафедра учителів фізкультури радить звертати увагу на такі моменти, як чітка постановка мети, соціальне значення та особисте значення кожного конкретного змагання та мета, яка стоїть перед спортсменом. Футболіст має досягнути роль змагань в розвитку його футбольних результатів. Даючи завдання тренер повинен не перевантажувати увагу футболістів “дрібними” завданнями. Вони будуть не в змозі пам'ятати різноманітність порад під час напруженої гри. Тренер висовує загальні вимоги, що до здійснення комбінацій, а футболіст сам приймає власні рішення. Якщо йдуть тренування в межах команди вузу, тренер навіть зупиняє гру, показуючи невірні дії та пояснює, як мав гравець діяти в тому чи іншому випадку. Якщо декілька футболістів роблять одну й ту саму помилку, тренер її розглядає детально. По ходу гри тренер може зробити зауваження, як гравцям і ланкам, так і загальне для всіх.

В процесі гри тренер виявляє, як футболісти переносять різні фізичні навантаження. Тренер може довести, що харчування грає немаловажну роль. Зайва вага - найважливіший ворог гравця, практично в усіх професійних командах, за це платять штраф. Для правильної організації харчування та формування раціону необхідно брати на увагу багато факторів форму гравця в даний момент, майбутні навантаження. В раціон рекомендуємо включити багату вітамінами та мінералами речовинами продукти, білки, вуглеводи, мати чітку сплановану енергетичну цінність. Важливий також систематичний догляд за спортсменами, достатній відпочинок та спортивний образ життя. Якщо є своєчасно виявлені симптоми перевантаження, тренування спортсмену слід нормалізувати шляхом скорочення навантаження (1-2 тижня), поміняти організацію тренування та створити приємні для спортсмена ситуації.

Результат контрольних іспитів і змагань, а також нагляд в процесі тренувань оцінюються на колективних зустрічах. Вся команда оцінює загальну гру тренер зазначає чи був здійснений загальний тактичний план. Потім дається оцінка всім діям груп, й нарешті іде розбір груп кожного футболіста в плані здійснення задуманих парних операцій. На цих зборах слід робити критичні зауваження слабих сторін та указати шляхи до їх усунення. Треба також виявляти причини найбільш значних успіхів та аналізувати нові методи, які дозволяють зробити процес розвитку швидким. Колектив приймає найактивнішу участь в виконанні плану кожним та всебічно підтримувати і змінювати устремління до зростаючого покращання спортивних результатів.

Розбір минулої гри має стати одним з основних моментів в творчій підготовці футболістів та служити вихованню їх інтелектуальних здібностей. Робота по програмуванню та прогнозуванню нового змагання дозволяє знизити велике психологічне навантаження, яке переживають гравці під час матчу. Футболіста, як і іншого спортсмена треба виховувати в дусі вимог перш за все до себе та максимальній самостійності. Основне, що до тактичного тренування футболістів – це виконання в них здібностей до творчості.

При проведенні тренувань, та футбольних ігор слід пам'ятати деякі правила техніки безпеки та загальні правила. Вчитель не має права залишати місце гри ні на хвилину. На заняттях студенти мають бути одягнені в спортивну форму, зручне взуття.

Гравці повинні дотримуватися правил гри, не допускаючи грубих прийомів. Зайва азартність, поспішність у виконанні вправ, недостатня увага під час пояснень та вказівок учителя, порушення його наказів, команд можуть бути причиною травм.

Поряд з використанням класичних відпрацьованих методів виховання футболістів, тренери нашої кафедри знаходяться в постійному творчому процесі пошуків нових ефективних методів. Ці методи та прийоми мають сприяти подальшому удосконаленню як інтелектуального, а також удосконаленню техніки гри в цілому.

Література

1. Столбовая В.В. История физкультуры. - М.: ФиС, 1981. - С. 8.
2. Демонов А.В. Краткий курс лекций по предмету "Физическая культура": Метод. пособие. - Астрахань, 1999. - С. 26 - 28.
3. Портных Ю. Спортивные игры. - М.: ФиС, 1975. - С. 65 - 71, 80 - 89.
4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М.: ФиС, 1995. - С. 15 - 21.
5. Решетин И.Н. Футбол для юных. - М.: ФиС, 1982. - С. 10-15.
6. Шуркова И. Беседа с тренером о воспитании. - М.: ФиС, 1973. - С. 58, 81 - 104.
7. Масляков В.А., Матяжова В.С. Массовая физическая культура в вузе. - М.: ФиС, 1991. - С. 7, 18 - 20, 36.
8. Анухтина В.Т. Тактична підготовка. - М.: ФиС, 1978.
9. Цирик Б.Б. Ігрові вправи в тренуванні футболістів. - М.: ФиС, 1973

§ 17. ПЛАВАННЯ

Навички плавання у народів, які проживали у далекому минулому на території нашої країни, були розвинуті дуже добре. Відомі історичні вказівки про те, що в походах на Візантію, дружини князя Олега переправлялися на човнах по Дніпру і Чорному морю. Під час боїв, коли греки підпалювали човни, слов'яни кидалися у воду і перепливали в повному озброєнні по декілька сот метрів на інші судна і продовжували боротися з ворогом. В Київській Русі склалася своя система фізичного вихо-

вання. Велике місце в ній відводилося плаванню. Найбільш розповсюдженими способами плавання в цей час були плавання на боку і плавання з перемінними рухами ніг і рук, яке отримало назву плавання „саженками”. Вони лягли в основу спортивних способів плавання – кроль на грудях і на боці.

З другої половини XVII ст. Плавання в нашій країні відділяється в самостійну фізичну вправу.

Петро I ввів в програму військових навчальних докладів плавання та форсування водяних перешкод.

Велику увагу навчанню плавання у військовій підготовці приділяв О.В. Суворов.

Плавання розповсюджується також серед цивільного населення. Починаючи з XVIII ст. з'являються перші друковані праці з плавання.

В 1919 році російські плавці вперше беруть участь в міжнародних змаганнях – Олімпійських іграх в Стокгольмі, однак виступи були невдалі.

В 1913 році плавці стали оволодівати спосіб кроль.

Першою олімпійською чемпіонкою із наших спортсменів стала Галина Прозуменщикова, яка завоювала золоту медаль на дистанції 200 метрів брас в Токіо на XVIII Олімпійських іграх в 1964 році. Першим олімпійським чемпіоном став Сергій Фесенко з Кривого Рогу: золота медаль на дистанції 200 метрів батерфляй в Москві на XXII Олімпійських іграх в 1980 році.

Плавання – є одним з обов'язкових предметів КДПУ у програмі занять з фізичного виховання. За результатами анкетування 30% студентів не вміють плавати, в основному мешканці сільської місцевості де відсутні водоймища. Так, як робота студентів на практиці і випускників КДПУ пов'язана з дітьми та підлітками, окрім практичних занять, введений і теоретичний розділ з плавання.

В наш час всі види, різновиди і способи вивчаючи при засвоєні дисципліни „плавання”, можна розділити на наступні основні групи:

1. Власне плавання.
2. Спортивне плавання.
3. Прикладне плавання: забезпечення допомоги утопаючим, переправи вплав через перешкоди, прикладне пірнання.
4. Ігри на воді:

а) застосовані при навчанні плаванню;

б) для розваг і відпочинку на воді.

5. Художнє (синхронне): індивідуальне, групове і т.д.

6. Підводний спорт: швидкісне плавання в ластах, пірнання в ластах, орієнтування.

7. Водне поло – спортивна гра у воді.

8. Стрибки у воду.

На заняттях студенти вивчають спортивне плавання. До спортивних видів плавання відносяться:

- вільний стиль (спортсмен може плисти будь-яким способом, але частіше це кроль на грудях);

- плавання способом брас;

- плавання способом батерфляй (дельфін);

- комплексне плавання;

- естафетне плавання.

В комплексному плаванні кожний учасник долає дистанцію чотирма способами міняючи їх після проходження кожної чверті дистанції в наступній послідовності:

- батерфляй;

- на спині;

- брас;

- вільний стиль.

У комбінованій естафеті перший етап пливуть на спині, другий – брасом, третій – батерфляй, четвертий – вільним стилем. На етапі плавання вільним стилем у комбінованій естафеті та комплексному плаванні не дозволяється пливти брасом, батерфляем або на спині.

В спортивному плаванні спортсмени змагаються на таких дистанціях:

- вільний стиль – 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м.;

- брас – 50, 100, 200 м.;

- батерфляй – 50, 100, 200 м.;

- на спині – 50, 100, 200 м.;

- комплексне плавання – 200, 400 м. (в басейнах 25м-100 м);

- естафета вільним стилем – 4x100, 4x200 м.;

- комбінована естафета – 4x100 м.

Змагання проводяться в стандартних басейнах довжина 50 м, 25м. Ширина басейну залежить від кількості доріжок. Ширина доріжки – 2,5м + ширина смуги між боковими стінками басейну і крайніми доріжками не менш 0,5 м. Глибина басейну 1,8-2,0 м.

Невід'ємною частиною спортивного плавання є старти і повороти. У спортивному плаванні розрізняють два різновиди старту. При плаванні кролем на грудях, брасом і батерфляем старт виконується з тумбочки стрибком руками і головою вперед. При плаванні на спині старт виконується з води поштовхом від бортика басейна.

За першим сигналом стартера учасники стають на стартову тумбочку, а при плаванні на спині - стрибають у воду, розміщуються на доріжках на своїх тумбочках і беруться руками за спеціальні поручні.

За другою командою, яка подається голосом „На старт!”, учасники повинні негайно підготуватися до старту, прийнявши нерухому положення на передній частині тумбочки.

При готовності учасників до старту, подається виконуюча команда „Марш!”. Для тих, хто стартує сигналом може бути постріл, сирена чи свисток.

На змаганнях з плавання діють правила одного старту. Учасника, який порушив правила (зробивши фальстарт) дискваліфікують по закінченню запливу.

Повороти, незалежно від способу плавання, можна розбити на дві великі групи:

- відкриті повороти, під час яких голова спортсмена залишається над водою і він може зробити вдих;
- закриті повороти, при виконанні яких голова занурюється у воду і спортсмен затримує дихання (вдих здійснюється до початку повороту).

При відкритих поворотах здійснюється поворот „маятником”, при закритих поворотах – переверти вперед.

Треба також знати основні елементи техніки способів плавання.

При плаванні кроль на грудях тулуб плавця займає майже горизонтальне положення. Рух руками ділиться на чотири фази:

- занурення руки у воду і наплив;
- гребок;
- виймання руки з води;
- перенесення руки вперед над водою.

Основними гребними поверхнями є кисті і передпліччя.

Рух обома ногами виконується зверху-вниз і знизу-верх одночасно в протилежні боки. При виконанні цих рухів створюється сила, яка підтримує плавця на поверхні води, а також сила тяжіння, яка сприяє рівномірному рухові плавця вперед.

Дихання виконується під будь-яку руку. Під час другої половини гребка плавець починає повертати голову для вдиху в сторону гребної руки. По закінченню гребка рот знаходиться над водою і плавець починає робити вдих. Здійснюючи вдих через широко відкритий рот, плавець закінчує його тоді, коли рука пройде першу половину шляху по повітрю. В наступний момент він повертає голову в початкове положення – лицем у воду і починає протяжний видих через рот і ніс одночасно. Повертаючи голову для видиху, не слід її дуже високо піднімати або сильно відводити в сторону: це може привести до коливання тулуба і порушенню ритму плавальних рухів.

Техніка плавання способом кроль на спині багато чим нагадує техніку плавання кроль на грудях. Плавець розташовується на поверхні води майже горизонтально. Голова трішки припіднята.

Руки ногами виконуються так само, як і при плаванні кроль на грудях, зверху-вниз і знизу-вверх.

Гребкові рухи руками при плаванні способом на спині виконуються по чергово в напрямі спереду-вниз-назад. Весь цикл ділиться на чотири фази:

- занурення руки у воду і наплав;
- гребок;
- закінчення гребка і виймання руки зводи;
- пронесення руки на водою.

Характерною особливістю техніки плавання брасом є те, що рухи кінцівками виконуються симетрично. Плавець лежить на грудях, при цьому лінія плеч паралельно поверхні води.

Руки ногами повинні бути одночасними і симетричними, виконуються в одній і тій же горизонтальній площині без перемінних рухів. Увесь цикл роботи ногами ділиться на три фази:

- вихідне положення;
- підготовчі рухи;
- відштовхування.

При відштовхуванні ногами стопи повинні розвернуті в різні сторони і рухатися назад.

Руки руками у воді виконуються одночасно і симетрично, як у працюючій, так і підготовчій фазі. Під час гребка, виключаючи старти і повороти, руки не повинні заходити за лінію стегон.

Руки руками діляться на 3 фази:

- вихідне положення;

- гребок;
- підготовчий рух.

Спосіб плавання батерфляй (дельфін) за своїми швидкісними можливостями стоїть на 2 місці після кроля. Для нього характерні одночасні, симетричні рухи рук і ніг з виконанням підготовчих рухів руками над водою, а також хвильоподібними рухами тулуба. Найбільш поширеним є двоударний спосіб. Кожний цикл рухів у цьому варіанті передбачає один рух руками, два удари ногами, один вдих і один видих. При плаванні дельфіном тіло плавця розташовано на поверхні води у витягнутому положенні. Голова опущена лицем у воду. Ноги виконують безперервні одночасні рухи зверху-вниз (робочий рух) і знизу-вверх (підготовчий рух). Цикл рухів складається з таких фаз:

- вхід рук у воду і наплив;
- гребок;
- закінчення гребка і вихід рук з води;
- рух рук над водою.

Особлива увага на заняттях приділяється навчанню плавання. Воно складається з:

- навчання плавання початківців;
- навчання полегшеними способами плавання;
- навчання спортивними способами плавання;
- навчання стартів і поворотів.

Навчання для тих, хто не вміє плавати починається з обов'язкового виконання всіх підготовчих вправ для освоєння з водою. Основне їх призначення – ознайомлення навчаючихся із властивостями води, формування навичок правильного горизонтального положення тіла в воді та видиху в воду. Підготовчі вправи для освоєння з водою включають 7 груп вправ:

- елементарні рухи рук і ніг в воді;
- пересування по воді;
- занурювання;
- вправи для дихання;
- спливання;
- лежання;
- ковзання.

Вивчення підготовчих вправ відбувається у вказаній послідовності. Кожна попередня група послуговує базою для вивчення вправ наступних груп.

При навчанні полегшеними способами плавання рухи виконуються обома руками одночасно, у зв'язку з цим виникає більша піднімальна сила, яка забезпечує високе положення тулуба і голови, це полегшує виконання вдиху. Таким чином, при будь-яких рухливих поєднаннях з рухами ніг, одночасні гребки двома руками створюють полегшені умови для виконання вдиху та наступного видиху. Полегшені способи плавання вивчаються в наступній послідовності:

- оволодіння технікою руху ногами;
- оволодіння технікою дихання;
- оволодіння технікою руху рук;
- оволодіння узгодження руху рук і дихання;
- оволодіння узгодженням руху рук і ніг при затримці дихання.
- плавання з повною координацією рухів.

Навчання спортивним способам плавання передбачає оволодіння технікою всіх спортивних способів плавання, стартів і поворотів.

При вивченні техніки спортивних способів плавання після оволодіння полегшених способів, дотримуються наступної послідовності:

- вивчення руху рук;
- вивчення техніки дихання;
- вивчення узгодження руху рук і дихання;
- вивчення і удосконалення техніки руху ніг;
- вивчення узгодження руху ніг і дихання;
- вивчення узгодження руху рук і ніг з затримкою дихання;
- вивчення узгодження руху рук, ніг і дихання.

Початок навчання старту починається з вивчення елементів старту на суші. Послідовно вивчається: правильне вихідне положення, підготовчі рухи руками, поштовх ногами і політ у повітрі. Потім імітується старт стрибком вгору з'єднуючи окремі елементи стрибка у цілісну дію. Після ознайомлення зі стартом на суші, переходять до вивчення старту з тумбочки стрибком у воду. Тут із освоєнням на суші елементів старту добавляється політ (головою вниз), вхід у воду і ковзання, початок плавальних рухів і вихід на поверхню. Всі ці елементи неможливо виконати окремо при вивченні старту з тумбочки. Тому при старті учень повинен фіксувати увагу на якомусь окремому елементі, домагаючись вірності його виконання.

Навчання поворотів виконується у наступній послідовності:

- підпливання до бортика і торкання його рукою;
- обертання і постановка ніг на бортик;
- відштовхування ногами від бортика;
- ковзання і перші підготовчі рухи.

Вивчаючи розділ плавання, студенти повинні знати правило техніки безпеки при заняттях плаванням і необхідні дії при порятунку утопаючих. Заняття з плавання проводяться в незвичайному для людини середовищі, тому потрібно дотримуватися правил техніки безпеки поведінки у воді, як у спеціалізованих басейнах, так і на водоймищах. У зв'язку з цим необхідно пам'ятати основні правила, що забороняють:

- не можна заходити у воду без присутності і дозволу викладача, інструктора, тренера;
- не можна штовхатись (людина може отримати травму);
- не можна бризкати воду в обличчя один одному (людина може захлинутись);
- не можна насильно утримувати під водою один одного;
- не можна бігати по басейну;
- не можна, при наявності вишки, стрибати без дозволу.

Рятуючи потопуючих, при відсутності рятувальних пристроїв, треба допливти до потопуючого і надати допомогу. При наданні допомоги потопуючому застосовуються наступні дії:

а) Підпливання до потопуючого. Дії рятувальника повинні бути послідовними, швидкими, спокійним і впевненими. Пливти треба швидко з трохи піднятою головою, щоб не губити потопуючого з поля зору. Підпливати до потопуючого бажано ззаду, але якщо це не вдалося, то прийняти міри, щоб уникнути захоплення. Для цього треба погрузитися у воду, не допливши до потопуючого 2-3 метри, підпливти під водою і, взявши його за талію, повернути до себе спиною. Після цього рятувальник виходить на поверхню і, застосувавши один з прийомів транспортування, пливе до берега.

б) Пірнання за потопуючим. Перед зануренням необхідно визначити приблизно місце, де може знаходитися потерпілий. Після цього рятувальник, зробивши декілька вдихів і видихів, занурюється у воду і обстежує ділянку. Знайшовши потерпілого, рятувальник одразу ж підіймає його на поверхню. Потерпілого треба взяти за голову так, щоб долоні закривали вуха, а пальці

підтримували голову за нижню щелепу. Відштовхнувшись від дна ногами, треба спливати на поверхню з потерпілим. Після цього потерпілого переводять у горизонтальне положення і доставляють до берега.

в) Визволення від захоплення потерпілого. Потерпілий знаходиться у стані сильного переляку, щоб не втопитися, він хапается за будь-що, не розуміючи, що робить. Інколи він прагне схопити за руки рятувальника, або залізти на нього. Тому рятувальник повинен знати прийоми, щоб вивільнитися від захоплень. Легше всього вивільнитися від захоплень потопуючого, якщо зануритися з ним під воду. Рухи вниз викликають інстинктивне прагнення потопуючого втриматися на поверхні води і він відпускає рятувальника.

г) Транспортування потерпілого. Існує декілька способів транспортування потерпілого. Вибір залежить від того, яким способом краще володіє рятувальник, а також від поведінку потопуючого. Транспортування на боці чи на спині. При будь-якому способі потерпілий повинен знаходитися в положенні на спині обличчям верх.

д) Надання допомоги на березі. Перш за все, слід зняти з потерпілого його одяг і прочистити рот і ніс від піску пальцями, завернутими в бинти чи хустку. Якщо щелепи потерпілого зажаті, робиться енергійний масаж жувального м'яза. Після цього необхідно вилити воду із легень і шлунка. Для цього той, хто надає допомогу, стає на ліве коліно, стегно правої ноги розташовується горизонтально. Потерпілого кладе на своє праве стегно, грудьми до низу, так, щоб він впирався в стегно основою грудної клітки, і декілька раз натискає на спину. Язик потерпілого витягнути на поверхню і прив'язати хусткою до підборіддя. Після цих мір слід приступити до виконання штучного дихання і викликати швидку допомогу.

Таким чином, плавання, як один з найдавніших видів спорту, окрім оздоровчого і фізично-розвиваючого має і прикладне значення.

Кафедра фізичного виховання КДПУ забезпечує умови і кваліфіковане викладання плавання, на яких студенти набувають необхідних рухомих навичок і теоретичних знань.

Література

1. Васильев В., Никитский Б. Обучение детей плаванию. - М.: ФиС, 1977. - 240 с.
2. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. - М.: ФиС, 1974. - 285 с.
3. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: ФиС, 1983. - 288 с.
4. Парфенов В.А. Плавание. - К.: Вища школа, 1978. - 288 с.
5. Плавание. Правила соревнований. - М.: ФиС, 1988. - 33 с.
6. Семенов Ю.А. Навык плавания каждому. - М.: ФиС, 1983. - 144 с.
7. Сахновский Н.В. Плавание. - К.: Здоров'я, 1973. - 138 с.

§ 18. ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Легка атлетика є одним з видів спорту, який об'єднує вправи в ходьбі, бігові, стрибках та метаннях. В Древній Греції учасників ігор-змагань, які змагались між собою в силі та спритності, спочатку називали “аскетами”, пізніше – “атлетами”. А “аскетом” за часів середньовіччя стали характеризувати людину, яка зневажала тіло і гартувала виключно дух. Слово “атлетика” означає - “вправа”, “боротьба”, “поєдинок”. В основі фізичного виховання і програм змагань стародавніх олімпіад було п'ятиборство – “пентатлон”, який складала: біг на дистанції 192-196 м, стрибки у довжину з альтерами, метання спису та диску і боротьба. На протязі історичного розвитку атлетика розподілилась на дві частини: “легку” і “важку”. В легкій атлетиці залишились прикладні вправи – ходьба, біг, стрибки та метання. До “важкої” відноситься боротьба, підняття штанги, бокс тощо.

Коротка історія розвитку легкої атлетики – як виду спорту. В програмі сучасних Олімпійських ігор легка атлетика з 1896 року. В 1912 році заснована Міжнародна любительська федерація легкої атлетики (ІААФ), в 1968 – Європейська асоціація (ЄАА). З 1934 року проводиться першість Європи (з 1966 року – в закритих помешканнях); з 1965 року – змагання на кубок Європи, з 1977 року – на Кубок світу. Серед олімпійських чемпіонів – українські легкоатлети Н. Авілов, А. Бондарчук, В. Голубничий, Н. Зюськова, В. Кріпкіна, Л. Лисенко, В. Цибуленко, Ю. Седих, Н. Ткаченко, В. Борзов.

Характеристика техніки видів легкої атлетики

Ходьба.

Ходьба - основний спосіб переміщення людини, найбільш природна його локомоція. Ходьба відноситься до циклічних рухів, тому, що складається з повторення одних і тих же рухів окремих частин тіла в певній послідовності. Циклом руху в ходьбі є подвійний крок (крок з лівої ноги і з правої).

В усіх видах ходьби (звичайна, спортивна та ін.) існує одна і та ж особливість - постійна опора. Ця особливість і відрізняє ходьбу від бігу, де чергуються опорні і безопорні періоди. Ця особливість і визначає двоопорний період у ходьбі. Рух рук і ніг в ходьбі суворо перехресні. Плечовий пояс і таз здійснюють складні зустрічні рухи. При ходьбі таз рухається по трьох осях: поперечній, сагітальній і вертикальній.

Для аналізу весь цикл можна розділити на фази руху.

Перша фаза — задній крок починається з моменту зняття ноги з опори і закінчується моментом вертикалі, коли загальний центр маси тіла людини знаходиться точно під центром тиску на площу опори чи умовно прийнята поза спортсмена, коли носок переносної ноги зрівнюється з носком опорної ноги.

Друга фаза - передній крок ноги починається з моменту вертикалі і кінчається моментом постанови ноги на опору.

Третя фаза - перехід опори (з однієї ноги на іншу) відповідає двоопорному періоду. Відповідно, один цикл рухів в ходьбі вміщує шість фаз.

Джерелом рухових сил при ходьбі є робота м'язів. За рахунок м'язових скорочень виникає відштовхування і людина рухається вперед. Таким чином, головна робота м'язів під час руху виникає в опорному періоді.

Рух рук при ходьбі сприяє збереженню рівноваги. Разом з рухом рук виникають повороти верхньої частини тулуба, що урівнює поворот таза навколо вертикальної осі. Зі збільшенням швидкості ходьби збільшується як довжина, так і частота кроків. Уміння йти вільно, без зайвого напруження, оптимально поєднує довжину і частоту кроків - найбільш важлива умова досконалої техніки ходьби.

В основі техніки спортивної ходьби лежить навик звичайної ходьби, але вона має свої специфічні особливості: біль високу швидкість переміщення, майже повне випрямлення ноги до моменту постанови на ґрунт, більш виразні рухи таза та плечового

поясу, а також активні рухи постійно зігнутих рук в передньозадньому напрямку.

Під спортивною тактикою слід розуміти застосування спеціальних засобів, оцінки дій партнерів та супротивників у ситуації що виникла, з метою досягнення результатів. Кращим засобом тактичної підготовки є багаторазова участь в різноманітних змаганнях.

В залежності від виділених особливостей в тренуванні використовуються різні методи підготовки. При ходьбі треба стандартне повторення вправ без певних інтервалів відпочинку. Цей метод використовується в тому випадку, коли для вирішення поставленої мети треба закріпити певні рухи.

Тільки систематичне і багаторазове повторення рухів призводить до певних змін форми, будови та функціональних можливостей, як окремих органів, так і всього організму людини в цілому. У щоденну ранкову зарядку рекомендується включати спеціальні вправи, а також прогулянки та біг до 5-6 км.

Стрибки.

Стрибок - це спосіб подолання відстані за допомогою акцентованої фази польоту. Всі стрибки в легкій атлетіці можна розділити на два види: 1) змагальні види стрибків, обумовлені чіткими офіційними правилами - стрибок в довжину з розбігу, стрибок у висоту з розбігу, потрійний стрибок з розбігу та стрибок з жердиною; 2) різні стрибки, які мають тренувальне значення — стрибки з місця, багаторазові стрибки, зіскакування в глибину та вистрибування та ін.

Характерною особливістю стрибків є політ. Відштовхування в стрибках посилюється дугоподібним махом прямих чи зігнутих (в залежності від виду стрибка) рук. При відштовхуванні стрибун віддаляється від землі і загальний центр маси тіла описує певну траєкторію польоту. При стрибках в довжину, рухи в польоті дозволяють зберегти стійку рівновагу і прийняти необхідне положення для ефектного приземлення.

В різних стрибках роль і характер приземлення неоднакові. В стрибках у висоту та з жердиною, воно повинне забезпечити безпеку спортсмена. В стрибках в довжину та потрійним, правильна підготовка до приземлення та ефективне його виконання дозволяють покращити спортивний результат.

У стрибках в висоту способом "флоп" та в стрибках з жердиною приземлення здійснюється на спину з переходом на лопатки чи навіть з перекидом назад. В стрибках в довжину та потрійним з розбігу безпечність приземлення досягається падінням під кутом до площини піску, а також, за рахунок амортизаційного згинання в культових, колінних та гомілкостопних суглобах при наростаючій напрузі м'язів.

Стрибок - це спосіб подолання відстані за допомогою польоту. Дальність і висота польоту тіла залежить від початкової швидкості та кута вильоту. Кожний стрибок ділиться на 4 частини: розбіг, відштовхування, політ і приземлення. Найважливішою для стрибків частиною рухової дії являється відштовхування. В стрибках вони посилюються дугоподібним змахом прямих та зігнутих рук. В розбігу вирішується дві задачі: набуття швидкості необхідної для виконання відштовхування. Відштовхування продовжується від моменту постанови ноги, що відштовхується на ґрунт, до моменту відриву. Дальність стрибка залежить від початкової швидкості та кута вильоту. Після стрибка йде приземлення - воно досягається за рахунок згинання ніг в тазостегнових, колінних і гомілкостопних суглобах.

Тактична майстерність стрибуна, складається в найбільш раціональному використанні своєї спортивної техніки, фізичної та моральної підготовки в процесі змагання. Контроль рівня тактичної майстерності складається в аналізі тактичних засобів та їх реалізації.

Рівень психічної підготовки спортсмена визначається шляхом аналізу психологічних якостей спортсмена. До таких якостей відносять: психічну стійкість до перенесення великих навантажень; здібність спортсмена мобілізувати усі сили для досягнення найвищого результату; реакція на інформацію в ході змагань; здібність до управління психічним станом в процесі змагань та тренування.

Спортивний результат залежить від уміння спортсмена реалізувати придбані їм в процесі тренування фізичні якості. Тому однією з найважливіших задач психологічної підготовки є не тільки контроль фізичної підготовки, а й вивчення його мобілізації всіх сил при виступі на змаганнях.

Для стрибків використовується інтервальний метод. Він характеризується конкретним діапазоном зусиль та повторним виконанням дій, при якому особлива увага надається інтервалам відпочинку з метою регуляції впливу вправ на виконуючого.

Широко використовується для координації дій. Рівень розвитку рухових якостей спортсменів повинен забезпечити надійне виконання стрибка і перспективне засвоєння прогресивної техніки. Тому аналіз фізичної підготовки стрибунів сприяє більш чіткому управлінню тренувальним процесом.

В практиці спортивного тренування для визначення фізичної підготовленості застосовуються контрольні вправи:

- для стрибунів на висоту: біг на 30 м з низького старту; присідання зі штангою максимальною вагою на плечах; стрибок з місця угору з махом рук і без маху; потрійний стрибок з місця на одній нозі,

- для стрибунів у довжину і потрійним: біг на 30 м і 100 м з низького старту; стрибок угору різним способом; присідання зі штангою максимальною вагою на плечах; стрибок в довжину з 12-шагового розбігу і п'ятикратний стрибок з 10-шагового розбігу,

- для стрибунів з жердиною: біг на 30 м і 100 м з низького старту на час;

- стрибок в довжину з розбігу; товчок штанги; жим лежачи або віджимання на руках; лазіння по канату довжиною 5 м на час.

Метання.

Головною метою спортивного метання є дальність польоту снаряду, але падіння наряду повинно бути в зоні встановлених правилами змагання. Техніка спортивного метання поділяється на наступні частини.

1. Тримання снаряда.

Завдання цієї частини - тримати прилад так, щоб виконати метання вільно, з оптимальною амплітудою руху.

2. Підготовка до розбігу та розбіг.

Основна задача цієї частини - повідомлення системі "той, що метає - прилад" оптимальної початкової швидкості. В легкоатлетичних метаннях розбіг виконується в одному випадку в поступальному русі (граната, спис, ядро), а в другому - в обертово-поступальному (диск, молот, ядро).

3. Підготовка до фінального зусилля.

Задача цієї частини - при мінімальній витраті лінійної швидкості руху приладу прискореним рухом окремих частин тіла, розтягти м'язи всіх ланок тіла, щоб створити умови для їх поступового скорочення.

4. Фінальне зусилля.

Задача цієї частини метання - надання приладу максимальної швидкості вильоту під оптимальним кутом при вірному положенні в просторі.

5. Виліт і політ снаряда.

На дальність польоту приладів, які мають аеродинамічні властивості (диск, спис), крім висоти вильоту, швидкості стартового розгону, сили впливу на прилад початкової швидкості польоту впливає стан атмосферного середовища (зустрічний або попутний потоки повітря).

В метанні потрібно вдало розділяти час між спробами на відпочинок і на підготовку до наступного метання та передбачати свої дії в період відпочинку.

При метанні використовується метод змагання, який характеризується виконанням фізичних вправ з найбільшою інтенсивністю, також для збільшення впливу навантаження, підвищення емоційності, для перевірки рівня тренуваності, підведення підсумків процесу тренування.

В процесі вивчення техніки штовхання ядра ті, хто займається ним, інколи виконують рухи з помилками. Частіші повторення помилок можуть призвести до формування неправильного рухового навику, тому потрібно попереджувати і виправляти помилки:

- ядро лежить на кінчиках пальців або на долоні; щоб не було помилки, потрібно пояснити і показати правильне тримання ядра;
- в фазах розбігу та захвата ядро відводиться в сторону або за плече;
- дуже висока або низька посадка в групуванні;
- нема широкого маху лівої ноги;
- великий стрибок угору на правій нозі в час стрибка;
- передчасний поворот тіла вліво в розгоні; щоб не було помилки, потрібно поставити в 3-4 метрах орієнтир, на який спортсмен повинен дивитись до виконання захвату;
- велика пауза між постановою правої та лівої ноги після стрибка;
- передчасний перенос тіла з правої на ліву ногу;
- відслонення тіла вліво при відштовхуванні ядра;
- ядро відштовхується під великим або малим кутом до обрію.

Біг.

Біг як і ходьба також відносяться до локомоторних, циклічних рухів по способу відштовхування від ґрунту. Характерною особливістю є наявність без опорного положення чи фази польоту. Циклом, чи одиницею руху в бігові буде подвійний крок, який потрібно розібрати для аналізу руху в цілому. При бігові виникає чергування опорного та без опорного положення. Подвійний крок включає в себе дві опорні фази і дві фази польоту. На протязі подвійного кроку кожна з ніг проходить період опори, коли вона утримує тіло і здійснює відштовхування від ґрунту і період, коли вона виноситься вперед, тобто робить черговий крок. Період маху за часом, триваліше періоду опори, і ця різниця дорівнює часу польоту. Для зручності аналізу, кожний з періодів потрібно розділити на окремі частини.

Періоди опори складають наступні моменти: а) момент переднього відштовхування, коли опорна нога знаходиться попереду корпусу, а лінія ваги тіла проходить позаду опорної стопи; б) момент вертикалі, коли опорна нога знаходиться під корпусом, і лінія ваги тіла знаходиться позаду корпусу і здійснює відштовхування, лінія ваги тіла проходить при цьому попереду стопи. Період маху складають наступні моменти: а) момент заднього кроку, коли махова нога знаходиться позаду корпусу і опорної ноги; момент вертикалі, коли махова нога проноситься під корпусом мимо опорної ноги; момент переднього кроку, коли махова нога знаходиться попереду корпусу і махової ноги.

Відповідні моменти опорної і махової ноги збігаються за часом: а) передній поштовх з заднім кроком; б) момент вертикалі; в) заднє відштовхування з переднім кроком.

Основні принципи техніки спортивного бігу в усіх різновидах - одній й ті ж. Положення на старті має задачу - створення сприятливих умов для початку руху. Для того, щоб зробити перше відштовхування, потрібно спочатку зігнути ноги, а потім центр тяжіння тіла подати вперед, щоб лінія тяжіння проходила в передній межі площі опори. При коротких дистанціях користуються низьким, чи американським стартом, при якому бігун для опори використовує і руки. Низький старт більш ефективний для початку руху не має великого значення для результату всього бігу. В забігах бере участь велика кількість спортсменів, що застосовують високий старт.

Тактика може бути активною і пасивною. Пасивна тактика - це заздалегідь передбачене надання ініціативи супротивнику, для того, щоб у потрібний момент прийняти активні дії. Активна тактика - це нав'язування супротивнику дій корисних для себе.

Для методичної підготовки використовується перемінний метод тренування, він характеризується змінами рухів та дій, що повторюються. Метод використовується для розвитку спеціальних рухових якостей: сили, швидкості, загальної та спеціальної витривалості, спритності; тактичних здібностей виправлення помилок в техніці виконання дій.

Використовуються вправи:

а) біг з прискоренням на відрізках від 60 м до 120 м (набуття швидкості необхідно припиняти у випадку появи помилок в техніці або рухах);

б) біг "накатом": набравши максимальну швидкість, "виключитись" і бігти, прикладаючи мінімум зусиль до повної зупинки. Спортсмени, які мають добру техніку, пробігають 40-50 м після "виключення" зусиль. У бігунів, які мають недоліки в техніці, зупинка настає через 20-30 м.

Приступаючи до вивчення техніки старту, потрібно засвоїти в загальних рисах стартовий розгін, ритм кроків, правильний нахил тіла, після чого вивчають пози на старті. Вправи рекомендується виконувати в такій послідовності.

1. З положення стоячи, спортсмен збільшує нахил тіла вперед і швидко починає біг.

2. Виконання стартового розбігу з положення високого старту з опорою на одну руку.

3. Біг зі старту по відміткам з постійним нарощуванням довжини кроків.

4. Імітація рухів ноги при бігу зі старту. Потрібно слідкувати, щоб стопа проносилась не вище 10-15см над доріжкою.

Таким чином, загальна характеристика видів визначає основу техніки, що виходить із завдань легкої атлетики: подолати дистанцію за короткий час, стрибнути далі або вище, метнути або штовхнути прилад на більш далеку відстань. За різноманітними технічними прийомами легкоатлетичні вправи розподіляються на вправи швидко-силового напрямку (спринт, бар'єрний біг, стрибки та метання) і з характерним проявом витривалості. Особливості виконання технічних елементів кожного із видів легкої

атлетики позначають розвиток спеціальних фізичних якостей, інтенсивності силових напруг, аеробної функції організму, економізацію фізичних зусиль тощо.

Література

1. Бойко А.Ф. Легка атлетика. - М.: Фізкультура і спорт, 1976.
2. Бондарчук А.П. Тренування легкоатлета. - К.: Здоров'я, 1986. - 160 с.
3. Гайхман П.Н. та ін. Стрибки. - К.: Учпедгиз, 1960.
4. Легка атлетика. /Під редакцією Н.Г. Озоліна, В.І. Вороніна, Ю.Н. Примакова. - М.: Фізкультура і спорт, 1989.
5. Легка атлетика та методика викладання /Під ред. О.В. Колодія, Є.М. Лужковського, В.В. Ухова. - М.: Фізкультура і спорт, 1985. - 271 с.
6. Книга тренера з легкої атлетики /Під ред. Л.С. Хоменкова. - М.: Фізкультура і спорт, 1982. - 479 с.
7. Остапенко А.Н. та ін. Легка атлетика. - М.: Вища школа, 1979. - 208 с.

§ 19. БОРОТЬБА

Боротьба – один із найдавніших і улюблених в народі видів спорту. Витоки її зародження своїм корінням сягають сивої давнини. Ще в первісному соціумі людині доводилось вступати в єдиноборства. Випадково знайденні прийоми, вигадані викрути та хитрощі ставали набутокм людей. Створювались зачатки народних видів боротьби.

Доли багатьох народів вирішувались в багаточисленних війнах. А результат боїв часто залежав від мистецтва воїнів вести єдиноборства. Звичайно, наші предки не могли не оцінити благотворного впливу мирних борецьких поєдинків на виховання відважних та сильних воїнів. Документи і пам'ятники мистецтва розповідають про ту популярність, яку мала боротьба в багатьох країнах.

Починаючи з 776 року до н.е. в Давній Греції проводилися змагання по пентатлону, у складі якого була боротьба. З цього ж часу боротьба входить в програму як самостійний олімпійський вид спорту.

Навчання і тренування дві сторони педагогічного процесу. На початковому стані підготовки борців переважає навчання. Потім воно поступається місцем тренуванню. Хоча майже в кожному занятті присутні елементи і навчання, і тренування.

При навчанні першорядним завданням заняття є опанування навичками технічних і тактичних дій, при тренуванні – це удосконалення раніше вивчених техніко-тактичних дій, розвиток фізичних і виховання морально-вольових якостей.

Методи вивчення техніки

Вже на першому році головним завданням навчання є засвоєння техніки боротьби. Це визначає підбір засобів і методів фізичної і тактичної підготовки, режимів виконання спеціальних вправ.

На першому стані вивчення прийому, увага борця направлена на послідовне виконання кожного окремого елемента технічної дії.

По мірі засвоєння всіх деталей прийому у спортсменів виробляється вміння цілісно виконувати його. Однак цього недостатньо для свідомого проведення технічної дії. Якщо борець під час сутички зосередить усю увагу на правильному виконанні прийому, забувши про сприятливу ситуацію для його здійснення, він не зможе домогтися успіху.

Тому, як тільки займаючийся оволодіє технікою прийому в полегшених умовах (наприклад, без опору партнера), необхідно переходити до спортивної сутички.

Становлення двигаючого навичку залежить від кількості повторів, фізичної підготовки і досвіду борців, правильного уявлення про структуру технічної дії.

В структурі спортивних вправ прийнято розрізняти просторові, часові і силові компоненти. Спочатку закріплюються просторові, потім силові і потім вже часові. Всі вони тісно взаємопов'язані.

Навіть незначна зміна зовнішніх умов негативно відбивається на структурі і, зрозуміло, на ефективності виконання основних рухів борця. Важливо, щоб технічна дія отримала певну стійкість.

Отримані двигаючи навички не повинні перетворюватись в динамічні стереотипи, оскільки техніка рухів суттєво змінюється перш за все в залежності від змін розмірів тіла, розвитку сили, швидкості та інших фізичних якостей.

При вивченні та вдосконаленні технічних дій доцільно використати підводжуючі вправи:

- елементи яких схожі по координації рухів з вивчаючими діями;
- на розвиток м'язових груп, приймаючих активну участь у виконанні прийомів;
- на розтягнення і відпочинок груп м'язів, які не несуть основні навантаження при виконанні прийомів.

Спростити умови вивчання і виконання прийомів можна за рахунок:

- попередньої спеціальної підготовки перед опануванням і в процесі вивчення прийому;
- страхування і допомоги при особливо складних технічних діях;
- попередження основних помилок, можливих при виконанні технічних дій.

Методи вивчення прийомів

Існує два методи вивчення прийомів: цілісний і частковий.

До першого звертаються при вивченні найбільш простим технічним діям. Перевага цього методу в наступному: із самого початку вивчається не тільки правильна структура прийому, але й ритм.

Освоєння нових технічних дій і прийомів починається з пояснення визначення даного прийому і тих випадків, коли його зручніше виконувати. Потім тренер переходить до його показу. Спочатку прийом виконується в звичайному темні, потім в уповільненому (фіксується увага займаючихся на окремих деталях). Після цього спортсмени намагаються повторити прийом самостійно.

Вивчення технічних дій передбачає певну послідовність. Так, після оволодіння прийомом в стійки в уповільненому темпі на місці із зручних положень, які створює партнер, приступають до проведення його в русі.

Після одної-двох спроб самостійного виконання прийому тренер зупиняється на помилках борців.

Засвоївши раціональну структуру виконання прийому із зручних положень, навмисно створюючих партнером на місці і в русі, переходять до вдосконалення технічної дії. Одночасно вивчають найпростіші способи його тактичної підготовки.

По частинам вивчають складні прийоми. Це кидки відворотом та прогином, окремі переводи, звалювання, а також багато технічних дій в партері. Спочатку необхідно створити у борців правильне уявлення про вивчаючий прийом шляхом показу його в цілому, та по частково, а потім переходить до вивчення окремих частин.

Звичайно відокремлюють найбільш важливий елемент прийому, на якому фіксується увага борців. Так, в кидку підвороту – це поворот спиною до партнеру. Цей елемент вивчають з відмінними захватами. Спочатку, вивчення проводять із партнером, але без кидка. Тренер досягає правильного виконання повороту спиною до партнера, потім спортсмени переходять до вивчення наступного елемента – відриву суперника від килиму та кидка. Після декількох спроб відриву борці виконують поворот спиною, відрив та кидок разом, але у повільному темпі.

Вправи з манекеном можуть змінювати структуру руху. Тому їх використовують як допоміжні і постійно чергуються з кидком з партнером.

Спочатку кидок виконують тільки у звичайний бік. А з мірою оволодіння прийомом – в обидва. Не потрібно довго затримуватися на вивченні прийому із статистичних положень, тому що мета навчання – виконання його в змаганнях.

Навчання по частинам передбачає широке використання підготовчих, підходящих та імітаційних вправ, які в декілька разів скорочують строки оволодіння; наприклад, таким складним прийомом, як кидок с прогином. Для полегшення умов проведення прийому існують наступні методичні прийоми:

1. Проведення прийому без зміни структури в полегшених умовах. Для цього знижують швидкість виконання прийому і переборюють опір партнера. Так, при кидках, пов'язаних з відривом та підйомом суперника в партері, партнер приймає положення високого партеру.

2. Допомога тренера при перших спробах виконати прийом самостійно. Наприклад, при вивченні кидка прогибом ефективна підтримка під спину.

3. Повільний темп виконання прийому. Це дозволяє простежити за його деталями, внести корективи по ходу проведення. Уповільнення допустиме, поки зберігається правильна структура прийому. Надмірне сповільнення може привести до порушення механізму формування рухаючого навичку.

4. Виконання прийому з поступовим ускладненням умов (збільшення швидкості кидків, ступеня збільшення зусилля).

Якщо прийом закріплений, навчання продовжується в учбово-тренувальних, а потім в тренувальних і змагальних сутичках.

Вивчення захисних дій звичайно починають після того, як добре засвоєний відповідний прийом.

Спочатку оволодівають простим захистом, потім складним. Простий пов'язаний з силовим протидіючим зусиллям атакуючого, складний – з різними переміщеннями (закрокування, занурювання, забігання, висіди і т.д.). Доцільно вивчати захист, після якого можна переходити до активної дії.

Контр-прийоми звичайно вивчають після того, як борці оволоділи захистом та засвоїли прийом, який використовують в значенні контр-прийому. Інколи контр-прийоми вивчають разом із захистом.

Основні засоби тренування борця

Основними засобами тренування борця є загальнорозвиваючі і спеціальні вправи. Загальнорозвиваючі вправи мають різноманітну по координаті й динаміці форму руху, відрізняються від руху в боротьбі. Використовуються для оволодіння технікою боротьби, розвитку фізичних якостей, відновлення працездатності.

До загальнорозвиваючих вправ, переважно направлених на підготовку організму до виконання основних вправ вільної боротьби, відносяться: ходьба; біг, підскіки, прижки; вправи в русі на місці, з набивними м'ячами, палками, зі скакалкою, з опором, на гімнастичній стійці, акробатичні вправи і рухомі ігри.

Ходьбу і біг використовують у кожному тренувальному занятті як складова частина розминки, а також включають в ранкову гімнастику і вечірню прогулянку. Ходьбу і біг виконують в різних положеннях: на носках, п'ятах, зовнішніх і внутрішніх зведеннях стопи, схрестивши ноги, високо піднімаючи коліна, в полуприсяді, навприсядки, викидаючи прямі ноги вперед і назад, змінюючи темп і дозування і т.д.

Підскіки і стрибки по своєму впливу на організм схожі з ходьбою і бігом. Нерідко їх чергують: ходьбу з підскіками або біг з стрибками. Добре розвиваючи стрибучість, вони виробляють вміння керувати своїми рухами в безспірному стані, що сприяє формуванню навичок орієнтації в просторі, важливого для еди-

ноборства. Стрибки і підскіки виконують на одній чи двох ногах, навприсядки, в різних напрямленнях, через перешкоди, зі скакалкою і т.д.

Вправи в русі - це ходьба з різним положенням рук, з нахилом і поворотом тулуба. Їх напрямлення - підготовка м'язів і суглобів до майбутньої праці. Виконується коло кистями, прямими і зігнутими руками з різною амплітудою і у всіх напрямленнях, стискання і раз тискання пальців рук в поєднанні з нахилами і поворотами тулуба в різні сторони. Вправи в русі, як правило, роблять після ходьби.

Вправи на місці особливо важливі в тренуванні, і у боротьбі, як ні в якому другому виді спорту, активну участь беруть всі м'язи їх суглоби тіла, які необхідно відповідно підготувати. Рухи руками, ногами, головою і тулубом в різних сполученнях і напрямленнях - це невичерпний арсенал різних вправ, активно спливаючих на всі м'язи, зв'язки і суглоби. Вправи виконують із різних початкових положень: стоячи, сидячи, лежачи, в партері, на мосту. Доцільні в ранковій гімнастиці, загальній зарядці.

Вправи з набивними м'ячами розвивають спритність, окомір, вміння дозувати свої зусилля, підвищують емоційність тренування. Переважно складаються з передачі, кидків і ловлі м'яча із різних положень. По формі виконання діляться на одиночні, парні та групові. Використовуються в загальній розминці після сутичок як активний відпочинок.

Вправи зі скакалкою. Сприяють розвитку почуття ритму, загальної координації. Виконуються на одній або двох ногах в різних поєднаннях і комбінаціях. Їх проводять індивідуально в загальній розминці або як активний відпочинок. Можливе заняття групою (через довгу скакалку).

Вправи в парах з опором - добрий засіб для розвитку сили окремих груп м'язів і збільшення рухливості в суглобах. Вони також виправляють вміння дозувати свої зусилля й визначати зусилля партнера. Виключають зведення і розведення рук і ніг, коли один із партнерів їх утримує, а також різні згинання і розгинання тулуба або голови з допомогою партнера або з подоланням його опору. В основі цих вправ подолання поступаючого або уступаючого опору. Їх включають в ранкову гімнастику, розминку, заняття по фізичній підготовці, а також використовують в кінці тренування.

Акробатичні вправи тренують вестибулярний апарат і виробляють навички орієнтації в просторі. В основному використовують найпростіші вправи, як стійка на голові й руках, куvirки вперед, назад, із стрибка, в польоті через перешкоду, в парах, перевороти боком через стійку на кистях, вперед і назад, сальто в перед і назад, та інше.

Рухливі ігри виховують почуття колективізму, роблять тренування емоційними. Використовують ігри від простих ("Третій зайвий") до складних ("бій вершників", "регбі на колінах"). Використовують їх на початку і в кінці заняття в дозуванні, відповідно з завданням тренування.

Загальнорозвиваючі вправи чергують з різними сполученнями та об'ємом, що дозволяє всебічно вплинути на організм борців, збагатити їх рухаючий досвід, підвищити емоційність занять.

Спеціальні вправи в значній мірі забезпечують цілеспрямовану підготовку. Вони сприяють швидкому й успішному оволодінню технікою складних прийомів, подальшому удосконаленню структури технічних і тактичних дій, розвитку фізичних і вольових якостей.

Ці вправи використовують тільки в другій половині підготовчої частині уроку (в розминці, перед сутичкою), в ранковій розминці і основній частині занять. Спеціальні вправи поділяються на спеціально-підготовчі і вправи у виконанні прийомів боротьби і їх елементів.

До спеціальних підготовчих відносяться вправи, які по характеру й структурі рухів схожі з технічними й тактичними діями в боротьбі.

Спеціальні підготовчі вправи поділяються на дві групи:

1. підводжуючі вправи, направлені на засвоєння й удосконалення структури прийомів і тактики їх проведення;

2. розвиваючі вправи, направлені на розвиток фізичних якостей.

І ті й інші можна виконувати без спорядів і з ними і партнером.

До спеціальних підготовчих вправ відносяться й найпростіші форми боротьби: виштовхування за коло, виведення з рівноваги, стоячи на одній нозі, боротьба за володіння палицею.

Борці, підготовлені до опанування складних по координації прийомів, виконують спеціально підготовчі вправи головним чином з ціллю розвитку необхідних фізичних якостей, удосконалення техніки й тактики боротьби, виправлення виявлених недоліків.

Спеціальні вправи у виконанні прийомів складаються з імітаційних вправ і вправ з партнером. Імітаційні вправи удосконалюють техніку і в відомій ступені тактику проведення прийомів. Вони розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість. Наприклад, імітуючи елемент кидка-відрив важкого машинена від килима, борець поряд з удосконаленням техніки розвиває силу м'язів ніг і спини.

Імітаційні вправи особливо важливі, коли немає можливості тренуватися з партнером. Виконання їх без снарядів рекомендується лише після того, як борець добре оволодів структурою даного прийому.

Вправи з імітації прийомів зі снарядами зручні для багаторазових повторів кидків. Однак непотрібно дуже зациклюватися відпрацювання прийомів з манекеном, бо структура прийому при виконанні його з манекеном і партнером однакова.

Спеціальні вправи з партнером дозволяють домогтися чіткого і максимально швидкого виконання прийому при умові правильної поведінки партнера: він повинен точно відтворити задану ситуацію і здійснити необхідний в даний момент опір (слабкий, напів сили, в повну силу). Виконання вправ при повній відсутності опору здатно викривляти раціональну структуру прийому.

Підбирати партнера потрібно з таким розрахунком, щоб його особливості і підготовка сприяли вирішенню поставленого завдання. Так, якщо удосконалюється контр-прийом від захвату руки на ключ, партнер повинен добре володіти цим прийомом.

Засобом спеціальної підготовки борців є сутички, які повинні бути максимально зближені до змагальної діяльності борця. Вони поділяються на навчальні, навчально-тренувальні, тренувальні, контрольні і змагальні.

Навчальна сутичка спрямована на засвоєння нового в техніці й тактиці боротьби. Партнер чинить опір слабо або не на повну силу й періодично створює навчающомуся сприятливі умови для виконання прийому. Особливість навчальної сутички складається також в тому, що вона направлена на засвоєння даного прийому і сполучення прийомів і проводиться, як правило, в стійці або партері. Темп повільний або середній. Сутичка недовготривала - втома може перешкодити правильному засвоєнню прийому. Якщо дія проводиться неточно, сутичку переривають і вказують борцю на помилку. В навчальній сутичці партнер повинен зробити все, щоб навчаємий міг вирішити стояче перед ним завдання.

Навчально-тренувальна сутичка проводиться з різними завданнями, направленими на закріплення технічних і тактичних дій, усунення конкретних недоліків, розвиток певних фізичних якостей.

Завдання можуть отримати одночасно два борці. Наприклад, один повинен удосконаливати переводи в партер, інший виходи в стійку з партера. Якщо спортсмени не отримують спеціального завдання, то всі їх дії повинні бути направлені на виконання прийомів і контр-приймів. Кожному з борців необхідно створювати гострі ситуації і не ухилятися від таких же моментів, створюваних суперником, використовуючи їх як для атак і контратак.

Навчально-тренувальні сутички проводять з чергуванням боротьби в стійці і партері, тільки в стійці чи тільки в партері. Сутичку можна переривати для вказівок на помилки у випадку крайньої необхідності.

Тренувальна сутичка відшліфовує прийоми, контр-прийоми, захист і комбінації. Борець прагне побувати в різних ситуаціях і знайти з них привільний вихід, виконати технічну дію різних положень, вправлятися в здійсненні можливих тактичних задумів та маневрів, у веденні сутички з різними суперниками.

Борець неповинен боятися невдачі. Прагнення відійти від поразки може призвести до того, що він всю сутичку проведе в захисті. Не вдосконалюючи прийоми та контр-прийоми.

Тренувальна сутичка зазвичай проходить у високому темпі, із завданням і без нього. Кожний борець повинен здійснювати як може більше улюблених прийомів і контр-приймів, використовуючи різні способи тактичної підготовки та сприятливі ситуації, які виникають в ході боротьби.

Одна з різновидів тренувальної сутички – сутичка без кидків. До неї звертаються, якщо немає можливості проводити тренування в борцовському залі, і частіше всього використовують на стані безпосередньої підготовки, до змагань, щоб запобігти травмам, а також включають в заняття з фізичної підготовки.

Контрольна сутичка проводиться при взаємному опорі партнерів, в умовах, дуже близьких до змагань. Її мета - визначити ступінь готовності до змагань, виявити недоліки в підготовці. Звичайно контрольну сутичку проводять за правилами змагань. Починається вона одразу після розминки. Темп сутички, як правило, високий, але його можна змінювати, якщо цього потребує тактика.

Контрольні сутички проводять у процесі тренування, здебільшого на етапі спеціальної підготовки за 10 -13 днів до змагань. Вони не повинні перериватись і супроводжуватись яким не будь поясненням. Помилки аналізують після сутички або на спеціально організованому з цією метою занятті.

В змаганні сутичці удосконалюється технічна і тактична майстерність, бойові якості борців в найбільш складних умовах. Ці сутички проводяться на змагальному стані підготовки.

Методичні рекомендації

Своєчасне виправлення помилок дуже важливе для правильного засвоєння прийомів. Основні причини помилок при виконанні прийомів і вправ наступні:

1. неправильне представлення про дію, що приводить до викривлення структур руху, його головних частин, зв'язок і т.ін.
2. недолік фізичного розвитку або фізичної підготовки;
3. умова (складності прийому, індивідуальні особливості суперника, його пози), труднощі у виконанні прийому.

Першу групу помилок тренер виправляє за другим показом і роз'яснює, роблячи необхідний акцент на ті рухи, фази прийому, про які склалася неправильна уява. При цьому використовують такі методичні прийоми:

- а) елемент дії, в якому допущена помилка, виконують окремо;
- б) прийом виконують цілісно, звертаючи увагу на невдалі рухи;
- в) видозмінюють структуру прийому. Іноді пропонують виконати його завчасно невірною, що виправляє початкову помилку;
- г) вказують орієнтири і направляють зусилля окремих рухів;
- д) тренер виконує прийом на борцеві, в якого виявлена помилка, і пояснює, чому прийом не вийшов;
- е) тренер пропонує виконати прийом на собі, при цьому показує борцю його помилку, направляє рухи, допомагає знайти правильну структуру прийому.

Помилки, пов'язані зі складним виконанням прийому, усувають, спрощуючи умови:

- а) підбором партнерів більш легких, слабких та "зручних";
- б) вказівки партнеру, як допомогти товаришу провести прийом, тому що часто партнер своїми діями (чинення опору або розслаблення) робить виконання прийому неможливим;
- в) проведення прийому на манекені.

При розучуванні технічних дій належить зробити зауваження на диханні. Правильно дихати при виконанні динамічної вправи – це при стисканні грудної клітини робити видих, при розширенні – вдих. Дихають глибоко, нечасто та через ніс. Однак при швидкому темпі, боротьбі спуртами і т.ін. виникає необхідність дихати частіше і через рот. При проведенні прийому дихання не затримується за виконанням моментів максимальних зусиль.

Щоб навчити правильно дихати, використовують вправи для збільшення життєвої ємності легенів та розвиток сили дихальних м'язів, оволодіння грудним, діафрагмальним (брюшним) або змішаним диханням.

Література

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986. – 306 с.
2. Гуков Л.К. Пособие по классической борьбе. – Минск: Высшая школа. – 240 с.
3. Коринский В.И. 100 занятий борьбы. – М.: ФиС, 1979. – 143 с.
4. Иваницкий Н.В. Решающий поединок. – М.: ФиС, 1981. – 175 с.
5. Матвеев А.Н. Тренировка в Дзю-до. – М.: ФиС, 1985. – 296 с.
6. Мазур Р.С. Борьба вчера и сегодня. – М.: ФиС, 1981. – 239 с.
7. Преображенский С.А. Борьба занятие мужское. – М.: ФиС, 1978. – 189 с.
8. Преображенский С.А. Вольная борьба. – М.: Воениздат, 1976. – 297 с.

§ 20. ВИКОРИСТАННЯ РУХОМИХ ІГОР В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Історичні виникнення ігрового метода було зафіксовано на різних ступенях суспільного розвитку. В первісному суспільстві полювання на великих тварин привело до диференціації рухів.

У давніх народів великою повагою користувалися ігри з проявом спритності сили, витримки і влучності. Ігри були одним з головних засобів формування життєвих навиків, морально-вольових рис. В процесі вдосконалення мови, мислення - ігровий метод поступово виділився в самостійний вид діяльності. В

іграх з'являються нові, більш важкі рухи, більш багаті за змістом. Велике значення на зміст ігор здійснювали суспільні закони, які відображались на цілях і задачах виховання дітей.

На ранніх етапах розвитку суспільства головним фактором який формує вплив на розвиток дітей, є їх участь в житті дорослих, раннє, включення дітей в працю, участь дітей в святах, в деяких ритуалах і в відпочинку. Там де дитина не могла прийняти участь в роботі з дорослими без спеціальної підготовки, вона входила в світ дорослих через ігрову діяльність.

В період розквіту давньогрецької культури в древньому Римі (гра носила в основному розважальний характер) обов'язковою була військова підготовка і гра на ряду з розважальною функцією набувала військово-прикладного характеру.

Великого значення для розвитку для ігор мали міські свята, бо тут розкривалась розважальна функція гри, комунікативна, збагачувався її зміст, з'являлась сюжетність. Формувалися правила, які згодом насували загальне визнання. В цілеспрямованому процесі фізичного виховання ігрові дії в методичному вигляді почали використовуватися лише в кінці XIX і на початку XX віків. Рухомі ігри ввела шведський педагог Е. Фольк, згідно з порадою лікаря (датчанин Садолін) який критично відносився до способу введення гімнастики з дітьми.

Таким чином виникнувши на ранніх етапах історії і розвиваючись разом зі своєю культурою суспільства, гра послугоувала задоволенню фізичних потреб. Але одна з головних функцій гри - педагогічна: гра здавна була одним з основних засобів і методів виховання в широкому смислі слова. В практиці фізичного виховання актуальності набуває вибір методів навчання адекватних рівню фізичної підготовленості, оптимальної, рухомої активності.

У теперішній час в області фізичного виховання використовують багато різних методів. По основних специфічних методів відносяться:

1. Метод чітко регламентованої вправи. Він є основним в процесі фізичного виховання – кожна вправа виконується у суворо заданій формі.

2. Ігровий метод - діяльність граючих, організовується згідно з обраним або умовним сюжетом (замислом або планом гри), в якому передбачається досягнення певної цілі в умовах постійного і в значній мірі випадкової зміни ситуації, різновид засобів

досягнення цілі і як правило комплексний характер діяльності; широка самостійність дії тих, хто займається; програмування дій і обмежені можливості точного дозування навантаження.

3. Метод змагання - характеризується зіставлення сили в умовах упорядкованого суперництва, боротьби за першість. Обов'язковою умовою даного метода є необхідна підготовленість тих, хто займається до виконання тих вправ, в яких вони повинні змагатися.

Вибір того чи іншого методу обумовлений конкретними дидактичними задачами, які стоять у фізичному вихованні, реальними засобами і умовами навчання, віковими особливостями учнів. Відомо, що молодший шкільний вік особливо сприятливий до навчання рухів. В ці роки найбільш легко засвоюються різні форми рухомих дій, що пояснюється інтенсивним розвитком функцій рухового апарата та інших систем організму.

Серцево-судинна система молодшого школяра вже володіє необхідними функціональними можливостями. Нервова система та органи чуттів досягають в цьому віці високого ступеня функціональної зрілості, але процеси збудження значно перевищують над процесами гальмування.

Часто діти в цьому віці не в змозі більш ніж 25 хвилин утримувати увагу та високий рівень працездатності. З іншої сторони відомо, що рухова активність дитини спочатку навчання у школі скорочується майже на 50% і при переході школярів з одного класу в другий, продовжує, знижуватись, що може призвести до серцево-судинних захворювань.

Таким чином, при організації занять з фізичного виховання молодших школярів необхідно використовувати такі засоби і методи, які б допомагали в інтенсивному розвитку основних фізичних якостей школярів, їх фізичної підготовленості, підвищення їх рухової активності.

Кращім з можливих варіантів виконання основних задач фізичного виховання, передбачених для даного віку, на наш погляд, більш широке застосування в процесі заняття ігрового методу в різних його формах.

Ігрова діяльність як форма і метод навчання молодших школярів повинна бути прорахована до найбільш продуктивних напрямків оптимізації навчально-виховного процесу в сучасній методиці фізичного виховання. В якій би формі ігровий метод не виражався, завжди приваблює і радує дитину.

Дитині молодшого шкільного віку особливо цікаве все те, що можливо виразити рухами, але їм ще відносно важко ізолювати окремі рухи і влучно регулювати їх окремі параметри. Молодші школярі швидко втомлюються, але також швидко встановлюють готовність до рухів. Дуже втомлюють дітей одноманітні вправи, а других приваблюють вправи, якими можливо оволодіти в короткі строки.

В сучасній системі фізичного виховання рухомі ігри виконують такі багатофакторні функції: виховну, оздоровчу, тренувальну, оціночну та інші. Розвиток ігор побудований на рухах, обумовлений історичною потребою людини забезпечити підростаючому поколінню життєву підготовку. Застосування таких ігор в виховних цілях визначається способом життя людей, відображає особливості психологічного складу народу, системи виховання, рівень культури і досягнення науки.

В сучасній системі фізичного виховання іграм надається велике значення і відводиться суттєве місце в роботі з дітьми. Рухомі ігри - це форма ігрової діяльності, побудована на основі рухових дій граючих, розгортаючись на фоні сюжету, ігрової задачі, цілі гри.

В результаті досліджень особливості рухових ігор, як засоби фізичного виховання і її значення виділяють наступні функції рухомої гри в сучасному фізичному рухові.

1. Соціальну - полягає в тому, що в процесі зайняття рухомими іграми моделюються різні життєві ситуації, які складають передумови до виховання суспільних відносин, культурної поведінки, активної життєвої позиції, самостійності.

2. Виховну - як багатокомплексну функцію, значення якої визначається тим, що разом з вихованням, пухових здібностей гра, стимулює, розвиток і вдосконалення багатьох особистих якостей.

3. Оздоровчу функцію - яка реалізується в активізації розвитку органів і систем забезпечення активного відпочинку.

4. Виховально-тренувальна функція - емоціональний фон гри, дозволяє досягнути великої рухової активності, що сприяє надбанню і вдосконаленню різноманітних рухових вмінь, навичок, підвищенню тренувань учнів, що позитивно впливає на якісні і кількісні сторони рухової діяльності. Оцінююча Функція полягає в тому, що рухові ігри можуть бути в ряді випадків використані як тести для оцінки рухової здатності, фізичної підготовки, тактичного мислення і т.п.

Цікавість педагогів до рухливих ігор, до їх найбільш повноцінного використання а виховному процесі в наш час пояснюється тим, що збільшились вимоги і увага до проблеми оздоровлення і виховання, підвищення ефективності процесу фізичного виховання підростаючого покоління.

В фізичному вихованні відмічається необхідність пошуку найбільш ефективних методів фізичного виховання, які б відповідали віковим особливостям молодших школярів. Для вирішення цієї проблеми пропонується широке використання рухомих ігор в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Відмічається цікавість молодших школярів до гри, автори розглядають використання гри в фізичному вихованні молодших школярів в різних аспектах: вивчають ефективність рухомих ігор для вдосконалення процесів формування рухових вмінь, навичок і розвитку рухових якостей, визначають найбільше раціональне співвідношення основного програмованого матеріалу і рухомих ігор в структурі шкільного уроку фізичної культури - виявляють умови педагогічної ефективності рухомих ігор, їх виховне значення.

Увага дослідників зосереджена на використанні, фізичному вихованні традиційних рухомих ігор, вивчення їх впливу на процес розвитку дитячого організму, класифікацій таких ігор. Тому при складанні рекомендацій по використанню ігрового методу у центрі уваги стоять тільки традиційні рухомі ігри і не розглядаються інші форми ігрової діяльності які можуть бути використані в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

В відповідності з цілями в роботі вирішуються наступні задачі:

1. Теоретично і екстремальне обґрунтувати особливості використання методу фізичного виховання.

2. Вивчити і проаналізувати досвід використання ігрової діяльності в практиці фізичного виховання молодших школярів, виявити особливості цих видів діяльності характерних для даного віку.

3. Визначити і екстремальне обґрунтувати ефективну методику використання ігрового методу для вирішення задач навчання руховим діям, розвитку фізичних якостей і здійснення контролю за рівнем фізичної підготовки учнів молодших класів.

Існує, велика кількість видів рухливих ігор. Наприклад, рухливі ігри з ручним м'ячем, підвищують м'язово-рухову чутливість, допомагають удосконаленню рухової функції рук, що найбільш важливо на навчальних етапах навчання. Рухомі ігри одночасно виступають як засоби загального фізичного виховання і як засоби підготовки школярів до конкретної ігрової діяльності.

Педагог, який активно включає, рухові ігри в свої уроки повинен використовувати велику кількість різновидів цих ігор, модернізувати ці ігри, вводити в них нові умови, змінювати окремі правила, ставити нові задачі, створювати нові ігри. Рухомі ігри формують ігрове мислення, воно формується в процесі участі школярів в практичних вправах ігрового характеру.

Але не слід забувати, що ігри будуть давати максимальний ефект лише в тому випадку, якщо сам педагог буде для учнів позитивним прикладом, знаючим і прекрасним організатором, безпристрасним суддею, вимогливим і справедливим вихователем.

Приклади ігор.

Кіт та миша.

Граючи (не більше п'яти пар) встають в два ряди обличчям один до одного, беруться за руки, утворюючи невеликий прохід - нору. В одному ряду стоять коти, а в іншому - миші.

Гру починає перша пара: кіт ловить мишу, а та бігає навкруги граючи. В небезпечний момент миша може сховатися в коридорі утвореному зчепленими руками граючих. Як тільки кіт впіймає мишу, граючі стають в ряд. Починає, гру друга пара, гра продовжується поки коти не переловлять усіх мишей.

Правила гри: Коту не можна забігати в нору. Кіт і миші не повинні далеко тікати від нори.

Липкі пеньки.

3-4 гравця сідають навшпиньки якомога далі друг від друга. Вони зображують липкі пеньки.

Інші граючи бігають, намагаючись не підходити близько до пенька. Пеньки повинні намагатися доторкнутися до дітей, що пробігають мимо. Ті до кого доторкнулись стають пеньками.

Правила гри: Пеньки не повинні вставати з місця.

Література

1. Абасов Т.Т. Спортивные и подвижные игры.
2. Васильков Г.А. Азбука мяча.
3. Детские подвижные игры детей.
4. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах.
5. Пермяков А.А., Кондрашрва Л.В., Зеленкова Н.И. Подвижные игры в летнем лагере.

§ 21. ВПЛИВ ОБЕРТАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ І СПЕЦІАЛЬНОГО ВЕСТИБУЛЯРНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ФУНКЦІЮ РІВНОВАГИ В ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Під час подразнень вестибулярного апарату знижується збудливість інших аналізаторів, порушується кірковий стереотип, перекручуються недостатньо закріплені навички, знижується точність рухів, погіршується працездатність. Встановлено, що рефлекси, які виникають під час перезбудженості вестибулярного апарату, погіршують якість виконання простих і складних рухів внаслідок змін у розподілі тонуусу і нерозривно пов'язаної з цим збудливості м'язів.

Під час вивчення моторики людини особливий інтерес становить регулювання пози. Доведена складність механізмів упорядкованої активації при регулюванні положення тіла в різних умовах рухової діяльності, де важливе значення має взаємодія аналізаторних систем.

Стійкість стояння використовується як показник стану вестибулярного апарату, підкреслюється, що при подразненні вестибулярного аналізатора погіршується стійкість під час стояння і порушується рівновага.

Аналіз літературних даних дає змогу зробити висновок про наявність складного механізму взаємодії вестибулярного і рухового аналізаторів. Проте ми не зустрічали праць, де б характеризувався вплив спеціального вестибулярного тренування на стан функції рівноваги у дітей молодшого шкільного віку, які не займаються спортом.

Ми вивчали стан функції рівноваги у дітей 7-10 років на фоні обертальних навантажень, а також після проведення спеціального вестибулярного тренування.

В експерименті брали участь 96 школярів (41 хлопчик і 45 дівчат). Усі діти рахувалися практично здоровими (основна медична група) і перебували під контролем шкільного лікаря. Дітей ми розподілили на три експериментальні й три контрольні групи: перша група - учні 1-х класів (7 - 6 років), друга - 2-х класів (8 - 9 років), третя група - учні 3-х класів (9 -10 років). Дослідження проводили в три етапи.

Перший етап - визначення функції рівноваги в дітей контрольних і експериментальних груп після подразнення лабіринту без спеціального тренування (первинні дані).

Другий етап - спеціальне вестибулярне тренування в експериментальних групах протягом 1,5 року. Тренування вестибулярного апарату здійснювалося під час ранкової гімнастики, уроків фізкультури, а також у групах подовженого дня у вільний час. У контрольних групах діти вчилися за звичайною програмою, без застосування спеціальних вправ.

Третій етап - визначення стану функції рівноваги в дітей експериментальних груп після 1,5 річного тренування вестибулярного аналізатора. Паралельно досліджувалися контрольні групи (повторні дані).

Вестибулярний аналізатор ми подразнювали п'ятиразовим обертанням на кріслі Барамі (при цьому голова дитини була опущена вниз і очі заплющені) зі швидкістю 1 оберт на 2 с. Після зупинки крісла діти швидко випрямлялися, піднімаючи голову (до положення тім'ям догори) і розплющували очі.

Зберігання заданої вертикальної пози визначили за допомогою стабілографа. Учасник досліду протягом 30 с стояв на стабілографі у вертикальній позі з розплющеними очима, оскільки заплющення очей супроводиться збільшенням амплітуди коливань загального центру ваги. За сумарною амплітудою в мілівольтах визначали коливання загального центру ваги (ЗЦВ) до і після обертання.

Експерименти з "тренуванням" передбачали виконання ряду фізичних вправ, які вживають на вестибулярний апарат і напівколові канали: ходьбу з прискоренням і уповільненням, біг у змішаному напрямку, з різними прискореннями й уповільненням

за сигналом, стрибки з поворотами на 90° , 180° , для рівноваги застосовували ходіння по гімнастичній лаві, колоді з різними положеннями рук, з заплещеними й розплещеними очима тощо.

У дітей експериментальних груп були одержані такі величини коливання ЗЦВ: у хлопців 1 класу до обертання - $15,46 \pm 0,67$ мВ, після обертання - $32,08 \pm 2,29$ мВ; хлопців 2 класу - відповідно $12,67 \pm 0,59$ мВ і $28,66 \pm 1,53$ мВ; хлопців 3 класу - $10,73 \pm 0,92$ мВ і $26,30 \pm 2,23$ мВ; у дівчат 1 класу до обертання - $14,28 \pm 0,81$ мВ, після обертання - $32,08 \pm 2,29$ мВ; дівчат 2 класу - відповідно $11,44 \pm 0,68$ мВ і $27,46 \pm 1,97$ мВ; дівчат 3 класу - $12,48 \pm 0,72$ мВ і $29,61 \pm 2,48$ мВ.

У контрольних групах було одержано ідентичні показники коливань ЗЦВ.

Результати дослідження показали, що на розвиток рівноваги впливає вік. Діти різних вікових груп реагували на обертання неоднаково. Так, найбільші коливання ЗЦВ виявлено у дітей 1 класу, трохи менші - у дітей 2 класу і ще менша реакція на обертання спостерігалася у хлопців 3 класу. У дівчат 3 класу були деякі збільшення коливання ЗЦВ. Очевидно, що це пов'язане з передпубертатними змінами в організмі. При повторних дослідженнях в експериментальних групах амплітуда коливання ЗЦВ зменшилася, порівняно з попередніми результатами. З віком рівновага поліпшувалась як у хлопців, так і у дівчат.

У хлопців експериментальних груп одержано такі результати: у 1 класі до обертання - $14,35 \pm 0,66$ мВ, після обертання - $25,6 \pm 1,28$ мВ; 2 класі до обертання - $12,61 \pm 0,56$ мВ, після обертання - $19,37 \pm 1,39$ мВ; 3 класі - відповідно $10,39 \pm 0,80$ мВ і $19,25 \pm 1,04$ мВ. У дівчат експериментальних груп ці показники були такі: у 1 класі до обертання - $12,65 \pm 0,64$ мВ, після обертання - $21,90 \pm 1,07$; 2 класі - $10,44 \pm 0,65$ мВ і $19,09 \pm 1,14$ мВ; 3 класі - $11,54 \pm 0,66$ мВ і $21,55 \pm 1,46$ мВ.

Аналізуючи одержані дані, ми дійшли висновку, що під впливом обертального навантаження в повторних дослідах збільшується коливання ЗЦВ ($9 < 0,01$). Проте ці коливання проявляються після застосування спеціального вестибулярного тренування менше, ніж у раніше одержаних результатах ($9 < 0,01$). Порівнюючи повторні показники стабілографії з початковими даними, одержаними після обертання, в учнів контрольних груп змін ми не виявили.

Таким чином, функція рівноваги як у хлопців, так і у дівчат поліпшується з віком. У дівчат коливання ЗЦВ виражені менше, ніж у хлопців. Рівновага тіла здійснюється за рахунок тонічних рефлексів, рецепторами яких є елементи вестибулярного апарату і пропріоцептори м'язів. Важливе місце при цьому займають імпульси вестибуло-мозочкової системи, які передаються екстрапірамідною системою. При подразненні вестибулярного аналізатора знижується тонічний рефлекс, внаслідок чого збільшуються коливання ЗЦВ. Трохи більші коливання після обертання виявлено у хлопців 1-2 класів, а також, у дівчат 3 класу. Проте встановити достовірні відмінності в дітей 7-10 річного віку, характеризуючи вплив статевих особливостей за величиною ЗЦВ нам не вдалося. Величина цієї реакції зменшується з віком, що можливо пов'язано з підвищенням координаційної надбудови центральної нервової системи і з удосконаленням рухового аналізатора.

Спеціальні фізичні вправи сприяють зменшенню коливань ЗЦВ у дітей. Очевидно, під впливом тренування знижується збудливість рецепторних утворень вестибуло-рефлекторної дуги і підкіркових центрів сомато-вегетативних функцій стосовно до подразнюючої дії вестибулярних навантажень.

Як бачимо, у дітей 7-10 річного віку подразнення вестибулярного аналізатора призводить до значного збільшення коливань ЗЦВ. Застосування спеціальних фізичних вправ, спрямованих на тренування вестибулярного апарату, зменшує величину цієї реакції. Між вестибулярним і руховим аналізаторами існує тісний функціональний зв'язок, який добре виражений у дітей 7-10 річного віку.

Одержані дані мають практичне значення. Спеціальні вестибулярні тренування фізичними вправами можна рекомендувати дітям, починаючи з молодшого шкільного віку.

§ 22. ШЛЯХИ ЗДОРОВ'Я

Самі того не помічаючи, люди виробляють у собі звичку до нездоров'я. Звикають не підтримувати той рівень, що їм даний природою. Від народження людина, здебільшого, практично здорова. Дослідження доводять, що більшість хвороб - набуті. Це розплата за лінь, небажання відволікатися на нецікаві процедури (хоча вони вважаються оздоровчими) від більш цікавих

занять, а також порушення багатьох норм, що давно перетворилися в заборонені: переїдання, малорухомість, шкідливі звички. При цьому людина шукає собі виправдання: «Навіщо обтяжувати себе протягом усього життя, якщо старіння організму не уникнути?».

Відповідь проста: «Мова йде про гідність». Все життя люди прагнуть потрапити у гідний навчальний заклад, знайти гідну роботу, влаштувати гідний шлюб. Чому ж випадає з цього класичного ланцюжка «гідна» старість? Гідна, значить незалежна. Життя незалежне від хвороб, нездужань, туги, нудьги. На жаль, сучасний спосіб життя виключає звичку займатися підтримкою рівня власного здоров'я. Хоча придбати її не пізно в будь-якому віці. Головне - почати. Хто з нас, прикладом, у п'ять-десять років любив чистити зуби чи заправляти постіль. Починати «заняття здоров'ям» потрібно в родині, на уроках фізичної культури, валеології, розширюючи потік інформації за допомогою літератури і телебачення.

Людський організм - прекрасно збалансована система, якій потрібні:

- а) визначена кількість фізичних навантажень;
- б) конкретна кількість їжі;
- в) достатній час сну і відпочинку.

Природі не було рації програмувати зайве. Тому, порушуючи вище перераховані норми, людина рано чи пізно одержить розлад системи і функцій свого організму. Можливо, це трапиться не дуже швидко, накопичуючись роками, але...

Багато вчених, дослідників, лікарів, цілителів займаються вивченням здоров'я людини і його складеними. Їхні рекомендації, засновані на практичному досвіді, досить переконливі й доступні кожному.

От деякі аспекти цих досліджень.

Система спортивного американського лікаря **К. Купера** - новаторська. У нашій країні вона зветься «**Аеробіка для гарного самопочуття**» (за назвою його книги, що вийшла в 80-х роках). Усі запропоновані методики, тести і вправи випробувані автором на практиці в Центрі аеробіки в США. В результаті чого доведено, що аеробні навантаження:

1. Зміцнюють кісткову систему (вікова демінералізація кісток, вимагає фізичних навантажень, завдяки чому вони стають товщі й сильніші, як м'язи).

2. Допомагає справлятися з фізичними і психологічними стресами, служить засобом від емоційних розладів.

3. Поліпшує інтелектуальні здібності і підвищує працездатність.

4. Підтримує вагу в нормі і сприяє схудненню.

5. Захищає від ризику серцевих захворювань. Для того щоб почати регулярні заняття аеробними навантаженнями, Купер пропонує триетапну підготовку:

I етап:

серйозне медичне обстеження, якщо немає можливості, то заняття починати поступово з повільним нарощуванням навантажень,

II етап:

визначення свого **оптимального пульсу** - мінімальна частота серцевих скорочень, при якій досягається оптимальний оздоровчий ефект:

чоловікам від 206 відняти 1/2 віку,

жінкам від 220 відняти вік.

Оптимальний пульс дорівнює 80% від отриманої цифри.

При цьому - для одержання відмінного аеробного ефекту потрібно займатися 4 рази на тиждень по 20 хвилин у безупинному режимі при оптимальному пульсі (ОП).

Або: ОП + 10 уд. = 10 хв., ОП - 10 уд. - 30хв.

III етап:

вибір найбільш придатного для вас аеробного навантаження. Це той вид, при якому ви будете:

а) займатися з задоволенням;

б) навантаження буде відповідати оптимальному пульсу 20-30 хвилин безупинно.

Кількість калорій, що витрачаються при фізичних навантаженнях

| № | <i>Види вправ</i> | Витрата ккал. на год. |
|----|-------------------------------------|-----------------------|
| 1 | Катання на ковзанах (темп помірний) | 354 |
| 2 | Дуже швидка ходьба | 400 |
| 3 | Теніс (темп помірний) | 425 |
| 4 | Плавання (темп швидкий) | 530 |
| 5 | Катання на лижах з гір | 585 |
| 6 | Спортивні ігри | 600 |
| 7 | Теніс (темп енергійний) | 600 |
| 8 | Теніс (темп енергійний) | 600 |
| 9 | Біг (темп енергійний) | 650 |
| 10 | Велоспорт | 850 |

Ось основні запропоновані види фізичних вправ, що володіють найкращим аеробним оздоровчим ефектом (у спадному порядку):

1. Біг на лижах - працює максимум м'язів; велика висота над рівнем моря, холодна погода, важка амуніція, щільний одяг - усе це збільшує аеробний ефект.

2. Плавання - також працюють всі основні м'язи, і відсутня загроза травматизму.

3. Біг - не вимагає особливої техніки, амуніції, місць для занять.

4. Їзда на велосипеді чи велотренажер.

5. Ходьба.

6. Їзда на роliках.

7. Ритмічна гімнастика.

При вимірі пульсу можливі помилки через те, що пульс може швидко відновлюватися. Тому необхідно вимірювати пульс за 20 секунд після закінчення навантаження і додавати до цієї цифри ще 10%.

Наприклад, якщо ви нарахували 160 уд/хв., то насправді пульс буде вище на 10% і дорівнюватиме 176 уд/хв.

Наступна методика належить **Майї Гоголан** - вчення, якої засновано на давньосхідній **Системі здоров'я Ніші**. Автори стверджують, що організм людини - це чудова система, що самооновлюється і самовдосконалюється, яка не буде нормально функціонувати, якщо не дотримуватися способу життя, що включає:

1. Повноцінне харчування.

2. Активну м'язову діяльність, фізичні вправи і працю.

3. Вживання 2-3 л. рідини в день.

4. Повноцінний сон, не менше 8-9 годин.

5. Раціональна їжа.

6. Позитивні емоції.

7. Прямий, гнучкий хребет.

8. Власна творчість, допитливість, постійне навчання. Бажання бути приємним, корисним, необхідним.

Академік **М. Амосов** вважає, що проблеми здоров'я лежать у сфері психології.

1. Людина ледача і розум її обмежений найближчим майбутнім.

2. Людину змушує напружуватися тільки загроза небезпеки здоров'ю.

3. Якщо під боком ліки і лікарі, то взагалі нема необхідності утруднятися: ковтай таблетки і лежи. Немає мотивів для навантажень і обмежень.

Супротивником такого способу життя М. Амосов активно виступав останні 30-40 років, пропагуючи з позицій медика свою систему здоров'я:

1. Лікарі лікують хвороби, а здоров'я потрібно добувати самому, тренуваннями.

2. Режим обмежень і навантажень:

а) їжа з мінімумом жирів (стежити за вагою: ріст - 100),

б) мінімальні фізичні вправи рівні 20 - 30 хвилин у день:

гімнастика - 1000 рухів, краще з гантелями 2-5 кг + ходьба, а краще біг;

в) керування психікою:

якщо людині вдається зберегти без снодійного глибокий і тривалий сон — його нерви в порядку, але 1 — не потрібно заощаджувати на сні, 2 - не боятися безсоння.

3. Не перебільшувати значення минулих хвороб. Через 5-10 років організм усі компенсує; але знати про них необхідно.

4. Апетит наше задоволення і наш хрест. Надлишок їжі спричиняє її незначне розщеплення: чим менш складні харчові суміші, чим простіше блюдо, тим ефективніше наше травлення.

Свої рецепти здоров'я пропонує фахівець з спортивної медицини **А. Синяков**, що багато років займався оздоровчим фізичним навантаженням, вивчав вплив на організм фізичного навантаження, засобів загартовування і відновлення.

1. Кожна людина має свою індивідуальну межу переносимості навантажень. Якщо їх постійно збільшувати, можуть виникнути передпатологічні стани і захворювання.

2. При самоконтролі частота пульсу є легкодоступним показником.

3. При збільшенні частоти пульсу від 120 до 170 уд/хв. лінійно збільшується потужність виконуваної роботи, споживання кисню й інші показники.

4. Навантаження по пульсу є більш ефективним, ніж по об'єму й інтенсивності виконання вправ.

Таким чином, вивчення різноманітних систем здоров'я сприяє його зміцненню та поширенню пізнавальної сфери в області здорового способу життя.

Література

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. – М.: АСТ, 2002. – 590 с.
2. Гогоулан М. Попрощайтесь з хворобами. – М.: Советский спорт, 1998. - 383 с.
3. Гогоулан М. Закони здоров'я. - М.: Советский спорт, 2000. - 493 с.
4. Купер К. Аеробіка для гарного самопочуття. – М.: Фізкультура і спорт, 1989. - 224 с.
5. Сіняков А.Ф. Рецепти здоров'я. - М.: Фізкультура і спорт, 1988. - 339 с.

§ 23. САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Важливе значення на стадії закріплення рухової навички і вдосконалення має контроль і оцінка якості її виконання. Вони здійснюються за такими показниками:

- ступінь автоматизму рухів;
- стійкість навички до втоми;
- стійкість навички до емоційних зрушень;
- варіативність дії;
- ефективність техніки дії.

Проблема здоров'я сьогодні є предметом досить інтенсивних і різнобічних досліджень. Світоглядною і методологічною основою цих досліджень є філософське осмислення феномену здоров'я.

Здоров'я – це комплексне поняття, воно не може бути виведене за рамки філософської концепції людини, науковим вираженням якої виступає філософське вчення про людину, яке орієнтується на те, що людина є результатом природної, біологічної та соціальної еволюції і як породження цієї еволюції повинна бути оптимально пристосованою до природних умов її життя і створеною нею культурою.

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяє досягненню як особистих, так і суспільних цілей.

Самоконтроль за станом та реакціями організму на виконане навантаження у процесі навчання фізичним вправам повинен бути регулярним.

До щоденника самоконтролю вносяться довідки про самопочуття організму (самопочуття відмічається: відмінне, добре, задовільне, недобре, в'яле, слабке, головний біль, біль у суглобах, м'язах).

Сон – відмічає кількість годин, якість сну (міцний, переривчастий, безсоння).

Апетит - добрий, задовільний, поганий.

Працездатність - добра, звичайна, понижена.

При самоконтролі спостерігають за пульсом, диханням, вагою тіла, силою гнучкості кінцівки руки, діяльністю органів травлення та виділення.

Погіршення самопочуття, сну, апетиту, зниження працездатності та ваги тіла, може вказувати на перевтому або хворобливий стан. У подібних випадках потрібна консультація лікаря.

Хорошою реакцією серцево-судинної системи вважається зниження ЧСС через 1 хвилину після закінчення роботи на 20%, через 3 хвилини на 30%, через 5 хвилин – 50%, через 10 хвилин – 70-75%, від максимальної, зафіксованої у перші 10 сек.

Пульс - важливий показник стану організму. При середньому навантаженні (у залежності від віку, статі, підготовленості) частота серцевих скорочень 130-150 ударів за хвилину.

Після значного фізичного навантаження пульс повертається до початкової величини через 20-30, інколи через 40-50 хвилин.

Якщо у вказаний час після занять пульс не повертається до початкового положення, то це свідчить про початок великої втоми у зв'язку з недостатньою фізичною підготовленістю або наявністю певних відхилень у стані організму.

Для оцінки діяльності серця використовують різні проби. Однією з них є активна ортостатична проба. Виробляється вона наступним шляхом: 5 хвилин слід відпочити, лежачи на спині, потім підрахувати у цьому положенні пульс за 1 хвилину, далі потрібно встати, відпочити стоячи 1 хвилину і підрахувати також пульс за 1 хвилину. За різницею між частотою пульсу, лежачи чи стоячи судять про реакцію серцево-судинної системи на навантаження при зміні положення тіла. Це дозволяє оцінити функціональний стан регулюючих механізмів і дає деяке уявлення про тренування організму.

Різниця від 0 до 12 ударів свідчить про добрий стан фізичної тренуваності. У здорової нетренованої людини різниця становить 13-18 ударів. Різниця 18-25 ударів - показник відсутності фізичної тренуваності. Різниця більше як 25 ударів - свідчить про перевтомлення або хворобу. У таких випадках слід звернутися до лікаря.

Ортостатичну пробу краще проводити вранці перед ранковою гімнастикою або в інший час до їжі. Основне правило: проводити пробу в один і той самий час доби та фіксувати результати у щоденнику самоконтролю.

Крім того, пульс підраховується протягом однієї хвилини до тренування та після її закінчення. Одним із показників адекватності тренування являється зменшення різниці між частотою серцевих скорочень у положенні лежачи чи стоячи, а також загальна тенденція до зниження ЧСС або до її стабілізації до тренування і після при однаковому фізичному навантаженні.

Різде биття або повільний тиск пульсу порівняно з попередніми показниками може являтися перевтомленням або захворюванням і потребує консультації лікаря.

Функціональна діагностика

Проба з присіданнями

У положенні основної стійки порахувати пульс. Зробити 20 присідань за 30 сек. в повільному темпі, піднімаючи руки вперед і зберігаючи тулуб прямим, коліна широко розвести в сторони. Після присідання знову порахувати пульс. Підвищення числа ударів на 25% після навантаження і менше свідчить про відмінний стан серця, до 50% - хороший, до 75% - задовільний, більше 75% - поганий. Збільшення кількості ударів пульсу удвічі і більше вказує на надмірну детренованість серця, його високу збудженість і захворювання.

Проба з підскіками

Порахувати пульс. В положенні основної стійки руки на поясі, за 30 сек. на носках зробити 60 підскіків, підстрибуючи на висоту 5-6 см. Знову порахувати пульс. Оцінка результатів проби - як при присіданнях.

Проба Штанге

Досліджений сидячи робить максимальний вдих і видих, потім знову глибокий вдих, затримує дихання на найбільш можливий час, який визначається по секундоміру. Середня тривалість затримки дихання залежить від віку, статі, фізичної підготовки і других даних. Для молодших школярів вона в середньому складає: незадовільно - менше 15 сек.; задовільно - 16-30 сек.; добре - 31-55 сек.; відмінно - більш 55 сек.

Проба Ромберга

Здатність зберігати рівновагу в статичних позах досліджується в чотирьох положеннях при поступовому зменшенні площі опори. У всіх випадках руки у досліджуваного підняті вперед, пальці розведені, очі закриті. У першому положенні ступені ставляться разом паралельно одне одному. У другому - одна за другою на одній лінії так, щоб великий палець однієї ноги торкався п'ятки другої, в третьому - досліджуваний стоїть на одній нозі, а п'ятка другої приставлена до колінної чашечки опорної; в четвертому - стійка у рівновазі ("Ластівка"). При виконанні цього тесту взуття необхідно зняти.

Оцінка "добре" виставляється, якщо досліджуваний зберігає рівновагу на протязі 15 сек. в кожній позі і при цьому не помічається коливання тіла, дрижання рук та віків (при тремтінні виставляється оцінка "задовільно"). Якщо рівновага за цей період порушується, то досліджуваний одержує "незадовільну" оцінку. Для масового дослідження школярів частіше всього застосовується 3 поза Ромберга.

Тепінг-тест

Визначає частоту рухів, кистів, відображає функціональний стан рухової сфери і силу нервової системи. Для проведення тесту необхідно секундомір, олівець та аркуш паперу. На аркуші наносять квадрат величиною 20x20 см, який двома лініями розділяють на 4 рівні частини. Досліджувані сідають за стіл і після команди: "Увага! Марш!" на протязі 10 сек. у максимальному темпі ставлять крапки у першому квадраті. Через 10 сек. команду повторюють, і досліджуваний не перериваючи роботу переходить на другий квадрат і т.д. Щоб крапки не лягали одна на другу, рекомендується переміщувати руку по колу. Загальна

тривалість тесту - 40 сек. Для оцінки результатів підраховують кількість крапок у кожному квадраті. Це легко зробити, якщо олівцем поступово з'єднати усі точки між собою.

Максимальна частота рухів кисті в середньому рівняється 65-70 крапок за 10 сек. Порівнюючи кількість крапок в окремих квадратах можна одержати додаткову інформацію і різке зниження частоти руху, т.б. зменшення кількості крапок від квадрата до квадрату свідчить про недостатню стійкість, зниження рухливості (лабільності) нервових процесів проявляється в ступеневоподібному збільшенні частоти руху в 2-ому і 3-му квадратах, говорить про уповільнення процесу вироблення.

Результати функціональної діагностики заносяться у спеціальні щоденники і карту здоров'я. Виміри проводяться на початку навчального року у середині і в кінці. Проводити їх бажано в один і той же самий час доби, краще з ранку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – Київ, 1993.
2. Дембо А.Г. Практические занятия по врачебному контролю. – М.: "ФиС", 1976.
3. Сухарева В.И. Физиотерапия, массаж, лечебная физкультура. – М.: Медицина, 1970.

| | |
|---|-----|
| ВСТУП | 3 |
| § 1. Фізична культура і спорт як соціальне явище в житті суспільства. Андріанов В.Є., доцент, КДПУ | 4 |
| ✓ § 2. Система фізичного виховання у вищих навчальних закладах та її професійна спрямованість. Андріанов В.Є. | 5 |
| ✓ § 3. Основні поняття системи фізичного виховання. Андріанов В.Є. | 10 |
| ✓ § 4. Основні задачі фізичного виховання студентів. Андріанов В.Є. | 12 |
| ✓ § 5. Роль фізичного виховання у формуванні активної життєвої позиції. Андріанов В.Є. | 21 |
| § 6. Виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів. Андріанов В.Є. | 22 |
| § 7. Правила поведінки та техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання. Андріанов В.Є. | 24 |
| § 8. Загальне положення про змагання. Андріанов В.Є. | 26 |
| ✓ § 9. Туризм. Андріанов В.Є. | 34 |
| ✓ § 10. Олімпійські ігри. Андріанов В.Є. | 37 |
| ✓ § 11. Медико-біологічні основи фізичного виховання. Марчик В.І., к.б.н., доцент, КДПУ | 46 |
| § 12. Роль фізичної культури в системі військово-патриотичного виховання молоді. Куцик А.О., викладач, КДПУ | 60 |
| § 13. Волейбол. Біла І.В., Письменний О.М., викладачі, КДПУ | 65 |
| § 14. Застосування алгоритму і комплексу тренажерів у коловій організаційно-методичній формі при формуванні навичок верхньої передачі м'яча в волейболі. Бенько В.Е., викладач-методист Нікопольського училища КДПУ | 73 |
| § 15. Баскетбол. Міщенко В.Л., викладач, КДПУ; Міщенко Г.Д., викладач гірничого технікуму КТУ, Порохненко О.В., доцент, КДПУ | 76 |
| § 16. Футбол. Карпов В.І., викладач, КДПУ | 84 |
| § 17. Плавання. Рудь І.С., викладач, КДПУ | 94 |
| § 18. Легка атлетика. Макаренко Н.Г., викладач, КДПУ | 103 |
| § 19. Боротьба. Михайлов Р.В., викладач, КДПУ | 111 |
| ✓ § 20. Використання рухомих ігор в фізичному вихованні молодших школярів. Авраменко І.Ф., викладач, КДПУ | 121 |
| § 21. Вплив обертальних навантажень і спеціального вестибулярного тренування на функцію рівноваги в дітей молодшого шкільного віку. Бенько В.Е., викладач-методист Нікопольського училища КДПУ | 127 |
| ✓ § 22. Шляхи здоров'я. Мінжоріна І.Л., викладач, КДПУ | 130 |
| ✓ § 23. Самоконтроль при заняттях фізичними вправами. Андріанов К.В., Харьков, "Офіон" | 135 |

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах:
Навчальний посібник / Під ред. В.Є.Андріанова. – Кривий
Ріг: КДПУ. - 2003. - 141 с.

УДК 378.147:796

Наукове видання

Українською мовою

Сдано в набір 29.03.2003. Підписано в печать 4.11.2002. Формат 60x84/16.
Бумага печатная. Печать офсетная. Условных печ.л. 5,63. Издание № 14. За-
каз № 165. Тираж 350 экз.

Типография ПФ "Алиса", Украина, г. Кривой Рог, ул. Инженерная, 31