

796(082)

Ф50

**ФІЗИЧНЕ  
ВИХОВАННЯ  
СТУДЕНТСЬКОЇ  
МОЛОДІ:**

**ІСТОРІЯ,  
ЗДОБУТКИ,  
ПЕРСПЕКТИВИ**



різних вагових категоріях, а студент цього факультету Віктор Зинов'єв, першим із криворізьських боксерів зайняв у 1998 році I місце в першості Європи серед юнаків у місті Юрмала, успішно також виступив на міжнародних турнірах в Румунії, Польщі, Італії, Туреччині, Індії та в інших країнах світу. Зараз В.Зинов'єв виступає у професійному боксі після закінчення педагогічного університету.

Треба зазначити, що досліджувальний період основними формами навчальної роботи з фізичного виховання студентів були академічні, факультативні заняття, гуртки та секції, в практиці яких тренери-викладачі застосовували засоби спеціальної підготовки, які і давали поштовхи на підготовку спортсменів високого ґатунку - Майстр спорту.

Таким чином, досягнення високих результатів в боксі не можливі без удосконалення системи початкового навчання, де важливим є закладання основ правильного виконання техніко-тактичних дій. Стратегічне управління підготовкою спортсмена містить три блоки: умови участі у змаганнях, визначення раціонального режиму тренувань і відпочинку та підведення підсумків змагальних виступів боксера. Секція боксу в своїй роботі має спрямування на патріотично-фізичне виховання, передбачає формування в спортсмена широкого світогляду, глибоких переконань та високих морально-вольових якостей.

*Макаренко Н.Г.*

### **УЧАСТЬ СПОРТСМЕНІВ УНІВЕРСИТЕТУ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІЙ ЕСТАФЕТІ НА ПРИЗ ГАЗЕТИ „ЧЕРВОНИЙ ГІРНИК”**

Легкоатлетична естафета – один із найбільш яскравих та емоційних видів легкої атлетики, де завдяки колективному прагненню до перемоги спортсмени показують високий рівень розвитку фізичних та моральних якостей. В місті Кривому Розі ще з повоєнних часів стало традицією проводити змагання з

цього виду. Ініціатором проведення легкоатлетичної естафети стала редакція газети „Червоний гірник”.

Кожного року в травні на вулицях міста відбувається естафета серед спортивних колективів. Це захоплююче видовище перетворюється в свято здоров'я, краси та спорту. Газета „Червоний гірник” затвердила приз переможцям.

З 1964 року організацією та проведенням цих змагань спільно зі спорткомітетом міста займається голова міської легкоатлетичної федерації Каруца Ж.А., який є суддею національної категорії.

Змагання проходять завжди на високому організаційному рівні. В естафеті беруть участь понад 140 команд міста, що складає приблизно 2500 осіб. Учасники змагаються у п'яти групах:

- I група – колективи фізкультури підприємств, вузи, спортивні клуби;
- II група – середні школи;
- III групи – професійні училища;
- IV група – вищі навчальні заклади II-III рівнів акредитації;
- V група – спортсмени-інваліди ФСК „Олімп”.

Змагання проводяться з метою виявлення найсильніших команд міста. Естафета дає можливість всім спортсменам-легкоатлетам проявити свої можливості та показати найкращий результат.

Команда легкоатлетів Криворізького державного педагогічного університету завжди активно готувалась і приймала участь у змаганнях. Протягом останніх десяти років серед тридцяти команд-учасників вона постійно займала IV місце після лідерів, а саме: технічний університет (I місце), СК „Богатир” (II місце) та РУ імені Кірова (III місце). У 1999 році команда педагогічного університету виборола III місце. Та вже у наступному році вона знову була четвертою, так як рівень команди не давав можливості утримати почесне місце.

У 2003 році в команді КДПУ з'явилися сильні спортсменки, які давали надію на перемогу. Це Олена Жушман та Ганна Сербіна, які займаються легкою атлетикою і вже добилися певних успіхів (тренер Каруца Ж.А.). І знову у команди

педагогічного університету з'явився шанс на кращий виступ у легкоатлетичній естафеті на приз газети „Червоний гірник”.

У 2004 році команда педагогічного університету знову посіла III почесне місце. Аналізуючи цей виступ, треба нагадати, що дистанція довжиною 5600 м складається з 15 етапів, з них 9 етапів долають чоловіки, 6 - жінки. Етапи являють собою відрізки від 250 м до 850 м. Передача естафетної палички відбувається у зазначеному на дистанції „коридорі” (20 м). Кожен учасник долає свою дистанцію і передає естафету наступному спортсмену своєї команди.

Розглянемо виконання кожного етапу легкоатлетичної естафети.

I етап потребує великої уваги, так як його довжина складає 850 м, а це означає, що бігун, який стартує на цьому етапі, повинен добре виконати стартовий розгін та підтримувати високий рівень швидкості на дистанції. Головною задачею спортсмена є зайняти вигідне положення в лідируючій групі.

З цим завданням дуже добре впорався студент фізико-математичного факультету Мартиненко Сергій, якій наділений природною швидкісною витривалістю. Серед 26 учасників Сергій четвертим передав естафетну паличку.

II етап – дистанція 450 м. Цей етап дістався легкоатлету Антюхіну Анатолію, який вчиться на історичному факультеті педагогічного університету. Він два рази вигравав призові місця саме на дистанції 400 м.

На III етапі, довжина якого 300 м, естафетну паличку отримала Кравченко Ірина, студентка педагогічного факультету. Фінішуючи на своєму етапі четвертою, вона чудово впоралася із задачею, що була поставлена перед нею.

IV-V етап – 300 м. На четвертому етапі складністю було виконання бігу з підйомом. На цих етапах змагалися студенти індустріально-педагогічного факультету Малиш Сергій та Шамрай Микола.

VI-VII етапи також вимагали спринтерської підготовки. Це завдання виконали члени збірної команди КДПУ з легкої атлетики студентка індустріально-педагогічного факультету



Плохая Ірина і студент фізико-математичного факультету Карявка Сергій.

На VIII етапі довжиною 250 м естафету прийняв призер першості КДПУ на дистанції 100 м студент індустріально-педагогічного факультету Мірзоев Тимур.

Переломний момент у виступі нашої команди відбувся на IX етапі, довжина якого складає 400 м. Жушман Олена, студентка факультету української філології, під час свого пробігу на цій дистанції скоротила мінімальний відрив від трійки лідерів.

Наступний спортсмен нашої команди, Єчкало Юрій з фізико-математичного факультету, підтримав високий темп бігу на X етапі (300 м).

XI-XII етапи – 300-400 м. На цих етапах виборювали третє місце Гушул Олена, яка навчається на природничому факультеті, і Вітряк Олександр, студент фізико-математичного факультету.

На XIII етапі довжиною 250 м в боротьбу вступила Ганна Сербіна, студентка географічного факультету. Ця спортсменка показала прекрасну техніку бігу і гарний результат.

Дільниця XIV етапу складає 350 м і ускладнена двома поворотами. Проте студент фізико-математичного факультету Коваленко Валерій, не знижуючи темпу бігу, впевнено втримався на третій позиції.

XV етап – 250 м – на фінішній прямій, відірвавшись від суперників, з третім результатом закінчує дистанцію Точинська Неля (фізико-математичний факультет).

Підводячи підсумки естафети, яка дала можливість перевірити свої сили всім командам-учасникам, можна зробити висновок, що перед викладачами кафедри фізичного виховання стоять наступні завдання щодо підготовки студентів до легкоатлетичної естафети.

1. Приділяти більшу увагу на заняттях з легкої атлетики техніці і тактиці бігу.
2. Вдосконалювати техніку передачі естафетної палички.
3. Використовувати на заняттях тренувальні вправи (повторний біг на відрізках).
4. Приділяти увагу розвитку швидкісної витривалості.

5. Включати у заняття якомога більше вправ на розвиток сили та спритності.

В 2005 та 2006 роках команда педагогічного університету зайняла почесне IV місце.

### **Література**

1. Ткачук В. 2,5 тисячі легкоатлетів досягли рекордних злетів //Червоний гірник. – 2004. – 4 травня.
2. Ткачук В. Наша сімдесята атлетична весна //Червоний гірник. – 2002. – 5 травня.

*Марчик В.І.*

### **СТАРОДАВНЯ І НОВІТНЯ ІСТОРІЯ ШАХІВ. ШАХИ В ПЕДАГОГІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ**

Шахове королівство не знайти ні на одній географічній карті. Воно розташовано на шаховій дошці. Тридцять дві невігядливих на вид шахових фігурок на полі з шістдесят чотирьох клітинок. Ось і вся шахова держава. Про безліч королівств, великих і маленьких, розповідає історія, як вони народжувались, розцвітали, ставали могутніми, та рано чи пізно поринали в небуття. Але маленьке шахове королівство стоїть непохитно і кінця йому не видно.

Існує чимало переказів про винахід шахової гри, та безперечне одне: шахи не є винаходом однієї особи – вони мають близько двотисячну історію розвитку, протягом якої удосконалювалися і, нарешті, набули сучасного вигляду, ввібравши в себе властивості мистецтва (художня уява) та науки (логічний розрахунок). Коріння шахової гри сягає в сиву давнину, в час, коли людина отримувала здібність мислити. Археологи переконані, що знайдений комплект гральних фішок, прикрашених різьбою і наліпками, на півдні Туркменістану, є прототипом шахових фігур майже восьмитисячолітньої давнини [1, 38].