

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**  
**ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**ЮРИДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**Кафедра фізичного виховання**

**Конспект лекцій**

**з дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Для студентів юридичного факультету

**Дніпро – 2019**

Лекцію підготувала:

Хрипко Людмила Володимирівна – завідувач кафедри фізичного виховання. Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

Фініті Г.С. – викладач кафедри фізичного виховання;

Івченко О.М. – старший викладач кафедри фізичного виховання.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Соловей О.М. - декан факультету фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних ігор Дніпропетровського державного інституту фізичної культури та спорту;

Любімов В.А. - завідувач кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки Університету митної служби та фінансів.

Конспект лекцій обговорений та схвалений на засіданні кафедри фізичного виховання юридичного факультету від 30 травня 2019 р., протокол № 17

# **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ**

**(2 години)**

## **ПЛАН**

1. Мета і завдання фізичного виховання студентів.
2. Форми фізичного виховання студентів.
3. Структура і зміст фізичного виховання у вузах.
4. Особливості методики фізичного виховання в різних навчальних закладах.
5. Діяльність кафедри фізичного виховання, спортивного клубу і спортивно-оздоровчого центру.

## **РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

### **Основні нормативні акти:**

Конституція України;

-Закони:

1. Закон про освіту від 05.09.2017 № 2145-VIII
2. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні, затвердженої Указом Президента України від 22.06.1994 р. № 334/94.
3. Указ Президента України, Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації” від 01.09.98 р. № 563/98.

- підзаконні акти:

1. Указ Президента України «Про національну стратегію з оздоровчої активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя-здорова нація» від 09.02.2016р. №42/2016
2. Постанова кабінету міністрів «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» від 01.03.2017 р. № 115.
3. Наказ Міністерства освіти і науки України від 30.12.2005 року № 774 «Про впровадження кредит-но-модульної системи у вищих навчальних закладах III-IV рівня акредитації».
4. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» - від 27.11.2008 № 1078.
5. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про організацію занять з дисципліни "Фізичне виховання" у ВНЗ України» - від 31.08.2009 лист № 1/9-582

### **Підручники та навчальні посібники:**

1. Базова навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III і IV рівнів акредитації. – К.: Міністерство освіти і науки України, 2000. – 27 с.
2. Бачинский А. Система специализации / Бачинский А. Яблонский М. / Культуризмом к здоровью, силе, красоте.. - Братислава, «Спорт», 2005.- 432с.

- 3.Бельский И.В. Системы эффективности тренировки. Армреслинг / Бельский И.В. - К. Олімпійська література, 2011р. – 312 с.
- 4.Билеева Л.В., Коротков І.М. / Билеева Л.В., Коротков І.М. - Спортивні ігри, К: 2012 р
- 5.Булатова М.М. Спортсмен в различных климату географических и погодных условиях. / Булатова М.М., Платонов В.М. - К.: Олимпийская литература, 2006г. – 176 с.
- 6.Воробьев А.Н., Сорокин Ю. К. Анатомия силы. - М : Физкультура и спорт, 2007.-212с.
- 7.Головіна В.А. “Фізичне виховання”. / Головіна В.А., Коробкова А.В., К.: “Вища школа”, 2008 р. – 332 с.
- 8.Долбишева Н.Г., Шевляк І.М. (в співавторстві з Скрипченко І.Т.) Всесвітні ігри у міжнародному спортивному русі: навчальний посібник. Днепропетровск: Інновація, 2016. 356с.
- 9.Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным / Г.Доман. - М.: АСТ, Акваріум, 2002. - 333 с.
- 10.Ильинич В.И. Физическая культура студента / Ильинич В.И. - К.: Олимпийская литература 2001. – 448 с.
- 11.Москаленко Н. В., Борисова Ю.Ю., Сидорчук Т.В., Лядська О.Ю. Інформаційні технології у фізичному вихованні Навч. посібник. Дніпропетровськ, Інновація, 2014. 127 с.
- 12.Скрипченко И.Т. Подвижные игры и эстафеты с элементами туризма: навчальний посібник.. Дніпропетровськ: «Інновація», 2016. 170 с.
- 13.Солодка О.В., Мамотько П.М., Галацко С.А. Тренажери в фізичній культурі і спорті. Методичні рекомендації з дисципліни Тренажери в ФК і С. Дніпропетровськ, 2015. 28 ст.
- 14.Сучасні фізкультурно – оздоровчі технології у фізичному вихованні / С. Дудіцька, О. Зендик // Теорія та методика фіз. Виховання і спорту. . — 2002. — N 2-3. — С. 81-82. . — Бібліогр.: 3 назв. — укр.
- 15.Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / За ред. Т.Ю.Крецевич — К.: Олімпійська література, 2003. — Т.1. — 422 с.
- 16.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К.Учебное пособие для ВУЗов. – К.: Олимпийская литература, 2002г. – 235с.
- 17.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Холодов Ж.К Учебное пособие для ВУЗов.-К.: Олимпийская литература, 2002 г. -235 с.
- 18.Шамардін В.Н. Спортивні ігри. / Навчальний посібник для інститутів фізичної культури Шамардін В.Н. - Дніпропетровськ.: 2009.
- 19.Яременко А. Формирование здорового способа жизни / А.Яременко, А.Вакуленко, Л.Жалило, Н.Комарова. - К. : Украинский ин- т социальных исследований , 2000. - 232с.

20.Ярцева А.В. Развитие физических качеств на занятиях волейболом / / Физическая культура в школе. - 2002. - № 4. - С. – 28 – 29.

### **Интернет-ресурси:**

1.<http://www.mon.gov>. – Офіційний сайт Міністерства освіти та науки України

2.<http://www.osvita.com> - Єдине освітнє інформаційне вікно України

3.<http://www.eu-edu.org> - Європейський освітній портал

4.<http://www.osvita.org.ua> - Освітній портал

5.<http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws> - Законодавство про освіту

6.<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page3> - Закон України “Про фізичну культуру і спорт”

**Метою лекції з фізичного виховання у вузах є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців.**

**Вступ.** Фізична культура студентів є нерозривною складовою частиною вищої гуманітарної освіти. Вона виступає якісною і результативною мірою комплексного впливу різних форм, засобів і методів на особу майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції. Результатом цього процесу є рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність, рівень розвитку професійно значущих здібностей.

### **1. Мета і завдання фізичного виховання студентів**

Зміст фізичної культури студентів, стратегія пріоритетних напрямків в її розвитку взаємопов'язані із соціально-економічними чинниками. Державна політика в галузі вищої освіти визначає соціальне замовлення на майбутнього фахівця і ступінь його фізичної готовності.

Вища освіта надає широкі можливості для переосмислення цінностей фізичної культури студентів, висвітлення в новому спектрі її освітніх, виховних і оздоровчих функцій. Це положення визначає зміст фізичної культури студентів як самостійної сфери діяльності у федеральному соціокультурному просторі, виділяючи при цьому її освітні пріоритети.

Перед студентами сьогодні суспільством поставлене глобальне соціально-економічне завдання по інтеграції вітчизняного культурного потенціалу в світову спільноту. Проте її реалізація під силу тільки фахівцям нової формації. Крім глибоких професійних знань за обраною спеціальністю такий фахівець повинен володіти: високими фізичними кондиціями і працездатністю, особистою фізичною культурою, духовністю, неформальними лідерськими якостями. Він повинен не боятися конкуренції, вміти приймати самостійні рішення, тобто бути творчо мислячою, активною і високоморальною особистістю.

Під час навчання у вузі з курсу фізичного виховання передбачається вирішення таких завдань:

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

- збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- всестороння фізична підготовка студентів;
- професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності;
- здобуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування;
- підготовка до роботи в якості громадських інструкторів, тренерів і суддів;
- вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
- виховання у студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Процес навчання організовується залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і підготовленості студентів, їх спортивної кваліфікації, а також з урахуванням умов і характеру роботи їх майбутньої професійної діяльності.

Одним із головних завдань вищих навчальних закладів є фізична підготовка студентів.

У вищому навчальному закладі загальне керівництво фізичним вихованням і спортивно-масовою роботою серед студентів, а також організація спостережень за станом їх здоров'я покладено на ректора, а конкретне їх проведення здійснюється адміністративними підрозділами і громадськими організаціями вузу.

**Висновки з першого питання:** Безпосередня відповідальність за постановку і проведення навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів відповідно до навчального плану і державної програми покладені на кафедру фізичного виховання вузу. Масова оздоровча, фізкультурна і спортивна робота проводиться спортивним клубом спільно з кафедрою і суспільними організаціями.

Медичне обстеження і спостереження за станом здоров'я студентів протягом навчального року здійснюються поліклінікою або здоров пунктом вузу.

## **2. Форми фізичного виховання студентів**

Фізичне виховання у вузі проводиться протягом всього періоду навчання студентів і здійснюється в різноманітних формах, які взаємопов'язані, доповнюють один одного і є єдиним процесом фізичного виховання студентів.

Структура фізичного виховання студентів включає три відносно самостійних блоки: фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля. Для діяльності студентів у сфері фізичного виховання пріоритетними є освітні аспекти.

Фізична освіта направлена на задоволення об'єктивної потреби студентів в освоєнні системи спеціальних знань, набутті професійно

значущих умінь і навиків.

Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Вони плануються в навчальних планах з усіх спеціальностей і їх проведення забезпечується викладачами кафедр фізичного виховання.

Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення, це є одним із шляхів упровадження фізичної культури і спорту в побут і відпочинок студентів.

Разом із навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання.

Ці заняття можуть проводитися у позанавчальний час за завданням викладачів або в секціях.

Фізичні вправи в режимі дня направлені на зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності, оздоровлення умов навчальної роботи, побуту і відпочинку студентів, збільшення часу на фізичне виховання.

Гуманістична спрямованість педагогічного процесу допускає цілеспрямовану інтеграцію біологічних і соціальних потреб, інтелектуальних і етичних аспектів при реалізації генетично обумовлених природних задатків кожного студента протягом його навчання у вузі.

Таким чином, створюються об'єктивні передумови до подолання однобічності і фрагментарності підготовки фахівців у вузі, наданню педагогічному процесу комплексного, цілісного характеру. Об'єктивним критерієм ефективності цього концептуального підходу є істотне скорочення термінів соціально-психологічного пристосування студентів до навчання у вузі, підвищення їх соціальної активності, якісне підвищення навчально-пізнавальної продуктивності, підвищення духовності особи кожного студента.

Студентський спорт є узагальненою категорією діяльності студентів у формі змагання і підготовки до нього з метою досягнення граничних результатів у вибраній спортивній спеціалізації. Це вимагає від студента виявлення максимальних психофізичних кондицій, мобілізації його резервних можливостей.

Заняття спортом є формою самовираження і самоутвердження студента. На передньому плані в спорті висувається прагнення до успіху, прагнення особистості до реалізації своїх можливостей у рамках певного спортивного сценарію. Результатом навчальної і спортивної діяльності студентів є формування соціально значущих якостей: соціальної активності, самостійності, упевненості в своїх силах, а також честолюбства.

У сфері активного дозвілля реалізуються, головним чином, біологічні потреби студентів у руховій активності, здоровому способі життя, отриманні задоволення від занять різними формами фізичної культури. Висока варіативність вибору студентами форм активного дозвілля впливає на

культурні та соціальні чинники, що взаємодіють з біологічними запитами особи.

Трикомпонентна структура фізичної культури студентів визначає специфіку виділення диференційованої мети і педагогічних завдань кожного її структурного блоку. Проте це не є істотною перешкодою до визначення генеральної мети фізичного виховання студентів: цілеспрямованого формувати гармонійно розвиненої, високодуховної і високоморальної особи, кваліфікованого фахівця, який володіє знаннями і навиками у сфері фізичної культури.

Макроструктурний підхід до аналізу структури фізичної культури студентів, її мети і функцій відображає її поліфункціональний характер. Нині в державі, соціально-економічною структурою якої є бізнес, фізична культура студентів має статус субкультури. Її суть полягає у виконанні біологічної, інформаційної, естетичної, комунікативної, гедоністичної, компенсаторної і ряду інших, властивих тільки фізичній культурі функцій.

**Висновки з другого питання:** Дисципліна фізичне виховання стала виконувати неспецифічні функції соціального інституту, який допомагає майбутньому фахівцю добре орієнтуватися в умовах ринкової кон'юнктури. Засоби фізичної культури з цією метою використовуються для виховання у студентів управлінської готовності, прагнення до лідерства, успіху. Заняття з фізичного виховання будуються так, щоб забезпечити максимальний професійно-прикладний ефект при вихованні заповзятливості, оригінальності мислення, наполегливості, честолюбства, інтуїції, вміння йти на ризик (Л.В. Хайкін, 2001; Ю.Ф. Курамшин, В.І. Попов, 1999).

### **3. Структура і зміст фізичного виховання у вузах**

Зміст державної програми для вузів, її структура, виділення пріоритетних напрямів відображають принципи державної політики в галузі професійної освіти.

Вимоги до професійної підготовки фахівців визначають специфіку і технологію вищої освіти: ринкова кон'юнктура сучасного суспільства пред'являє більш високі вимоги до випускника вузу. Використання нових концептуальних підходів, апробованих європейським досвідом вищої освіти, допускає поетапне навчання фахівців із вибраної спеціалізації. Багаторівнева структура підготовки фахівців спрямована на оптимальну інтеграцію загальнокультурної і суспільно-наукової підготовки випускників при формуванні у них високопрофесійних умінь і навиків. Система вищої освіти, яка реалізується в Україні, за своєю структурою найбільш близька до англо-американської вищої школи. Її важливою особливістю є наявність трьох рівнів. Рівень бакалавра і магістра допускає навчання на масових ступенях вищої освіти, а більш високий рівень відповідає навчанню в аспірантурі. Кваліфікація «бакалавр» (від латинського кореня - перший вчений ступінь) допускає володіння професійними навиками самостійної діяльності на базі широкої і систематизованої фундаментальної підготовки. До обов'язкового мінімуму змісту курсу «Загальні гуманітарні і соціально-значущі

дисципліни» на рівні підготовки бакалавра входить ряд положень. Бакалавр зобов'язаний розуміти роль фізичної культури в розвитку людини, добре орієнтуватися в питаннях фізичної культури і здорового способу життя, а також володіти системою практичних умінь і навиків, що забезпечують зміцнення здоров'я, розвиток психофізичних здібностей і якостей.

Другий, більш високий ступінь професійного навчання на ступінь «магістра» (від латинського кореня - майстер, вчитель), допускає поглиблене професійно-теоретичне навчання, значною мірою орієнтоване на здібних студентів. Магістр повинен мати глибокі професійні знання з теорії, методики і практики оздоровчих систем, професійно-прикладної фізичної підготовки і спортивного тренування.

Подальше підвищення кваліфікації в галузі наукової діяльності в аспірантурі здійснюється на основі магістерського ступеня і допускає вищий духовно-творчий рівень осмислення знань, накопичених людством у сфері фізичної культури (Л.В. Хайкін, 2001).

Рекомендації базисної навчальної програми з фізичної культури студентів носять законодавчий характер для вузів і визначають загальну стратегію формування високої особистої фізичної культури студента. Її зміст орієнтує педагогічний процес не на посереднього студента, а дозволяє диференційовано підходити до виховання кожної конкретної особи майбутнього фахівця. На всіх трьох ступенях вищої освіти пріоритетною є концепція здоров'я студентів, їх оптимальна рухова активність. Здоров'я студентів розглядається як абсолютна життєва цінність, основа їх духовної зрілості. Програмою виділяються три основні форми фізкультурної діяльності студентів.

**Перша форма** - академічні заняття в учбовий час вирішують три групи педагогічних завдань: освітні, виховні і оздоровчі з переважною освітньою спрямованістю.

**Друга форма** допускає активні заняття спортом у позанавчальний час. Максимальний розвиток рухових здібностей, які забезпечують досягнення високих рівнів спортивно-технічної майстерності студентів, є пріоритетним напрямком при зв'язаній реалізації виховних і освітніх завдань.

**Третя форма** активного дозвілля студентів - організація самостійних занять у позанавчальний час (у тому числі і в комерційних оздоровчих групах із пріоритетною оздоровчою спрямованістю), використання різних форм і засобів фізичної культури (Л.В. Хайкін, 2001).

Головною метою занять студентів першого курсу є пристосування до інтенсивної інтелектуальної діяльності засобами фізичної культури. Поточними педагогічними завданнями є:

1. Виховання у студентів інтересу і потреби до занять фізичними вправами.

2. Розвиток резервних можливостей організму студентів.

3. Формування і вдосконалення знань по організації самостійних занять у формі активного дозвілля.

На другому курсі навчання головним завданням є всесторонній

розвиток організму студентів. Поточним педагогічним завданням є:

1. Виховання у студентів соціально значущих якостей.
2. Освоєння оздоровчих програм із використанням різних форм фізичної культури.
3. Формування поглиблених знань у галузі технології фізичної культури.

Для студентів третього курсу головною метою є розвиток потреби в здоровому способі життя. Поточними педагогічними завданнями є:

1. Гармонійний розвиток організму студентів та істотне підвищення їх фізичної працездатності.
2. Виховання стійкої потреби студентів у фізичному самоудосконаленні, самопізнанні і самооцінці.
3. Виховання дисциплінованості і працьовитості в досягненні фізичної досконалості.

Такий підхід забезпечує на практичних заняттях всесторонній і гармонійний розвиток особи студента, максимальну оздоровчу ефективність вправ і виражену професійно-прикладну спрямованість педагогічного процесу.

Теоретичний розділ програми з фізичної культури реалізується у формі лекцій, консультацій та індивідуальних занять.

В основі реалізації теоретичного розділу програми лежить формування потреби студентів в освоєнні системи знань у сфері фізичної культури. Пізнавальна діяльність студента є внутрішнім творчим актом, який здійснюється у формі чуттєвого сприйняття і абстрактного мислення. Процес засвоєння інформації здійснюється в трьох аспектах: концептуальному (осмислення суті фізичної культури, її структури і функцій), категоріальному (оволодіння понятійним апаратом і визначеннями (дефініціями) основних категорій) і гносеологічному (освоєння принципів і методів пізнання). В навчально-пізнавальній діяльності використовуються різні форми абстрактного мислення: поняття, думки і висновки.

**Висновки з третього питання:** Теоретичні знання стають основою для трансформації свідомості особи студентів і визначають рівень їх потреб у руховій активності (В.М. Рейзін, А.С. Іщенко, 1986).

#### **4. Особливості методики фізичного виховання в різних навчальних закладах України**

Для проведення занять із фізичного виховання всі студенти в кожному вузі розподіляються по навчальних відділеннях: основне, спеціальне і спортивне. Розподіл проводиться на початку навчального року з урахуванням статі, здоров'я (медичного висновку), фізичного розвитку, фізичної і спортивно-технічної підготовленості, інтересів студентів. На основі цих показників кожний студент потрапляє в одне з трьох відділень для проходження обов'язкового курсу фізичного виховання. Кожне відділення має певну цільову спрямованість занять.

До основного навчального відділення зараховуються студенти, віднесені за наслідками медичного обстеження до основної і підготовчої

медичних груп, тобто які не мають відхилень у стані здоров'я, але фізично слабо підготовлені.

В основному відділенні навчальний процес направлений на:

- всесторонній фізичний розвиток студентів, підвищення рівня їх загальної та фізичної професійно-прикладної і методико-практичної підготовленості;

- формування активного ставлення до занять фізичною культурою і спортом.

Заняття мають помітно виражену комплексну спрямованість по типу ЗФП, з акцентом на виховання аеробної витривалості, оскільки саме вона забезпечує підвищення загальної фізичної працездатності і діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Належна увага приділяється вихованню силових і координаційних здібностей, навчанню техніці рухів у рамках як загальної, так і професійно-прикладної спрямованості. Методика занять носить переважно навчально-тренувальний характер. Моторна густина не опускається нижче 50%, інтенсивність навантаження по ЧСС коливається в межах 130-160 уд./хв.

До спеціального навчального відділення зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження в спеціальну групу, тобто що мають певні відхилення в стані здоров'я. Практичний матеріал для спеціального навчального відділення розробляється викладачами з урахуванням свідчень і протипоказань для кожного студента, має коригуючу і оздоровчо-профілактичну спрямованість використання засобів фізичного виховання.

Навчальний процес у спеціальному медичному відділенні має певну специфіку і переважно направлений на:

- зміцнення здоров'я студентів, усунення функціональних відхилень, недоліків у фізичному розвитку і фізичній підготовленості протягом всього періоду навчання;

- використання студентами знань про характер і перебіг свого захворювання, самостійне складання і виконання комплексів загальнорозвиваючих і спеціальних вправ, направлених на профілактику хвороби;

- набуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання.

Спрямованість навчальних занять носить яскраво виражений оздоровчо-відновний характер.

Згідно з науково обґрунтованими рекомендаціями студенти спеціального відділення залежно від характеру захворювання діляться на чотири групи: А, Б, В і лікувальну.

Група А комплектується зі студентів із захворюваннями серцево-судинної, дихальної і центральної нервової систем. Тому основним змістом занять у цій групі є дихальні вправи, вправи, що строго індивідуально дозуються (біг, плавання, пересування на лижах і ін.), які дозволяють удосконалювати аеробні можливості учнів.

Група Б формується студентами із захворюваннями органів травлення, печінки, нирок, статевих органів, ендокринної системи, а також слабкозорі. В цій групі переважно використовуються вправи основної гімнастики, включені до програм лікування конкретних захворювань.

Група В складається із студентів із порушенням опорно-рухового апарату. В цій групі переважають вправи, які удосконалюють поставу, опорно-руховий апарат, а також загальнорозвиваючі і направлено коригуючі фізичні вправи.

Лікувальна група комплектується із студентів з яскраво вираженими істотними відхиленнями в стані здоров'я. Заняття в цій групі проводяться виключно за індивідуальними лікувальними програмами і методиками.

Фізичне навантаження в усіх чотирьох групах строго і індивідуально регламентується, виключаються вправи з натуженням і жорсткими інтервалами відпочинку. Моторна (рухова) щільність занять невисока, відпочинок між окремими навантаженнями повинен бути достатнім для відновлення. Циклічні вправи виконуються з поміркованою інтенсивністю.

Для спортивного навчального відділення (групи за видами спорту) зараховуються студенти основної медичної групи, які показали хорошу загальну фізичну і спортивну підготовленість і бажання поглиблено займатися і удосконалювати свою майстерність в одному з видів спорту.

Заняття будуються на основі дотримання принципів спортивного тренування (циклічність, хвилеподібність, поєднання загальної і спеціальної підготовки та ін.).

Студенти спортивного відділення виконують обов'язки: залікові вимоги і нормативи, встановлені для основного відділення і в ті ж терміни.

**Висновки з четвертого питання:** Таким чином, навчальний процес із фізичного виховання студентів включає два взаємопов'язані змістовні компоненти:

1) базові заняття фізичною культурою, які забезпечують формування основ фізичної культури особи;

2) спортивний компонент, доповнюючи базовий, та який включає заняття у обраному виді спорту, враховуючи індивідуальність кожного студента, його мотиви, інтереси, потреби (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2001).

## **5. Діяльність кафедри фізичного виховання, спортивного клубу і спортивно-оздоровчого центру**

Кафедра фізичного виховання відповідає за організацію навчального процесу з предмету «фізична культура», а також управління спортивно-масовою роботою у вузі і розвиток самодіяльного спортивно-масового руху студентської молоді у формі активного дозвілля.

До комплексу заходів щодо організації педагогічного процесу входять такі пріоритетні напрямки:

- патріотичне виховання і розвиток суспільно значущих рис особистості студентів;

- формування їх наукового світогляду;

- організація поточного контролю і оцінка фізичної підготовленості студентів;
- поетапне формування спортивно-технічної майстерності студентів, які навчаються на відділенні спортивного вдосконалення;
- організація наукових досліджень щодо вирішення прикладних завдань фізичної культури студентів;
- матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу і його фінансування;
- надання оздоровчих послуг студентам і населенню на госпрозрахунковій основі.

Спортивний клуб вузу є первинною суспільною спортивною організацією студентів. Його головою обирається, як правило, один із викладачів кафедри фізичного виховання.

Спортивно-масова робота спортивного клубу здійснюється на принципах демократії, гласності, самоврядування, широкої творчої ініціативи студентів. Найбільш значимою метою в діяльності спортклубу є:

- консолідація зусиль адміністрації вузу, кафедри фізичного виховання і спортивного активу по розвитку і управлінню студентським спортивно-масовим рухом;
- створення об'єктивних передумов для гармонізації фізичного і духовного виховання студентської молоді.

Реалізуючи цю мету спортивний клуб вузу координує діяльність її членів по вдосконаленню спортивної роботи, надає інформаційні послуги в галузі фізичної культури, бере участь у підготовці студентів-спортсменів, налагоджує міжвузівські і міжнародні студентські спортивні зв'язки.

У вузах України історично склалися традиції проведення комплексних студентських спартакіад серед збірних команд факультетів за різними (культивованими у вузі) видами спорту. У спортивному клубі приділяється увага роботі по організації самостійних занять студентів у позанавчальний час, а також по пропаганді цінностей фізичної культури, здорового способу життя.

В Україні намічені тенденції комерціалізації фізичної культури, приватизації її державних форм істотно трансформувати правові і економічні механізми у сфері студентського спорту. Матеріалізованим результатом цих соціально-економічних змін стало створення студентських спортивно-оздоровчих центрів, які мають свої розрахункові рахунки і здійснюють свою діяльність відповідно до чинного законодавства.

Його функції більш широкі і інтегрують пріоритетні напрямки діяльності кафедри фізичного виховання вузу, спортивного клубу і медичної частини.

Основними напрямками діяльності студентських спортивно-оздоровчих центрів є:

задоволення потреб студентської молоді, а також професорсько-викладацького складу вузу, в здоровому способі життя та їх реалізації в професійній діяльності;

- упровадження в практику рухових режимів, сприяючих профілактиці захворюваності тих, хто займається фізичними вправами;
- цілеспрямовані заходи щодо розвитку студентського спорту;
- планування, організація і проведення прикладних науково-дослідних робіт, направлених на підвищення ефективності навчально-тренувального процесу;
- організація навчально-методичних семінарів із проблем фізичної культури;
- видавнича і маркетингова діяльність;
- організація міжвузівських, всеукраїнських і міжнародних студентських спортивних змагань;

**Висновки з п'ятого питання:** Резервами підвищення ефективності роботи спортивно-оздоровчих центрів є: розширення діяльності у сфері підготовки спортсменів високого класу, організація всеукраїнських і міжнародних студентських змагань, посередницька діяльність. З метою розширення джерел фінансування доцільна активізація роботи по наданню рекламних і оздоровчих послуг населенню, видавничої діяльності, організації виставок-продаж спортивного устаткування (Ю.Ф. Курамшин, В.І. Попов, 1999; Л.В. Волков, 1988).

**Висновки з теми:** Необхідність навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є послідовне перманентне формування фізичної культури особистості, виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини - будівника суспільства, в якому вона живе, готової до праці та захисту своєї Батьківщини, виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури у особистій, громадській, професійній діяльності та у сім'ї.

#### **МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДАНОЇ ТЕМИ:**

При підготовці цієї теми студентові слід:

1. опрацювати конспект лекції;
2. ознайомитися із навчальною літературою з цієї теми;
3. ознайомитися із нормативно-правовими актами;
4. опрацювати монографічну літературу, статті в періодичних виданнях з цієї теми;

Перелік рекомендованої літератури не є вичерпним. Студенти повинні використовувати інші джерела і особливо періодичні видання.

Для самоперевірки доцільно використати такі контрольні запитання та завдання для самоперевірки:

1. Наукові основи фізичного виховання, загартування.
2. Масаж і самомасаж.
3. Гігієнічні основи фізичного виховання і спорту.
4. Особиста і громадська гігієна.
5. Лікарський контроль і самоконтроль у процесі фізичного виховання.
6. Формування здорового способу життя.
7. Основи фізичної підготовки та спортивного тренування.
8. Професійна фізична підготовка.

9. Екологічні основи фізичного виховання.
10. Фізичне виховання як один із важливих засобів у ліквідації недоліків у стані здоров'я громадянина.
11. Основні засоби розвитку і вдосконалення фізичних та психічних якостей, (сила і швидко-силові здібності, швидкість рухів, витривалість, координаційні здібності, гнучкість).
12. Професійно-фізична підготовка, методичні знання, уміння і навички.
13. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві.
14. Формування особистості студента у процесі фізичного виховання.
15. Вплив фізичних навантажень різної спрямованості на організм студента.
16. Травматизм, його профілактика та реабілітація засобами фізичного виховання.
17. Особливості оздоровчо-спортивної діяльності та мотивація до занять фізичними вправами.
18. Жінки в олімпійському спорті.
19. Особливості оздоровчо-спортивної діяльності та мотивація до занять фізичними вправами.
20. Фізична культура і спорт в умовах науково-технічного прогресу.
21. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи.
22. Лікувальна фізична культура: поняття, вплив на організм, педагогічні принципи, форми, положення.
23. Лікувальна фізкультура (ЛФК) для осіб із захворюваннями органів травлення, масаж у лікуванні розтягнення зв'язок суглобів.
24. Особливості методики лікувальної фізкультури (ЛФК) у лікуванні бронхіальної астми.
25. Особливості методики лікувальної фізкультури (ЛФК) у лікуванні захворювань і травматичних уражень периферійної нервової системи.
26. Особливості методики лікувальної фізкультури (ЛФК) у лікуванні інфаркту міокарда.
27. Лікувальна фізкультура (ЛФК) у лікуванні інсульту та черепно-мозкових травм.
28. Комплекси загально розвиваючих вправ, звичайних та лікувальних для виправлення сколіозу.
29. Людський організм, як єдина система. Вплив спадковості, шкідливих звичок, фізкультури на організм.
30. Олімпійські ігри – історія та сьогодення.
31. Здорова сім'я — здорова держава.
32. Загальна характеристика позаурочних занять.
33. Загартування водою.
34. Безпека під час занять фізичними вправами в гімнастиці.

# ВПЛИВ ДОПІНГУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ

(2 години)

## ПЛАН

- 1.Коротка історія допінгу в спорті. Допінги та їх класифікація.
- 2.Принцип дії допінгів і наслідки їх застосування.
- 3.Допінг у різних видах спорту. Допінгові порушення.
- 4.Парадокс допінгу.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основні нормативні акти:

Конституція України;

-Закони:

- 1.Закон про освіту від 05.09.2017 № 2145-VIII
- 2.Закон України “Про фізичну культуру і спорт” Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні, затвердженої Указом Президента України від 22.06.1994 р. № 334/94.
- 3.Указ Президента України, Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації” від 01.09.98 р. № 563/98.

- підзаконні акти:

- 1.Указ Президента України «Про національну стратегію з оздоровчої активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя-здорова нація» від 09.02.2016р. №42/2016
- 2.Постанова кабінету міністрів «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» від 01.03.2017 р. № 115.
- 3.Наказ Міністерства освіти і науки України від 30.12.2005 року № 774 «Про впровадження кредит-но-модульної системи у вищих навчальних закладів III-IV рівня акредитації».
- 4.Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» - від 27.11.2008 № 1078.
- 5.Наказ Міністерства освіти і науки України «Про організацію занять з дисципліни "Фізичне виховання" у ВНЗ України» - від 31.08.2009 лист № 1/9-582

### Підручники та навчальні посібники:

- 1.Базова навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III і IV рівнів акредитації. – К.: Міністерство освіти і науки України, 2000. – 27 с.
- 2.Бачинский А. Система специализации / Бачинский А. Яблонский М. / Культуризмом к здоровью, силе, красоте.. - Братислава, «Спорт», 2005.- 432с.
- 3.Бельский И.В. Системы эффективности тренировки. Армреслинг / Бельский И.В. - К. Олімпійська література, 2011р. – 312 с.
- 4.Билеева Л.В., Коротков І.М. / Билеева Л.В., Коротков І.М. - Спортивні ігри, К: 2012 р

5.Булатова М.М. Спортсмен в различных климату географических и погодных условиях. / Булатова М.М., Платонов В.М. - К.: Олимпийская литература, 2006 г. – 176 с.

6.Васильев В.В. Физиология человека / Под ред. Васильевой В.В. — М., Ф и С, 2004. — 344с.

7.Воробьев А.Н., Сорокин Ю. К. Анатомия силы. - М : Физкультура и спорт, 2007.-212с.

8.Головіна В.А. “Фізичне виховання”. / Головіна В.А., Коробкова А.В., К.: “Вища школа”, 2008 р. – 332 с.

9.Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным / Г.Доман. - М.: АСТ, Акваріум, 2002. - 333 с.

10.Ильинич В.И. Физическая культура студента / Ильинич В.И. - К.: Олимпийская литература 2001. – 448 с.

11.Машковский М.Д. Лекарственные средства: В 2 т. – 14-е изд., перераб., испр. и доп. – М.: ООО «Издательство Новая Волна», 2000.

12.Мухін В.М. Фізична реабілітація.-К.: Олімпійська література, 2012 р. – 424 с.

13.Спортивная медицина. Справочное издание. – М.: Терра-Спорт, 2003.

14.Спортивная медицина: Практические рекомендации / Под ред. Р.Джексона. – К.: Олимпийская литература, 2003.

15.Сучасні фізкультурно – оздоровчі технології у фізичному вихованні / С. Дудіцька, О. Зендик // Теорія та методика фіз. Виховання і спорту. . — 2002. — № 2-3. — С. 81-82. . — Бібліогр.: 3 назв. — укр.

16.Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / За ред. Т.Ю.Крецевич — К.: Олімпійська література, 2003. — Т.1. — 422 с.

17.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К. Учебное пособие для ВУЗов. – К.: Олимпийская литература, 2002г. – 235с.

18.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Холодов Ж.К. Учебное пособие для ВУЗов.-К.: Олимпийская литература, 2002 г. -235 с.

19.Шамардін В.Н. Спортивні ігри. / Навчальний посібник для інститутів фізичної культури Шамардін В.Н. - Дніпропетровськ.: 2009.

20.Яременко А. Формирование здорового способа жизни / А.Яременко, А.Вакуленко, Л.Жалило, Н.Комарова. - К. : Украинский ин- т социальных исследований , 2000. - 232с.

#### **Интернет-ресурси:**

1.<http://www.mon.gov>. – Офіційний сайт Міністерства освіти та науки України

2.<http://www.osvita.com> - Єдине освітнє інформаційне вікно України

3.<http://www.eu-edu.org> - Європейський освітній портал

4.<http://www.osvita.org.ua> - Освітній портал

5.<http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws> - Законодавство про освіту

6.<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page3> - Закон України

## “Про фізичну культуру і спорт”

**Метою лекції** з фізичного виховання у вузах є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців.

**Вступ.** Проблема допінгів і зловживань ними настільки серйозна, що кожен спортсмен і тренер, який хотів би ефективно використовувати фармакологічний метод забезпечення тренувального процесу, повинен мати головну увагу про допінги і допінг-контроль. В сучасних умовах, коли переможці спортивних змагань не тільки оточені загальною увагою і пошаною, але і стають найбагатшими людьми планети, деякі спортсмени, їх тренери, менеджери і керівники команд намагаються завоювати перемогу будь-якою ціною, в тому числі шляхом використання певних фармакологічних засобів і методів, які відносяться до групи допінгів.

### **1. Коротка історія допінгу в спорті. Допінги та їх класифікація за групами**

Історики вважають, що використання допінгу під час олімпійських ігор почалося з самого дня заснування змагань в 776 р. до н.е. Учасники ігор брали галюциногенні і болезаспокійливі екстракти з грибів, різних трав і вина. Сьогодні ці препарати були б заборонені, проте в давнину, і навіть після відродження Олімпійських ігор в 1896 році, атлетам не заборонялося використовувати зілля, які допомогли б їм перемогти.

До часу перших сучасних Олімпійських ігор в 1896 році спортсмени володіли широким арсеналом засобів фармакологічної підтримки, від кодеїну до стрихніну (який є потужним стимулятором у околосмертельних дозах).

Одним з яскравих екземплярів використання допінгу є історія американського марафонця Томаса Хікса. У 1904 році, під час змагань у місті Сент-Луїс, Хікс випереджав своїх суперників на кілька кілометрів. Йому ще залишалося подолати понад 20 км, коли він втратив свідомість. Тренери змусили марафонця випити якийсь секретний препарат, після якого Хікс встав і знову побіг. Але через кілька кілометрів він знову впав. Він був знову напоїний, знову встав на ноги і успішно закінчив гонку, отримавши золоту медаль. Пізніше з'ясувалося, що Хікс випив напій, що містив стрихнін, який у помірних дозах є потужним стимулятором.

До 1932 року спринтери експериментували з нітрогліцерином, намагаючись розширити коронарні артерії, а пізніше вони почали експериментувати з бензідрином (амфетамін). Але реальним початком сучасної ери допінгу потрібно вважати 1935 рік, коли був створений ін'єкційний тестостерон. Спочатку використовуваний нацистськими докторами для підвищення агресії у солдатів, трохи пізніше він впевнено увійшов у спорт з олімпійськими атлетами Німеччини в 1936 році на Берлінській Олімпіаді. До цього олімпійські чемпіони використовували оральні препарати тестостерону, але створення ін'єкційного тестостерону було набагато краще і німецькі спортсмени взяли в той рік все золото.

У 1932 році на спортивний ринок вийшли і амфетаміни. Під час ігор 1930-х років і в 1948 році, спортсмени ковтали пігулки, буквально, жменями.

У 1952 році команда ковзанярів проковтнула так багато таблеток, що спортсмени втратили свідомість і були госпіталізовані. Міжнародний Олімпійський Комітет заборонив вживання цих препаратів, проте впродовж десятиліть покладався на совість спортсменів, тренерів та влади країн-учасниць Олімпіад.

У 1940-ті роки почали використовуватися стероїди. Під час своєї першої появи на Олімпійських іграх 1952 року, радянська команда важкоатлетів виграла всі можливі медалі в цій категорії. Чутка стверджувала, що спортсмени використовували гормональні стероїди. Так як ці ігри в Гельсінкі вважалися не тільки змаганням між атлетами, а ще ареною боротьби між США та СРСР, тренер американської команди виступив із заявою, що США не будуть відставати від СРСР і стануть змагатися на "рівних умовах".

У 1955 році фізіолог Джон Циглер розробив для збірної США з важкої атлетики модифіковану молекулу синтетичного тестостерону з збільшеними анаболічними властивостями. Це був перший штучний анаболічний стероїд - метандростенолон.

Винайдений Діанабол скоро став широко доступним і обов'язковим для важкоатлетів, футболістів, бігунів і спортсменів ігрових видів спорту. Його застосування збільшувало синтез білка і допомагало м'язам відновлюватися швидше після важких тренувань. І у спринтерів, і у силових атлетів цей препарат збільшує нервові збудження, що призводить до більш потужних скорочень м'язів. Це є основою для збільшення швидкості і кращої реакції.

До початку 1960-х, за словами одного гравця NFL, тренери заповнювали діанабола салатниці і ставили їх на стіл. Спортсмени жменями брали таблетки і заїдали їх хлібом. Вони називали це "сніданок чемпіонів".

У 1958 році американська фармацевтична компанія почала виробляти анаболічні стероїди. Незважаючи на те, що незабаром з'ясувалося, що ці препарати мають серйозні побічні ефекти, вже було пізно їх відкликати з продажу, так як вони користувалися колосальним попитом у спортсменів.

У 1968 році Міжнародний Олімпійський Комітет ввів процедуру обов'язкових аналізів сечі спортсменів для виявлення допінгу.

Згідно з визначенням Медичної комісії Міжнародного Олімпійського Комітету, допінгом вважається введення в організм спортсменів будь-яким шляхом (у вигляді уколів, таблеток, при вдиханні і т.д.) фармакологічних препаратів, штучно підвищуючих працездатність і спортивний результат. Крім того, до допінгів відносять і різного роду маніпуляції з біологічними рідинами, виробленими з тими ж цілями. Згідно з цим визначенням, допінгом, фармакологічний препарат може вважатися лише в тому випадку, якщо він сам або продукти його розпаду можуть бути визначені в біологічних рідинах організму (кров, сеча) з високим ступенем точності та достовірності. В даний час до допінгових засобів відносять препарати наступних 5 груп:

1. Стимулятори (стимулятори центральної нервової системи, симпатоміметики, анальгетики).
2. Наркотики (наркотичні анальгетики).

3. Анаболічні стероїди та інші гормональні анаболічні препарати.
4. Бетаблокатори.
5. Діуретики.

До допінгових методів належать:

1. Кров'яний допінг.
2. Фармакологічні, хімічні і механічні маніпуляції з біологічними рідинами (маскуючі засоби, додавання ароматичних сполук в проби сечі, катерерізація, підміна проб, придушення виділення сечі нирками). Існує також 4 класу сполук, які підлягають обмеженням, навіть при їх прийомі з лікувальними цілями:

1. Алкоголь (настоянки на основі етилового спирту).
2. Марихуана.
3. Засоби місцевої анестезії.
4. Кортикостероїди.

Окремі групи і види допінгів.

3 точки зору досягається ефекту спортивні допінги можна умовно розділити на 2 основні групи:

1. препарати, які застосовуються безпосередньо в період змагань для короткочасної стимуляції працездатності, психічного і фізичного тону спортсмена;

2. препарати, що застосовуються протягом тривалого часу в ході тренувального процесу для нарощування м'язової маси та забезпечення адаптації спортсмена до максимальних фізичних навантажень.

У першу групу входять різні засоби, що стимулюють центральну нервову систему:

а) психостимулюючі засоби (або психомоторні стимулятори): фенамін, центедрін, (Меридіа), кофеїн, сиднокраб, сиднофен; близькі до них симпатоміметики: ефедрин та його похідні, ізадрин, беротек, салбутамол; деякі ноотропи: натрію оксібутіран, фенібут,

б) аналептики (чинять загальну стимулювальну дію на ЦНС): коразол, кордіамін, бемеGRID;

в) препарати, які збудливо діють переважно на спинний мозок: стрихнін. До цієї ж групи належать деякі наркотичні анальгетики з стимулюючою або седативною (заспокійливою) дією: кокаїн, морфін і його похідні, включаючи промедол; омнопон, кодеїн, діонін, а також фентаніл, естоцін, пентазоцин (Фортран), тілідін, дипидолор та інші. Крім того, короткочасна біологічна стимуляція може досягатися за допомогою переливання крові (власної або чужої) безпосередньо перед змаганнями (гемотрансфузія, "кров'яний допінг").

У другу групу допінгових засобів входять анаболічні стероїди (АС) та інші гормональні анаболічні препарати. Крім того існують специфічні види допінгів та інших заборонених фармакологічних засобів:

а) засоби, що знижують м'язовий тремор (тремтіння кінцівок), що поліпшують координацію рухів: бета-блокатори, алкоголь,

б) препарати, що сприяють зменшенню (сгонке) ваги, прискоренню

виведення з організму продуктів розпаду анаболічних стероїдів і інших допінгів - різні діуретики (сечогінні засоби),

в) препарати, що мають здатність маскувати сліди анаболічних стероїдів під час проведення спеціальних досліджень з допінгконтролю - антибіотик пробенецид та інші. З усіх перерахованих препаратів, найбільше поширення серед культуристів і важкоатлетів отримали анаболічні стероїди.

**Висновки до першого питання:** На теперішній час для професійного спорту гостро стоїть проблема застосування спортсменами допінгу. Рішення даної задачі відразу ж тягне за собою ланцюг супутніх питань: як удосконалити систему допінг-контролю, які препарати заборонити до використання, які заходи пред'являти до спортсменів, які порушили правила.

Допінгом, фармакологічний препарат може вважатися лише в тому випадку, якщо він сам або продукти його розпаду можуть бути визначені в біологічних рідинах організму (кров, сеча) з високим ступенем точності та достовірності. В даний час до допінгових засобів відносять препарати наступних 5 груп:

## **2. Принцип дії допінгів і наслідки їх застосування**

Допінги (від англійського - "давати наркотики") - це біологічно активні речовини лікарського походження, які застосовують з метою штучного підвищення фізичних і емоційних можливостей.

З опросу, майже 100% спортсменів отримали інформацію про допінги (і їх вплив на спортівніе результат, підбор, дозування і розклад приймання) від своїх приятелів по залу. Більшість "качків" переконано, що без допінгів неможливо домогтися успіхів у плані набору м'язової маси, підвищення спортівних результатів, тому приймання допінгів вони розглядають як необхідність у боротьбі за лідерство. Цією інформацією вони охоче діляться з новачками, які, звісно, їм довіряють - адже результат "у наявності" - і переконують їх у тому, що допінги не тільки безпечні, але і допомагають організму впоратись з фізичними та психічними навантаженнями. У мене немає мети образити "хіміків" - я відчуваю до них почуття глибокої поваги: вони трудолюбиви і ціліспрямовані, але спробуєм разом розібратися в суті проблеми. Список препаратів, заборонених до використання в спорті постійно поповнюється і на даний час налічує близько 10 тисяч найменувань.

Офіційний перелік заборонених фармакологічних речовин, затверджений медичною Комісією Олімпійського Комітету підрозділяється на кілька основних класів:

- Допінгові речовини
- Стимулятори (стимулятори центральної нервової системи, симпатоміметики, аналептики)
- Наркотики (наркотичні анальгетики)
- Анаболічні стероїди і інші гормональні анаболізуєчі засоби
- Допінгові методи (різноманітні маніпуляції з кров'ю та сечею)
- Фармакологічні засоби обмеженого використання
- Алкоголь

- Місцеві анестетики

- Кортикостероїди

I, детально, про деяких з них:

*Стимулятори центральної нервової системи:* амфетамін, фенамін, кофеїн, ефедрин, коразол, кордіамін та ін.

Препарати цієї групи здатні різко активізувати психічну діяльність, усунути психічну і фізичну втому. При їх вживанні спостерігається зникнення млявості, сонливості, з'являється почуття бодрості, підвищується настрій, фізична і інтелектуальна працездатність.

Все це просто чудово, але крім усього вищеперерахованого, ці препарати маскують природне почуття втоми і притупляють почуття болю - а це рівнозначно "бігу на червоне світло", тому що стає дуже складно своєчасно виявити серйозні травми. Крім того, використання стимуляторів приводить до порушення сну, появи надмірної збудливості, підвищується почуття тривоги, відзначається підвищення артеріального тиску, різноманітні вегетативні порушення (з'являються болі в ділянці серця, підвищується частота серцевих скорочень, порушається серцевий ритм).

Одним з найбільш популярних препаратів цієї групи вважається *кофеїн*. Він, звичайно, не викликає важкого токсичного ефекту. Його побічна дія проявляється при вживанні великих доз (порядка 200 - 500 мг і більше). Для порівняння: зміст кофеїну в розчинній каві 60 - 100мг/180мл, в молотій каві - 100 - 150мг/180мл. Міжнародний Олімпійський Комітет вважає кофеїн допінгом при вмісті його в сечі більше 15мл / л, тоді як після 2 випитих чашок кави вміст кофеїну в сечі не підіймається вище 6 мл / л. Кофеїн в ударних дозах гіперситмулююче впливає на центральну нервову систему (збуджує центри блукаючих нервів), що веде до виснаження нервових клітин і появи порушень в діяльності серця (з'являються болі в ділянці серця, підвищується тиск, частішає пульс) Також він може викликати різноманітні розлади шлунка: нудоту, блювоту, може спостерігатися рідкі випорожнення, підвищений діурез. Токсична доза - 1,0г з великими індивідуальними коливаннями. Летальна (смертельна) доза - 20г.

Інший, не менш популярний препарат - *ефедрин*, його похідні і близькі до нього речовини (ізадрин, беротек, сальбутамол та ін.)

Ефедрин - алкалоїд, що отримується з рослин різних видів ефедри. Ефедрин та його похідні використовуються в якості психостимуляторів і засобів, що поліпшують дихальну функцію (у зв'язку з їх бронхорозширюючою дією) Але на тлі інтенсивних і тривалих фізичних навантажень спостерігаються симптоми гострого отруєння: підвищується збудливість, відзначається розширення зіниць, деяке підвищення артеріального тиску, частішає пульс. Такий ефект зберігається 3-4 години, а потім змінюється млявістю, слабкістю, "розбитістю", тужливим настроєм. Тривало зберігається знижений апетит, відсутня потреба у сні. Крім того, ефедрин, як і кофеїн, підвищує використання жирів і м'язового глікогену - на цьому ґрунтується їх жироспалююча дія. Тривалість дії препарату при парентеральному способі введення (у вигляді ін'єкцій) - 1-1, 5 години, при

прийманні всередину - 3-4 години.

*Фенамін* (амфетамін) - специфічно впливає на центральну нервову систему. Популярний як засіб для підвищення витривалості й вибухової сили, для зняття втоми. Посилює процеси збудження у центральній нервовій системі, викликає відчуття приливу сил, підвищення працездатності. Як і ефедрин, стимулює адренорецептори, викликаючи звуження периферичних судин, підвищення артеріального тиску, частішання пульсу, в результаті спостерігається запаморочення, порушення сну, надмірна збудливість, занепокоєння, болі в області серця. Може розвинути "феномен віддачі" - після припинення стимулюючої дії препарату з'являється загальна слабкість, "розбитість", втома, депресія, а також диспепсичні порушення (порушення стільця). Підвищення обмінних процесів, витрат енергетичних ресурсів при прийомі фенаміна сприяє виснаженню запасів глікогену і жирів, звідси жироспалювальний ефект препарату. Токсична доза - 15-30 мг, летальна доза - 400-500мг. Амфетамін порушує терморегуляцію організму під час фізичної праці, тому при його прийомі нерідко трапляється тепловий удар, серцево-судинний колапс, кома, раптова смерть.

Анаболічні стероїди реально стали використовуватися в 50 - 60 рр.. після одержання похідних тестостерону. До цього проводилися численні дослідження, і в 1935 році була встановлена здатність андрогенів переводити азотистий баланс кастрованих собак в позитивний та збільшувати масу тіла тварин. При створенні анаболічних стероїдів переслідувалася мета синтезувати препарат, який володів би високими анаболічними якостями тестостерону, але одночасно виключав би його сильний андрогенний ефект. Реалізуючи цю ідею, вчені внесли величезні зміни в молекулу стероїду. Але, тим не менш, новостворені стероїди відрізнялися або заниженою анаболічною та андрогенною функцією, або мали підвищену активність відносно обох якостей.

Деякі стероїди отримали такі структурні зміни, які призвели до ще більш високої андрогенності і заниженої анаболічної активності. Цим пояснюються відмінності в дії, ефективності та побічні явища існуючих стероїдів.

Анаболічні стероїди та інші анаболічних гормональні засоби поділяють на такі основні групи:

- Андрогени (чоловічі статеві гормони): тестостерон, тестенат, метилтестостерон та ін
- Синтетичні анаболічні засоби: метан, Неробол, винстрол та ін
- Соматотропний гормон (гормон росту)
- Гіпофізарний гонадотропний гормон (хоріонічний гонадотропін).

Стероїди вводяться внутрішньом'язово або ж приймаються орально, тобто у таблетованій формі. При ін'єкції речовина потрапляє безпосередньо в кров, у формі таблетки йде через шлунково-кишковий тракт до печінки, де частково руйнується, або потрапляє в кров у своєму незмінному стані. Далі численні стероїдні молекули пересуваються по всьому тілу за допомогою кров'яного русла.

Кожна з цих молекул несе в собі інформацію, яку вона передає спеціальним білковим молекулам. Число цих молекул в організмі індивідуально (закладено на генетичному рівні). Ось чому деякі "качки" їдять пігулки жменями, а ефект м'язового зростання "нульовий", а інші ростуть і від мінімальних стероїдних доз. Стероїдна і білкова молекули об'єднуються в комплекс, який прямує до ядра клітини і приєднується до певних сегментів ДНК.

Далі йде ряд змін, суть яких полягає в тому, що з якихось, поки невідомих, причин змінюється просторове розташування білкового комплексу, що оточує певні ділянки ДНК, Ці ділянки або не працюють взагалі, або працюють на половину потужності. Так ось, анаболічні стероїди змушують їх працювати на повну потужність, а іноді навіть сильніше, ніж це відбувається у фізіологічному стані. Слідом за цим ми спостерігаємо каскад реакцій (головна з яких - посилення синтезу РНК), які змінюють функціональний стан організму. Найбільші зміни спостерігаються в м'язовій тканині, де йде збільшення синтезу білка. У поєднанні з інтенсивними тренівками приймання анаболічних стероїдов веде до збільшення м'язової клітини вперек.

Анаболічні стероїди скорочують вироблення інсуліну. Гіпоглікемічний ефект, що спостерігається після прийому АС, пов'язаний зі збільшенням числа особливих клітин в підшлунковій залозі (бета-клітини), які перетворюють глюкозу крові в глікоген. Крім того, анаболічні стероїди запобігають створенню глюкози з амінокислот і підсилюють її згорання. Вплив анаболічних стероїдів на організм чудодійний: багато атлетів, застосовуючи стероїдні препарати, відзначають зникнення болю у суглобах і сухожиллях, зниження рівня холестерину в крові, підвищення стійкості організму до гіпоксії (кисневого голодування) - за рахунок підвищення утилізації кисню, підвищення вмісту гемоглобіну в еритроцитах. Анаболічні стероїди покращують венозний кровообіг, посилюють приплив крові до робочих м'язів. Це відчувається спортсменами у вигляді "наповненості" м'язів. Час відновлення після травм і важких тренувань скорочується. Значно збільшується тривалість занять: прийом стероїдів дозволяє тренуватися кілька разів в день, з'являється здатність виконати більш важке тренування, поліпшується настрій, посилюється бажання тренуватися, з'являється стійкість до болю.

Єдина "дрібниця" рішуче змінює все: звичайні терапевтичні дози препарату так працювати не будуть! Для досягнення анаболічного ефекту дози препарату повинні збільшитися в 10 - 20 і навіть 40 разів! За рахунок посилення обміну речовин прискорюється трансформація препарату і сила його дії відповідно зменшується. Це потребує постійного збільшення дози допінгу, що і є причиною численних ускладнень. Багато спортсменів для отримання максимального ефекту використовують так званий *stacking*-режим прийому стероїдів, який полягає в поступовій зміні дози стероїдів і чередуванні видів препарату на довжину курсу, а також комбінування анаболічних стероїдів з препаратами інших груп (у першу чергу - з

тестостероном і діуретиками). Використання таких схем анаболічних стероїдів призводить до ще більш неблагополучних наслідків, ніж при використанні окремих препаратів. Оскільки водорозчинні препарати виділяються через нирки, а жиророзчинні (а це все стероїди) - через печінку.

При печінкових порушеннях в крові підвищується зміст трансаміназ, лужної фосфатази, білірубіна, змінюється протеїнограма крові (прийом стероїдів підвищує згортаючі властивості крові і сприяє утворенню тромбів в судинах). При тривалому прийманні анаболічних стероїдів спостерігається закупорка жовчних шляхів, що супроводжується жовтяницею, в печінці можуть утворюватись заповнені кров'ю порожнини, а це приводить до появи пухлин.

Печінка концентрує практично всі фармакологічні препарати. При тривалому прийомі високих доз стероїдів вона не справляється з великим об'ємом біотрансформації і виведення стероїдів. Це пов'язано ще і з тим, що практично усі ін'єкційні препарати випускаються у вигляді масляних розчинів, які мають тенденцію накопичуватися в організмі. (ефект нероболіла триває 7 - 10 днів після ін'єкції, ретаболіла - до 3 тижнів після однократної ін'єкції, дека - дураболін може бути виявлені в сечі через 6 місяців після ін'єкції). У разі орального використання стероїдів виявлення можливо через 5 - 7 тижнів.

При прийомі стероїдів сильно страждає сечовидільна система: це простатити і аденоми передміхурової залози, цистити, уретрити, нефрити, сечокам'яна хвороба і пухлини нирок - патологія нирок пов'язана з токсичним і андрогенним ефектом анаболічних стероїдів. З боку ендокринних і статевих залоз також спостерігаються визначні порушення. Надлишок стероїдів сприяє посиленню функцій щитоподібної залози, що викликає негативний азотистий баланс за рахунок різкого посилення процесів окислення білків в умовах енергетичного дефіциту. У чоловіків спостерігаються зміни в статевій сфері: зменшення діаметра і рухливості сперматозоїдів, з'являється атрофія яєчок, різко скорочується продукція сперми. Відновлення нормального рівню сперматогенеза відбувається протягом 6 і більше місяців. Всі ці зміни пов'язані з тим, що гіпофіз, який корегує діяльність статевих залоз, фіксує надмірну кількість гормонів у крові і починає регулювати подачу тестостерона. Це так званий синдром "сверхотдачі": гормонів в крові більше, ніж достатньо, тому статеві залози взагалі перестають їх виробляти. На ґрунті прийому стероїдів у чоловіків часто спостерігається розвиток гінекомастії, причому значний розвиток тканин молочних залоз і сосків часом потребує хірургічного втручання. Це явище пов'язане з тим, що частина тестостерону і в норм перетворюється в організмі в естрогени (жіночі статеві гормони), а використання високих доз стероїдів прискорює формування груди за жіночим типом. Анаболічні стероїди впливають на кору надниркових залоз, гормони яких регулюють електролітний баланс, і викликають затримку натрія і води в організмі, що приводить до виникнення гіпертонії і нарастанню патологічних змін у серцевому м'язі.

Стероїди сприяють швидкому росту м'язової маси. Оскільки, одночасно

з вираженим збільшенням м'язової маси, не відбувається відповідних змін у костно суглобовій системі, зв'язках і кістках, збільшується небезпека травм і дегенеративних процесів в опорно-руховому апараті. Це призводить до розривів зв'язок при інтенсивних м'язових навантаженнях.

Зниження в'язкості м'язової тканини внаслідок затримки води і натрія викликає зменшення еластичності м'язів ("затурканість м'язів") - це формується схильність до м'язових травм під час тренувань або змагань.

Специфічні побічні ефекти дії анаболічних стероїдів спостерігаються у підлітків: передчасно обмежуються зони роста в епіфізах трубчатих кісток, що викликає затримку в рості.

До специфічних видів допінгів відносяться діуретики. Вони використовуються для швидкого скидання ваги і для прискорення виведення продуктів розпаду анаболіків. Разом із рідиною з організму виводяться солі, необхідні для нормального перебігу обміну речовин і функціонування організму. Діуретики, які приймаються без компенсуючих продуктів або дієти, призводять до розвитку серцевої недостатності. Крім того, прийом діуретиків може спровокувати загострення цукрового діабету, тому що викликає підвищення цукру в крові, розладу шлунково-кишкового тракту (з нудотою, рвотою, проносами), алергічні реакції. Нерідко розвивається настаюча гіпотонія (зниження артеріального тиску).

Сучасний рівень розвитку фармакологічної науки на підставі аналізу стереохімії з'єднань, виявлення електронної структури "гарячих" точок препаратів дозволяє створити теоретичні моделі нових допінгів. Одна з них - соматотропний гормон, або гормон росту, - білковий гормон, який синтезується в передній долі гіпофіза. Основне місце дії гормону росту (ГР) - жирова тканина, де під його впливом відбувається звільнення ліпідів, посилюється метаболізм вуглеводів, збільшується вміст глікогену в м'язах і серці. Крім того, ГР надає загальноклітковий вплив, який виражається в рості кісток і м'язів, посиленні метаболізму кальцію і азоту, прискоренні анаболічних процесів (за рахунок стимуляції синтезу РНК, білка і посилення клітинного ділення). Під впливом ГР збільшується проникнення клітинних мембран для амінокислот. Таким чином, ГР підвищує масу тіла, збільшує силу м'язів, їх скорочуваність. Крім того, як і всі вищеперераховані препарати, він має ряд побічних ефектів, основним з яких є підвищення рівня глюкози в крові (ГР знижує поглинання глюкози тканинами). Це може призвести до виникнення цукрового діабету. Крім цього, посилюючи ріст скелету, ГР не збільшує швидкість окостеніння ростових зон. У підлітків з незавершеним окостенінням скелета надлишок ГР може викликати різке збільшення росту кісток у довжину з розвитком гігантизму. А у дорослого під дією надлишку ГР розвивається акромегалія, проявляються патологічні збільшення кистей, стоп, кісток лицьового скелета, розростання м'яких тканин, збільшення внутрішніх органів, а також порушення обміну речовин.

Гіпофіз - найзагадковіша і маловивчена залоза людського організму, тому приймати його гормони потрібно дуже охайно і обережно.

Цей препарат стимулює секрецію андрогенів - чоловічих статевих гормонів. Але у великих дозах викликає злоякісні пухлини. У зв'язку з сильним андрогенним ефектом при його використанні може посилюватися ріст волосся на тілі і з'являються вугрі.

**Висновки до другого питання:** Офіційний перелік заборонених фармакологічних речовин, затверджений медичною Комісією Олімпійського Комітету підрозділяється на класи.

### **3. Допінг у різних видах спорту. Допінгові порушення**

Всі види фізичної діяльності поділяються за інтенсивністю навантажень на дуже високі, високі, середньої і низької інтенсивності. Це відповідає рівню спортивної кваліфікації спортсменів екстра-класу (олімпійських чемпіонів і чемпіонів світу), майстрів спорту міжнародного класу, майстрів спорту, розрядників, осіб, які займаються фізичною культурою, не займаються фізичною культурою і займаються лікувальною фізкультурою з метою реабілітації тих чи інших функцій за допомогою заданої рухової активності. Природно, що і вимоги до цих осіб, їх підготовленість, харчування та фармакологічне забезпечення будуть абсолютно різними. Проте, всі вони мають межі своїх можливостей, які обмежують фізичну працездатність людини.

Слід мати на увазі, що ці чинники, лімітуючі працездатність, залежать від виду фізичної діяльності, яка може бути підрозділена відповідно до класифікацій видів спорту на п'ять основних груп:

1. Циклічні види спорту з переважним проявом витривалості (біг, плавання, лижні гонки, ковзанярський спорт, всі види веслування, велосипедний спорт та інші), коли один і той же рух повторюється багато разів, витрачається велика кількість енергії, а сама робота виконується, з високою і дуже високою інтенсивністю. Ці види спорту вимагають підтримки метаболізму, спеціалізованого харчування, особливо при марафонських дистанціях, коли відбувається перемикання енергетичних джерел з вуглеводних (макроергічних фосфатів, глікогену, глюкози) на жирові. Контроль гормональної системи цих видів обміну речовин має важливе значення як у прогнозуванні, так і в корекції працездатності фармакологічними препаратами.

2. Швидкісно-силові види, коли головною якістю є прояв вибухової, короткої за часом і дуже інтенсивної фізичної діяльності (всі спринтерські дистанції, метання, важка атлетика та інші). У більшості випадків ці ознаки залежать від генетичних детермінантів, а джерела енергії для забезпечення подібної діяльності принципово відрізняються. Природжені спринтери мають більш високий відсоток швидких м'язових волокон в порівнянні з бігунами на довгі дистанції. Швидкість є вельми демонстративним показником, який зазнає зі збільшенням віку найраніший і виражений спад в порівнянні з силою і витривалістю. Збільшення маси тіла у всіх металників і важкоатлетів вимагає особливого контролю за спеціалізованим харчуванням і зсуву катаболичної в анаболічну фазу обміну речовин без використання анаболічних стероїдів і соматотропіну. У спринтерів неприпустимо

безконтрольне збільшення маси тіла. Переважає вуглеводний обмін і джерела енергії: макроергічні

3.Єдиноборства представляють собою досить численні види спортивної діяльності (усі види боротьби, бокс та інші). Характерною рисою витрати енергії при єдиноборствах є непостійний, циклічний рівень фізичних навантажень, що залежить від конкретних умов боротьби, хоча, часом, вони досягають дуже високої інтенсивності. Вид фізичної діяльності, її тривалість та інтенсивність є підставою для підбору фармакологічних препаратів.

4.Ігрові види характеризуються постійним чергуванням інтенсивної м'язової діяльності і відпочинку, коли спортсмени не задіяні безпосередньо в ігрових епізодах. Велике значення мають координація рухів і психічна стійкість. Завдання фармакологічного забезпечення пов'язані з корекцією процесів відновлення, компенсації енергії, поліпшення обмінних процесів у мозку за допомогою вітамінних комплексів, ноотропів, адаптогенів рослинного і тваринного походження, а також антиоксидантів.

5.Сложнокоординаційні види засновані на найтонших елементах руху, як це буває у фігурному катанні, гімнастиці, стрибках у воду, стрільбі, де потрібні відмінна витримка і увага. Фізичні навантаження варіюють в широких межах. Наприклад, щоб зробити складний стрибок, потрібна величезна вибухова сила, в той час як при стрільбі необхідна концентрація уваги і зменшення тремору. Велике значення має підвищення психічної стійкості рослинними препаратами заспокійливої дії (валеріана), ноотропил, вітамінними комплексами, енергетично багатими продуктами.

Складнотехнічні види значною мірою пов'язані із застосуванням технічних засобів (автоперегони, бобслей, парашутний спорт, вітрильний спорт і багато інших). Рівень фізичних навантажень може не досягати дуже високих значень, але нервова напруга знаходиться на межі людських можливостей, що і визначає принципи фармакологічної корекції - підвищення психічної стійкості.

Крім цього, існує ряд змішаних видів спорту, де застосовуються різні види багатоборств, що включають перелічені види фізичної діяльності людини. Природно, завдання фармакологічного забезпечення відрізняються значно і принципово. Слід додати, що виникає багато проблем з відновленням і підтримкою високого інтелектуального рівня на змаганнях з шахів як виду спорту.

Таким чином, немає ніяких підстав вважати, що існують універсальні фармакологічні засоби, які могли б допомогти однозначно вирішити завдання спортивної фармакології.

Отже, спортивна діяльність включає практично всі види фізичної працездатності як динамічної, так і статичної. Далі ми будемо розглядати фармакологічні препарати, що впливають на витривалість, швидкість, силу, координацію з урахуванням інтенсивності фізичних навантажень.

1. Швидкісно-силові види: важка атлетика, метання, культуризм, спринтерські дистанції в легкій атлетиці, плаванні, ковзанярському спорті, лижних гонках.

Анаболічні стероїди, соматотропін, гонадотропін, амфетаміни, діуретики та ін

Різкі зміни: обміну речовин, гормонального профілю, маскулінізація у жінок і вирилізація у чоловіків.

2. Види спорту з переважним проявом витривалості, циклічні види спорту: біг, плавання, лижні гонки, велосипедні гонки, ковзанярський спорт (довгі дистанції).

Анаболічні стероїди, соматотропін, гонадотропін, кров'яний допінг, психостимулятори та ін

Втрата орієнтації і свідомості, смертельні наслідки, порушення гормонального статусу та ін

3. Ігрові види: футбол, баскетбол, регбі, бейсбол, хокей з м'ячем і з шайбою, гольф та ін

Алкоголь, кокаїн, героїн, амфетаміни, марихуана та ін

Летальні результати, втрата свідомості, токсичні ефекти.

4. Сложнокоординаційні види спорту: стрибки у висоту, стрибки у воду, фігурне катання, гімнастика, фехтування та ін

Алкоголь, наркотичні аналгетики, транквілізатори, бетаблокатори та ін

Наркотична залежність, алкоголізм та ін

5. Єдиноборства: всі види боротьби, бокс, східні єдиноборства та ін

Наркотичні аналгетики, марихуана, алкоголь.

Лікарська залежність, наркоманія та ін

У кінному спорті використовуються різні допінги в залежності від конкретних завдань (психостимулятори, транквілізатори та інші препарати), тому проводиться допінговий контроль коней.

1. Допінг суворо заборонений, та його застосування є порушенням відповідно до Правил ІААФ.

2.Порушення допінгових правил має місце, коли:

а) у тканині або рідині тіла спортсмена виявляють заборонена речовина;

б) спортсмен використовує або користується перевагою за рахунок забороненої техніки;

в) спортсмен визнає, що він брав або використовував заборонену речовину чи заборонену техніку.

3.Спортсмен зобов'язаний контролювати, щоб жодна заборонена правилами речовина не потрапило в тканину або рідину його тіла. Спортсмени повинні бути попереджені про те, що вони несуть відповідальність за виявлення будь-якої і кожної забороненої речовини в зданих ними пробах.

4.Спортсмен може попросити комісію з допінгу дозволити йому приймати речовину, зазвичай заборонену Правилами ІААФ, як виключення. Таке виключення може бути зроблено тільки у випадках чіткої та обов'язкової медичної необхідності. Подробиці процедури за зверненням до комісії з допінгу за дозволом можна знайти в "Процедурних Правилах допінг-контролю".

5.Вираз "заборонена речовина" повинен включати метаболіт забороненої речовини.

6.Вираз "заборонена техніка" має включати:

а) кров'яний допінг;

б) використання речовин і методів, які змінюють цілісність і дійсність проб сечі, які використовуються в допінг-контролі;

7.Зізнання може бути зроблено або усно в достовірній формі, або письмово. З метою застосування цих Правил заява не вважається визнанням, якщо вона зроблена більш ніж через шість років після подій, фактів, до яких вона відноситься.

8. Антидопінгова комісія призначається Радою за рекомендацією Медичного Комітету. Вона звітує перед Радою та Медичним Комітетом, з яким, при необхідності, консультиється. У її функції входить надання консультацій ІААФ з усіх питань, що належать до допінгу в цілому, а також за специфічними питаннями, викладеними в цих Правилах. Вона складається з 5 членів (не більше), які зустрічаються або консультиються регулярно на неформальній основі.

9.Процедурні та адміністративні Правила проведення допінг-контролю повинні визначатися Антидопінгової комісією. Ці правила відомі як "Процедурні Правила допінг-контролю". Будь-яка запропонована зміна до них має бути затверджене Радою і набуває чинності через три місяці після дати затвердження.

10.Відхилення від процедур, викладених у "Процедурних Правилах допінг-контролю", не скасовує доказ виявлення забороненої речовини в пробі спортсмена або використання забороненої техніки, якщо тільки це відхилення призвело до сумніву в дійсності цього виявлення.

11.ІААФ чи її члени можуть передати повноваження по забору проб будь-якої федерації, урядовому агентству або будь-якої третій стороні за своїм розсудом.

**Висновки до третього питання:** Всі види фізичної діяльності поділяються за інтенсивністю навантажень на дуже високі, високі, середньої і низької інтенсивності.

Чинники, лімітуючі працездатність, залежать від виду фізичної діяльності, яка може бути підрозділена відповідно до класифікацій видів спорту на п'ять основних груп:

#### **Парадокс допінгу**

Парадокс у тому, що ми вимагаємо видовищності і результатів від спортсменів на змаганнях, але забороняємо їм використовувати необхідні для цього засоби і методи. Та й не тільки це змушує тренуватися на межі сил. Кваліфіковані нормативи надзвичайно високі. Людина, що має середні фізичні дані, але незвичайну завзятість і волю, без "хімії" виконає в кращому випадку норматив КМС (в пауерліфтингу, наприклад). І тільки одиниці, а може і ніхто, здатний стати майстром спорту (всього лише). А що ж говорити про справжні результати? Не хотілося б вдаватися в проблеми біохімії та фармакології, але весь час гризе одне питання: "У чому принципова різниця

між дозволеними препаратами та забороненими?" Чому можна жменями споживати травні ферменти, штучно покращуючи травлення і отже анаболізм, але не можна застосовувати скажімо тестостерон. Чому аскорбінова кислота в мегадозах це добре і натурально, а метандростеналон - це протиприродно й шкідливо. Це всього лише лікарські засоби. В одних дозах - це отрута (у тому числі і вітаміни), а в інших дозах - ліки і порятунок. Спортсмен піддається патологічній дії навантаження, йому потрібна постійна профілактика і лікування. А постійні жорсткості в області допінг-контролю переводить цю проблему в тінь, що і призводить до непередбачуваних наслідків для здоров'я. Постійне поповнення списку допінгів зайвий раз свідчить, що чіткої межі між тим, що можна, а що не можна - немає. Звичайно, є дуже важливий момент в допінг проблемі. Це вживання стероїдів і гормонів підлітками. Робиться це безконтрольно, некваліфіковано і невиправдано. Як наслідок - реальна шкода здоров'ю може бути завдано (на відміну від професійних спортсменів). Цю проблему потрібно вирішувати, але не заборонами (вони не працюють), а просвітою - поясненням суті та наслідків. Людина (нехай молода) повинна розуміти, що вона хоче, тобто робити свідомий вибір.

**Висновки до четвертого питання:** Кожна людина має розуміти наслідки вживання препаратів та робити вірний вибір.

**Висновки з теми:** Озираючись на історію існування допінгу, можна прийти до висновку, що в даний час спортивні перемоги беруть не спортсменів, а фармацевтами, які зробили з професійного спорту прибутковий бізнес, а їх налагодженій системі не страшні ніякі допінг-контролі.

**Методичні поради щодо підготовки даної теми:**

При підготовці цієї теми студентові слід:

опрацювати конспект лекції;

1. ознайомитися із навчальною літературою з цієї теми;
2. ознайомитися із нормативно-правовими актами;
3. опрацювати монографічну літературу, статті в періодичних виданнях з цієї теми.

Перелік рекомендованої літератури не є вичерпним. Студенти повинні використовувати інші джерела і особливо періодичні видання.

Для самоперевірки доцільно використати такі контрольні запитання та завдання для самоперевірки:

1. Поняття допінг.
2. Історія виникнення допінгу.
3. Групи допінгових препаратів
4. Стимулятори
5. Анаболічні стероїди
6. Бетаблокатори
7. Діуретики.
8. Допінгові методи
9. Спортивний допінг.

10. Допінгові речовини.
11. Побічні ефекти
12. Різновиди видів спорту
13. Динамічна і статична діяльність.
14. Антидопінгова комісія.

# СПОРТИВНІ ІГРИ

(2 години)

## ПЛАН

1. Мета і завдання спортивних ігор.
2. Фізичне виховання студентів за допомогою спортивних ігор.
3. Розвиток фізичних якостей за допомогою спортивних ігор.
4. Методи розвитку фізичних якостей в спортивних іграх.
5. Методи навчання – як способи взаємодій викладача і спортсменів в спортивних іграх.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основні нормативні акти:

Конституція України;

-Закони:

1. Закон про освіту від 05.09.2017 № 2145-VIII
2. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні, затвердженої Указом Президента України від 22.06.1994 р. № 334/94.
3. Указ Президента України, Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації” від 01.09.98 р. № 563/98.

- підзаконні акти:

1. Указ Президента України «Про національну стратегію з оздоровчої активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя-здорова нація» від 09.02.2016р. №42/2016
2. Постанова кабінету міністрів «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» від 01.03.2017 р. № 115.
3. Наказ Міністерства освіти і науки України від 30.12.2005 року № 774 «Про впровадження кредит-но-модульної системи у вищих навчальних закладах III-IV рівня акредитації».
4. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» - від 27.11.2008 № 1078.
5. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про організацію занять з дисципліни "Фізичне виховання" у ВНЗ України» - від 31.08.2009 лист № 1/9-582

### Підручники та навчальні посібники:

1. Базова навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III і IV рівнів акредитації. – К.: Міністерство освіти і науки України, 2000. – 27 с.
2. Бачинский А. Система специализации / Бачинский А. Яблонский М. / Культуризмом к здоровью, силе, красоте.. - Братислава, «Спорт», 2005.- 432с.
3. Бельский И.В. Системы эффективности тренировки. Армреслинг / Бельский И.В. - К. Олімпійська література, 2011р. – 312 с.

- 4.Билеева Л.В., Коротков І.М. / Билеева Л.В., Коротков І.М. - Спортивні ігри, К: 2012 р
- 5.Булатова М.М. Спортсмен в различных климату географических и погодных условиях. / Булатова М.М., Платонов В.М. - К.: Олимпийская литература, 2006 г. – 176 с.
- 6.Васильев В.В. Физиология человека / Под ред. Васильевой В.В. — М., Ф и С, 2004. \_- 344с.
- 7.Воробьев А.Н., Сорокин Ю. К. Анатомия силы. - М : Физкультура и спорт, 2007.-212с.
- 8.Головіна В.А. “Фізичне виховання”. / Головіна В.А., Коробкова А.В., К.: “Вища школа”, 2008 р. – 332 с.
- 9.Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным / Г.Доман. - М.: АСТ, Акваріум, 2002. - 333 с.
- 10.Ильинич В.И. Физическая культура студента / Ильинич В.И. - К.: Олимпийская литература 2001. – 448 с.
- 11.Максименко Н.В. Теорико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: Максименко Н.В. / автореферат дис.. д-ра наук з фіз.. вих..і спорту 24.00.01 Нац.ун-т фіз.. виховання і спорту України. К.2011. - 46с.
- 12.Мітова О.О, Грюкова В.В. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів, викладачів, тренерів. Дніпропетровськ: Вид. «Інновація», 2016. 194с.
- 13.Мухін В.М. Фізична реабілітація.-К.: Олімпійська література, 2012 р. – 424 с.
- 14.Овчаренко С.В., Яковенко А.В., Куниця О.П. Футбол: методика навчання техніці гри: Методичні рекомендації. ДДІФКіС, Дніпропетровськ: Інновація, 2013. 69с.
- 15.Раковська І.А., Малойван Я.В., Мицак А.В., Кіреєв О.А.Організація і проведення змагань з волейболу. Методика суддівства: Методичні рекомендації. Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2016. 120с.
- 16.Сучасні фізкультурно – оздоровчі технології у фізичному вихованні / С. Дудіцька, О. Зендик // Теорія та методика фіз. Виховання і спорту. . — 2002. — N 2-3. — С. 81-82. . — Бібліогр.: 3 назв. — укр.
- 17.Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / За ред. Т.Ю.Крецевич — К.: Олімпійська література, 2003. — Т.1. — 422 с.
- 18.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К.Учебное пособие для ВУЗов. – К.: Олимпийская литература, 2002г. – 235с.
- 19.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Холодов Ж.К Учебное пособие для ВУЗов.-К.: Олимпийская литература, 2002 г. -235 с.
- 20.Шамардін В.Н. Спортивні ігри. / Навчальний посібник для інститутів фізичної культури Шамардін В.Н. - Дніпропетровськ.: 2009.

21. Яременко А. Формирование здорового способа жизни / А. Яременко, А. Вакуленко, Л. Жалило, Н. Комарова. - К. : Украинский ин- т социальных исследований , 2000. - 232с.

22. Ярцева А.В. Развитие физических качеств на занятиях волейболом / / Физическая культура в школе. - 2002. - № 4. - С. – 28 – 29.

### **Интернет-ресурси:**

1. <http://www.mon.gov>. – Офіційний сайт Міністерства освіти та науки України
2. <http://www.osvita.com> - Єдине освітнє інформаційне вікно України
3. <http://www.eu-edu.org> - Європейський освітній портал
4. <http://www.osvita.org.ua> - Освітній портал
5. <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws> - Законодавство про освіту
6. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page3> - Закон України “Про фізичну культуру і спорт”

**Мета лекції** – це розкрити зміст впливу спортивних ігор на розвиток особистості студентів.

**Вступ.** У Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах (2006) зазначається, що мета виховання у студентів ВНЗ полягає у формуванні потреби самостійно оволодівати знаннями, вміннями й навичками управління фізичним розвитком людини, засобами фізичного виховання та застосуванні набутих цінностей у життєдіяльності майбутніх фахівців.

#### **1. Мета і завдання спортивних ігор.**

За твердженням Л. П. Сущенко, “державна політика в галузі фізичної культури має здійснюватися відповідно до таких принципів: безперервність і послідовність фізичного виховання різних вікових груп громадян на всіх етапах їх життєдіяльності; урахування інтересів усіх громадян при розробці й реалізації програм розвитку фізичної культури і спорту, визнання відповідальності громадян за своє здоров'я і фізичний стан; створення сприятливих умов фінансування освітніх установ і наукових організацій у галузі фізичного виховання і спорту тощо”

Спортивні ігри слід розглядати як масову форму занять фізичною культурою. Для студентів найкращими для занять видами спорту є волейбол, баскетбол, футбол, які позитивно впливають на здоров'я. Неабияке значення також мають розвиток витривалості, швидкості та спритності, підтримка тону м'язової мускулатури, формування стійкості до застудних захворювань унаслідок зміцнення імунітету.

Основне завдання фізичного виховання і спорту – формування потреби в заняттях фізичними вправами, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, інтелектуальний, моральний, етичний та естетичний розвиток. У кожній сфері є своя спрямованість: у фізичному вихованні – забезпечення як фізичного і духовного розвитку, так і професійно-прикладної підготовленості до праці, засвоєння правил, норм і закономірностей рухової активності в умовах реальної дійсності, а в спорті – досягнення максимально

високого спортивного результату, розвиток спеціальних здібностей, необхідних для заняття певними видами спорту.

**Висновки до першого питання:** завдання фізичного виховання полягає в формуванні потреби в заняттях фізичними вправами за допомогою спортивних ігор зміцнючи здоров'я, підвищуючи працездатність, інтелектуальний, моральний, етичний та естетичний розвиток.

## **2. Фізичне виховання студентів за допомогою спортивних ігор.**

Серед великої різноманітності засобів фізичної культури і спорту одне з провідних місць займають спортивні ігри.

Спортивні ігри в їх сучасному вигляді почали складатися в кінці ХІХ і початку ХХ століття. Вони являють собою вищий щабель розвитку народних ігор. Велика розмаїтість рухових дій, що становлять зміст гри, сприяє вихованню сили, швидкості, витривалості, спритності, моральних і вольових якостей. Одночасно гра дозволяє вдосконалювати життєво важливі вміння і навички.

Коло ігор, які у даний час з метою фізичного виховання, досить широкий. Їх прийнято ділити на дві великі, групи: рухливі та спортивні.

Ми розглянемо спортивні ігри - як єдиноборство двох сторін, що протікає в рамках правил, перевага в якому оцінюється за кількістю досягнень обумовленої мети. Спортивні ігри відрізняються єдиними правилами, чітко визначають склад учасників, розміри і розмітку майданчика, тривалість гри, обладнання та інвентар і т. П. Змагання зі спортивних ігор носять характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великого фізичного напруження і вольових зусиль. Спортивними іграми займаються в школах, технікумах і вузах, на підприємствах, в будинках відпочинку, санаторіях і т. д. Складна техніка ігрових прийомів і тактичних дій визначає-необхідність тривалої спеціальної підготовки гравців.

У вищих фізична культура та спортивні ігри - це спеціальний предмет, який включає історію, теорію, методику викладання, практичне освоєння техніки, тактики окремих ігор і виховання педагогічних навичок.

В Україні найбільшого поширення набули футбол, баскетбол, волейбол, хокей (з шайбою і з м'ячем), гандбол, теніс, настільний теніс, водне поло, городки, регбі.

Кожна спортивна гра має характерні особливості. Разом з тим у різних ігор є і схожі ознаки, що дозволяють розділити їх на певні групи: командні і некомандні, зіткненням із суперником і без дотику, з додатковим снарядом (ключка, ракетка, біта) і без нього.

Рухи і дії, що використовуються в спортивних іграх, різноманітні: ходьба, біг, стрибки, різні метання і удари по м'ячу (шайбі). Гравці прагнуть, доцільно застосовуючи ігрові прийоми, спільно зі своїми партнерами домогтися переваги над суперником, який чинить активний опір.

Активна протидія суперника постійно змінює умови здійснення задуманих дій окремого гравця і команди в цілому. Швидка зміна ігрових ситуацій ставить перед грають найрізноманітніші завдання, що вимагають

якнайшвидшого вирішення, Для цього необхідно в найкоротші проміжки часу побачити таку обстановку (розташування партнерів і суперника, положення м'яча, шайби), оцінити її, вибрати найбільш доцільні дії і застосувати їх. Все це можна здійснити лише маючи певні знання, навички, вміння.

Рухові навички займаються спортивними іграми відрізняються великою рухливістю, динамічністю. Гравці повинні вміти виконувати точні передачі, удари по воротах, кидки м'яча в кошик і т. П. Різними способами і в найрізноманітніших умовах.

Важливою особливістю спортивних ігор є складні колективні тактичні дії. Більшість видів спортивних ігор - командні, і успіх в змаганнях багато в чому залежить від злагодженості дій всіх учасників. Ускладнює взаємодія то, що в грі немає наперед визначеної послідовності виконання ігрових прийомів і постійного ритму. У кожній ситуації дії окремих гравців команди різні, але вони повинні бути взаємообумовлені і спрямовані на вирішення загального завдання. Від спортсменів потрібно максимум ініціативи, творчості і сміливості, щоб узгоджувати свої дії з партнерами і досягати успіху.

Величезне значення в колективній грі має взаємодопомога. Своєчасна і правильна допомога партнеру - важливий фактор для досягнення перемоги над суперником. Допмагаючи один одному як в нападі, так і в захисті, ігрокам необхідно прагнути створювати постійне чисельну перевагу.

Рамки діяльності в грі обмежені відповідними правилами, за порушення яких покладені певні покарання. Спортсмени повинні не тільки визначати, який технічний прийом чи який тактичну дію потрібно використовувати в даний момент, але і оцінювати його з позицій правил гри.

Таким чином, спортивні ігри сприяють вихованню цілого ряду позитивних навичок і рис характеру: вміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомога, повага до своїх партнерів і суперників, свідому дисципліну, активність, почуття відповідальності і т. П.

Спортивними іграми займаються виконуючи роботу змінної інтенсивності, в основному швидко-силового характеру, відносна потужність її в різних видах ігор різна. Збільшення швидкості пересування і швидкості дій, підвищення інтенсивності ігрової діяльності, що сталося в останні роки у всіх видах спортивних ігор, значно підвищили навантаження на організм гравця. Тому в таких іграх, як хокей, баскетбол, волейбол, гандбол, широко використовують заміни гравців.

В ході кожної гри можлива робота будь-якої потужності. Тому тренування повинна бути спрямована на розвиток у спортсменів високого рівня аеробного і анаеробної продуктивності.

Досить великі енергетичні витрати (футбол - 1500 ккал, баскетбол - 900 ккал), висока частота пульсу (180-190 і більше ударів в 1 хв.), Втрата ваги (2-3 кг за гру) говорять про високі вимоги до організму займаються спортивними іграми. У них спостерігається підвищена ємність легенів (у футболістів і баскетболістів в середньому 5 л), брадикардія (у футболістів і волейболістів 48-54 удару в 1 хв.), Помірна гіпертрофія серця, збільшення

вмісту гемоглобіну в крові \*.

За показниками основних фізичних якостей представники спортивних ігор займають високі місця серед спортсменів інших видів. Так, за стрибучості (стрибок у висоту) волейболісти посідають третє місце (58 см), баскетболісти - шість (53 см), футболісти - восьме (49 см), хокеїсти, гандболісти і тенісисти - дев'яте (48 см).

Різноманітні рухи і дії, що виконуються в спортивних іграх, в більшості випадків на свіжому повітрі. В сприятливих гігієнічних умовах, мають великий оздоровчий вплив: сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню загального обміну речовин, підвищенню діяльності всіх органів і систем організму людини, служать засобом активного відпочинку для багатьох категорій трудящих, особливо для осіб, зайнятих напруженою розумовою діяльністю.

Значний вплив надають спортивні ігри на центральну нервову систему. Швидкість виконання рухів, часта їх зміна і постійне варіювання інтенсивності м'язової діяльності сприяють збільшенню сили, рухливості і лабільності нервової системи.

У кваліфікованих гравців прихований період рухової реакції значно укорочений. Якщо у новачків він дорівнює 217 м / сек, то у підготовлених баскетболістів - 162 м / сек, у футболістів - 180 м / сек \*\*.

Заняття спортивними іграми позитивно позначаються на розвитку зорового, вестибулярного, м'язового та інших аналізаторів. У займаються спостерігається збільшення поля зору, розвивається глибинне зір. Під впливом систематичних тренувань і змагань зі спортивних ігор поліпшуються функції м'язового апарату очей. Якщо у не займаються спортивними іграми в 60% випадків відзначаються порушення м'язового балансу очей, то у кваліфікованих гравців вони зустрічаються рідше (50-22%).

Змагання зі спортивних ігор цікаві не тільки для учасників. Вони доставляють величезне задоволення і глядачам. Гострі, швидко мінливі ситуації, спритність грають захоплюють глядачів і є хорошою агітацією за систематичні заняття спортом.

Останнім часом представники всіх видів спорту в тренувальних заняттях стали широко використовувати різні спортивні ігри.

Однак вирішити весь комплекс завдань різнобічного фізичного розвитку вони не можуть. Тому необхідно доцільно поєднувати в тренувальних заняттях засоби і методи з інших видів спорту.

Під спортивним тренуванням розуміють багаторічний процес всебічного фізичного виховання, який спрямований на досягнення високих спортивних результатів, а також підготовку до суспільно корисної діяльності.

Найважливішою складовою частиною навчально-тренувального процесу є виховання займаються, формування їх особистості, моральних переконань і комуністичного світогляду.

Навчально-тренувальний процес в кожній спортивній грі має свої особливості, що впливають з її змісту. Однак є і багато спільного, що дозволяє викладати деякі положення методики тренування, характерні для

всіх ігор.

Основними вважають вправи, взяті безпосередньо з арсеналу досліджуваної гри.

Допоміжні вправи поділяють на дві групи - *Общеподготовительное* і спеціальні підготовчі. За допомогою

Провідну роль відіграють загально розвиваючі вправи та гігієнічні фактори. Спеціальні підготовчі вправи спрямовані на придбання необхідних для даної, ного виду гри фізичних якостей і оволодіння спеціальними руховими навичками. Використовувані з цією метою вправи поділяють на власне підготовчі та підвідні. Вони тісно пов'язані один з одним. Підготовчими є різноманітні вправи без предметів і з предметами, ігри та естафети. Як підвідних вправ використовують окремі частини складнокоорді-лося руху або всього руху в полегшених умовах. Іноді з цією метою застосовують імітаційні вправи і вправи на тренажерах.

Фізична підготовка - найважливіший розділ навчально-тренувального процесу. Її основні завдання - зміцнення здоров'я, всебічний фізичний і спеціальне розвиток, підвищення загальної і спеціальної працездатності організму.

Практика і наукові дослідження переконливо показують величезну роль фізичної підготовки в спортивних досягненнях. Вона тісно пов'язана з технічною, тактичною і психологічною підготовкою. Без достатнього розвитку таких якостей, як сила, швидкість, витривалість і спритність, неможливо успішно використовувати технічні прийоми, здійснювати задумані тактичні дії.

Фізичну підготовку прийнято ділити на загальну і спеціальну.

**Загальна фізична підготовка** спрямована на виховання різнобічних фізичних здібностей, необхідних для гармонійного розвитку займаються, підвищення працездатності організму, створення міцної бази для плідної трудової діяльності і досягнення високої спортивної майстерності.

Для вирішення завдань загальної фізичної підготовки використовують широке коло засобів, і перш за все вправи з комплексу ГТО, гімнастики, легкої атлетики, лижного спорту, плавання, акробатики, боротьби, важкої атлетики, різні види ігор.

Велике значення має правильний підбір фізичних вправ. Не всі засоби загальної фізичної підготовки позитивно позначаються на розвитку спеціальних якостей. Розрізняють три типи фізичних вправ: сприяють один одному, нейтральні і протилежні, що дають негативний результат.

Виходячи з цього, в заняттях зі спортивних ігор з гімнастики використовують елементарні загальнорозвиваючі вправи без снарядів, на снарядах (гімнастичній стінці, лаві, канаті, коні) і з предметами (набивними м'ячами, гімнастичними палицями, гантелями, скакалками).

З легкої атлетики беруть кроси, біг на короткі і середні дистанції, метання гранати, штовхання ядра, стрибки у висоту і довжину; з важкої атлетики - різні підготовчі вправи зі штангою; з акробатики - стійки, перекиди, сальто та ін.

Загально-розвиваючі вправи підбирають з таким розрахунком, щоб залучити до роботи основні групи м'язів і одночасно домогтися загального впливу на організм що займаються.

Недостатньо підібрати певні кошти загальної фізичної підготовки, необхідно встановити їх обсяг і правильно розподілити в річному циклі тренування.

Спеціальна фізична підготовка - це процес, спрямований на розвиток фізичних якостей, необхідних для даного виду спортивних ігор.

Кожна спортивна гра має відмінні риси, але в той же час характер дій в тій чи іншій грі має багато спільного: ациклічності, різноманітність, змінність інтенсивності навантаження. Тривала діяльність в таких умовах вимагає розвитку специфічної витривалості, швидкості, сили, спритності, гнучкості.

З цією метою використовують спеціальні підготовчі вправи, за своєю структурою схожі з основними ігровими діями, а також вправи в техніці і тактиці досліджуваного виду гри, рухливі ігри та гру, в якій спеціалізуються займаються.

**Висновки до другого питання:** динаміка рухів, інтенсивність, різноманітність дій підвищують інтерес у студентів до занять спортивними іграми.

### **3. Розвиток фізичних якостей за допомогою спортивних ігор.**

Сила. Під силою розуміють здатність людини долати зовнішній опір за рахунок м'язових зусиль. Сила є важливою основою для прояву інших якостей. Вона необхідна у всіх видах ігор: в більшій мірі для футболістів, регбістів, хокеїстів, в меншій - для тих, що грають в настільний теніс, бадмінтон, городки.

Для всіх видів спортивних ігор першорядне значення має розвиток сили м'язів ніг. Розвиток сили інших м'язових груп має переважне значення для конкретної гри. Наприклад для гандболістів і тенісистів не менш важливо розвивати силу м'язів рук; для хокеїстів - силу м'язів рук і тулуба і т. п.

Розвиток спеціальної сили в окремих видах спортивних ігор направлено на збільшення швидкості і точності рухів. Надмірне збільшення розмірів фізіологічного поперечника основних груп м'язів для займаються спортивними іграми небажано.

Для розвитку сили і швидкості м'язових скорочень застосовують різноманітні вправи з обтяженнями: підйом штанги вагою 50% і більше максимального результату; вправи з партнером і подоланням власної ваги; вправи в метанні предметів різної ваги; вправи з еспандером, гумою, обтяжені поясами, манжетами на гомілки і передпліччя. Виконують вправи з обтяженнями невеликої ваги серіями, повторюючи до відмови, із середньою вагою (70-75% максимального результату) серіями, з великим числом повторень до відмови; поступово збільшують вагу до граничного (починаючи з 50-60% максимального результату спортсмена).

Швидкість - одне з провідних якостей в спортивних іграх. Під швидкістю розуміють здатність людини виконувати рухи в мінімально

короткий відрізок часу. Історія розвитку ігор показує, що успіх в змаганнях багато в чому залежить від уміння вести гру в швидкому темпі.

У спортивних іграх це якість проявляється як швидкість реакції, швидкість виконання рухів і зміна одного руху іншим - швидкість пересування.

Швидкість реакції як відповідь на змінилося становище партнерів і дію суперника, а також уміння переключатися з одного виду діяльності на інший залежать від ступеня рухливості нервових процесів. Удосконалення цього боку швидкості повинно йти по шляху зменшення витрати часу на оцінку обстановки, прийняття рішень і їх виконання.

Швидкість виконання рухів важлива в різних ігрових прийомах (передачі, удари, кидки і т. П.) І пересуванні гравця. Розвиток швидкості виконання рухів багато в чому залежить від підготовленості нервово-м'язової системи.

Для розвитку швидкості використовують такі вправи: біг на короткі дистанції з високого старту, повторний біг з прискоренням на дистанції, біг по коротким відрізках зі зміною напрямку (наприклад, 4 рази по 20 м), біг з зупинками, прискоренням, поворотами, стрибками, передачами м'яча, біг з обтяженням, біг по піску, снігу, воді, біг під ухил і в гору, старту по зоровому і слуховому сигналам, різноманітні естафети та рухливі ігри, вправи в техніці і тактиці гри, а також двосторонні ігри в футбол, хокей, баскетбол, гандбол тощо.

Основним методом розвитку швидкості є повторний метод. Так як вправи з великою інтенсивністю неможливо виконувати тривалий час, то перед повторенням необхідно робити паузи для відпочинку. Кількість повторень і величина паузи визначаються часом виконання вправи. При різкому зниженні швидкості займається потрібно перейти до іншої вправи або відпочити, оскільки продовження даної вправи буде направлено вже на виховання витривалості, а не швидкості.

Витривалість - це здатність організму виявляти більшу працездатність у специфічній діяльності, т. Е. Долати стомлення протягом тривалого часу, діючи з необхідною інтенсивністю, зберігаючи точність, маневреність і швидкість до кінця змагання. Велике значення для цього мають вольові зусилля гравців.

Розвиток спеціальної витривалості в спортивних іграх важко ациклічності ігрових дій. Чим точніше вдається змоделювати характер гри, тим успішніше розвивається витривалість в тій чи іншій грі.

Як засоби розвитку витривалості використовують кроси по пересіченій місцевості, біг зі зміною темпу і подоланням перешкод, біг на відрізках на швидкість з повторенням вправ у техніці і тактиці, з різними за характером і інтенсивності діями (наприклад, атака воріт або з опором одного захисника, удари на точність, гра в квадраті 2x2, 3x2, 3x3), гру в баскетбол, футбол, хокей та ін.

Використовуючи безпосередньо спортивну гру як засіб розвитку витривалості, збільшують тривалість її (за часом або за рахунком), кількість

ігор за тиждень, проводять двосторонні гри в підвищеному темпі, але в невеликі проміжки часу (10- 15 хв.), Повторюючи їх кілька разів і змінюючи фази відпочинку.

Зараз для розвитку цієї якості широко застосовують також так звану кругову тренування.

Однією з форм кругового тренування є потоковий метод, який використовується при вдосконаленні техніко-тактичної майстерності: вправи в уроці виконують одночасно всі займаються, рухаючись поточно і виконуючи на різних ділянках майданчика різні вправи.

Спритність - це здатність швидко і точно реагувати на несподівані в грі ситуації, володіти рухами в складних умовах, що змінюються. Без розвиненої в достатній мірі спритності неможливо домогтися високих спортивних показників ні в одній грі.

Спритність - комплексна якість. Воно залежить від рухового досвіду гравця. Розвиток спритності найкраще починати з раннього дитинства, використовуючи широке коло рухових навичок. Освоюючи будь руховий навик, який займається повинен домагатися точності рухів, що сприятиме розвитку спритності.

Для розвитку спритності використовують гімнастичні і акробатичні вправи, вправи в техніці і тактиці гри з несподівано змінними ситуаціями, різні рухливі і спортивні ігри.

Гнучкість. Уміння добре розслабляти м'язи, виконувати рухи з великою амплітудою вельми необхідно для вдосконалення техніки рухів. Так, при недостатній рухливості в променево-зап'ястному суглобі неможливо домогтися високої техніки в кидках в корзину (баскетбол) і нападаючих ударів (волейбол). Одночасно правильне поєднання напруги з розслабленням знижує енергетичні витрати і попереджає травми м'язово-зв'язкового апарату.

Для розвитку гнучкості використовують спеціальні вправи для розтягування. Виконують їх, поступово збільшуючи амплітуду рухів. При виконанні вправ з техніки досліджуваного виду гри необхідно акцентувати увагу на збільшенні рухливості в суглобах і своєчасному розслабленні м'язів.

**Висновки до третього питання:** Велика розмаїтість рухових дій, що становлять зміст гри, сприяє вихованню сили, швидкості, витривалості, спритності, моральних і вольових якостей. Одночасно гра дозволяє вдосконалювати життєво важливі вміння і навички.

#### **4. Методи розвитку фізичних якостей в спортивних іграх.**

Методи розвитку фізичних якостей в спортивних іграх. В процесі систематично повторюваних вправ фізичні якості розвиваються, організм займаються готується до виконання специфічних фізичних навантажень.

Для розвитку фізичних якостей у спортивних іграх в основному застосовують такі методи: рівномірний, інтервальний, повторний, перемінний, до відмови, змагальний, ігровий, пов'язаний.

Однією з різновидів сполученого методу прийнято також вважати вдосконалення технічних прийомів на тлі високої інтенсивності рухової діяльності, що дозволяє домогтися стійкості рухових навичок до збиває

впливу втоми.

Інтервальний метод використовують для розвитку швидкісно-силової витривалості. Гравці виконують вправи або біг по відрізках (наприклад, 10x20 м) на час з певними зменшуються інтервалами відпочинку, проводять інтенсивні двосторонні гри по 10-15 хв. з поступовим зменшенням пауз активного відпочинку або відносно постійними інтервалами відпочинку, за час яких не відбувається повного відновлення працездатності, або виконують вправи, повтожуючи їх серіями.

Повторний метод передбачає багаторазове повторення певних вправ або гри в цілому після тривалого відпочинку, що забезпечує достатнє відновлення.

Змінний метод найбільш відповідає самому характеру дій в іграх. Застосовуючи його, тренер чергує вправи, що вимагають великої напруги, і вправи з невеликим навантаженням, варіює тривалість їх виконання.

Рівномірний метод полягає в тривалому безперервному виконанні вправ. Застосовують його для розвитку загальної витривалості. Як правило, це біг в невисокому темпі з однаковою швидкістю на всій дистанції (в основному крос).

Метод до відмови передбачає виконання вправ до повного стомлення, коли спортсмен відмовляється продовжувати його через неможливість повторити. Він використовується головним чином для розвитку спеціальної силової витривалості.

Ігровий метод найбільш широко поширений в тренуваннях зі спортивних ігор. Суть його полягає в використанні різноманітних ігор, найчастіше рухомих, для розвитку рухових якостей, і перш за все спритності і швидкості.

Змагальний метод також широко використовують при розвитку рухових якостей. З цією метою проводять змагання в бігу, стрибках, метаннях, плаванні, лижних гонках, спортивних іграх.

Останнім часом все більшого поширення знаходять пов'язаний і кругової методи.

Сполучений метод полягає в тому, що спеціальні рухові навички вдосконалюють за допомогою спеціальних обтяжень на руках (манжети на зап'ястя), ногах (обтяжені черевики, обтяження на гомілки) і тулуб (обтяжені жилети, пояси). Він дозволяє одночасно розвивати силу, швидкість і витривалість. При цьому дуже важлива величина обтяжень (надмірна величина їх веде до спотворень структури вдосконалюється руху).

Однією з різновидів сполученого методу прийнято також вважати вдосконалення технічних прийомів на тлі високої інтенсивності рухової діяльності, що дозволяє домогтися стійкості рухових навичок до збиває впливу втоми.

Круговий метод (або, правильніше, кругова форма тренування) може включати всі перераховані методи. Суть його полягає в наступному: на майданчику або в залі по колу розмічаються станції - місця для виконання певних вправ, відомих займаються і підібраних таким чином і в такому

порядку, щоб вони різнобічно впливали на розвиток фізичних якостей.

Пропоновані вправи проводять з максимальною для кожного займається інтенсивністю в обмежений час і з чергуванням пауз відпочинку, які змінюють в залежності від стану і підготовленості що займаються.

Спочатку тривалість та інтенсивність роботи на кожній станції, а отже, і при проходженні всього комплексу складає не більше 50-60% можливостей займаються. Надалі загальне навантаження збільшується за рахунок збільшення інтенсивності роботи на станціях, зменшення пауз відпочинку і повторення всього комплексу до трьох і більше разів. Приклад кругового тренування для розвитку фізичних якостей наводиться на рис. 2.

Кругова форма тренування може застосовуватися і для вдосконалення спеціальних навичок техніки гри в поєднанні з фізичними якостями. Для цього в комплекси необхідно включити вивчені вправи і ігрові прийоми в такому порядку, щоб вправи з великим навантаженням чергувалися з менш навантажувальними. При цьому не слід включати більше 6-8 станцій.

Наведемо приклад. Станція № 1 - передачі м'яча в мішень на стіні на більшу кількість разів за 30-60 сек. ; станція № 2 - лежачи на маті, набивної м'яч (3 кг) затиснутий між стопами: піднімати ноги, дістаючи м'ячем пів за головою; станція № 3 - напригіванієм з м'ячем в руках на тумбочку (60-80 см), після спригіванія кидок м'яча в стіну двома руками зверху в стрибку; станція № 4 - ведення м'яча навколо розмітки в області штрафного кидка з кидком по кошику після повороту; станція № 5 - підйом штанги 50-60 кг; станція № 6 жонглювання двома м'ячами; станція № 7 - біг по відрізках від кута до центру майданчика; станція № 8 - добивання м'яча, три удари в щит і один в кошик. Час виконання вправи на кожній станції спочатку 30 сек., А потім 60 сек. (Відпочинок 30 сек.). Кількість повторень проходження всіх станцій поступово збільшують.

Особливе значення в таких іграх, як волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, має стрибучість. Вона залежить від сили м'язів нижніх кінцівок, швидкості скорочення, координованості і гнучкості. Необхідність здійснювати велику кількість стрибків в одній грі вимагає відповідної витривалості.

Основними засобами розвитку стрибучості є серійні стрибки на обох ногах і на одній, стрибки зі скакалкою, стрибки з діставанням підвішених предметів, стрибки з обтяженням, присідання і вистрибування з вагою, партнером, біг з обтяженням, напригіванієм і спригіванія зі спеціальних підставок і т. П .

Всі фізичні якості взаємопов'язані і проявляються комплексно. Тому потрібно говорити лише про переважному розвитку того чи іншого якості. Розвиток однієї якості на шкоду іншому негативно позначається на підготовці займаються.

Спортивні ігри відрізняються складністю і різноманітністю дій гравців. Щоб взяти участь в грі, потрібно попередньо вивчити ці дії.

Кожна гра передбачає використання дій, які отримали назву ігрових прийомів. Зовнішню форму кожного прийому визначає його техніка або

сукупність елементів руху, що дозволяє вирішувати рухову задачу. Зміст складають психічні процеси, що визначають раціональність вибору і ефективність виконання ігрового дії.

Техніка ігрових прийомів варіативна і обумовлюється індивідуальними якостями спортсмена і умовами їх застосування. Але разом з тим кожен спосіб передачі, кидки, удари має узагальнений характер, який визначається загальними біомеханічними закономірностями раціональності руху.

Розрізняють ігрові прийоми, загальні для всіх учасників, і спеціальні, що застосовуються гравцями для виконання особливих функцій в команді (наприклад, воротаря). В кожному прийомі розрізняють три фази-підготовчу, основну, заключну, а також зовнішню (кінематичну) і внутрішню (динамічну) структуру руху.

Для успішної участі в грі абсолютно недостатньо оволодіти технікою виконання ігрових прийомів. Дуже важливо теоретичне і практичне освоєння тактики гри. Кожен повинен навчитися не тільки усвідомлювати, але і застосовувати.

Під тактикою розуміють вибір і доцільне використання коштів, форм і способів ведення гри для досягнення найкращого результату.

Тактика проведення окремих ігор розробляється на основі загального стратегічного плану, тому є частиною загальної стратегії ведення спортивної боротьби. Під стратегією в спорті розуміють систему управління і регулювання розвитком спорту, підготовки спортсменів і ведення спортивної боротьби. Стратегія безпосередньо пов'язана з тактикою, але має більш широкі сфери дії. За допомогою тактики створюються оптимальні умови для досягнення стратегічних цілей.

Тактичні завдання в ході гри вирішують за допомогою ігрових прийомів, які є засобом тактики. Опинившись в якійсь ігровій ситуації, учасники перш за все шукають рішення, а потім здійснюють його в формі будь-якого ігрового прийому. таке дійство відповідного характеру отримало назву індивідуального тактичного дії.

У грі кожен учасник безперервно вибирає найбільш підходяще місце на майданчику і спосіб, за допомогою якого він може вирішити ігрову ситуацію. Індивідуальні тактичні дії - це основна форма вирішення тактичних завдань ведення гри. Але оскільки більшість спортивних ігор є командними, індивідуальні дії доповнюються іншими формами тактичної діяльності - груповими і командними діями.

Групові дії - це взаємодії гравців, узгоджені за метою, місцем і часом і спрямовані на вирішення приватних завдань. У грі вони здійснюються у вигляді тактичних комбінацій, які можна розучувати заздалегідь або створювати стихійно по ходу гри.

Командні дії - це організовані дії всіх гравців команди в окремі фази гри.

Для досягнення найкращого результату в грі спортсмени повинні визначити основні способи своїх дій. такими способами є так звані тактичні

системи гри і їх поєднання. Тактична система - це раціональне розташування грають і розподіл функцій між ними, що визначає використання найбільш доцільних тактичних форм ведення гри.

Технічна підготовка передбачає оволодіння технікою виконання ігрових прийомів. Чим вище технічна підготовленість гравця, тим більше у нього можливостей для успішної, творчої гри.

Вивчення та вдосконалення техніки здійснюються в процесі використання спеціальних вправ (окремі прийоми гри) і вправ, в яких одночасно здійснюються і певні тактичні задуми. Умови виконання прийомів потрібно постійно міняти. Закріплюються вивчені прийоми в навчальних іграх і змаганнях.

Приступаючи до навчання техніці окремих прийомів, необхідно назвати учням досліджуваний прийом, показати і пояснити його виконання, розповівши про початковому положенні, спрямування зусиль, амплітуді рухів в основній фазі і заключному зусиллі. Навчання починається з основних, найбільш часто вживаних в грі прийомів.

Тактична підготовка передбачає освоєння індивідуальних, групових і командних дій. Придбання теоретичних знань найчастіше передують практичному освоєнню тактичних дій.

Індивідуальна тактична підготовка є продовженням технічної підготовки. Так, якщо ведення м'яча без опору відноситься до розділу технічної підготовки, то обведення захисника пов'язана вже і з освоєнням тактичних навичок індивідуального характеру.

Для навчання індивідуальним тактичним діям використовують вправи в кидках, ударах, веденні м'яча, хитрощах з обігравання суперника. Вдосконалюють ці дії в більш складних вправах і двосторонніх іграх.

Вивчення групових дій починають зі взаємодій двох гравців спочатку в умовах чисельної переваги, а потім - чисельного рівності. Після цього освоюють взаємодії трьох і більше гравців. У вправи з самого початку підключають захисників (їх дії визначає тренер). Закріплення і вдосконалення вивчених групових дій здійснюються в ігрових вправах (2x2, 3x3, 4x4 і т. Д.), В навчальних іграх і змаганнях.

У більшості спортивних ігор ігрові дії відрізняються колективним характером. Правильше взаємодія всіх гравців і спільне рішення тактичних завдань, індивідуальне використання знань і умінь кожного - обов'язкові умови успішних тактичних дій.

Після того як будуть освоєні необхідні індивідуальні та групові дії, приступають до навчання командним діям. Для цього спочатку використовують двосторонні гри в спрощених умовах. На першому етапі важливо навчити грають перебувати на певних місцях і діяти в обмеженій площі. Поступово умови їх дій ускладнюють, проводять двосторонні гри з певними тактичними завданнями і дотриманням правил гри.

В тактичній підготовці однаково важливо приділяти увагу вивченню нападників і захисних дій. Слід пам'ятати, що найбільші труднощі початківці відчувають в діях з м'ячем в нападі.

Психологічний стан спортсмена багато в чому визначає можливості досягнення високих результатів. Є багато прикладів, коли більш сильна у фізичному, технічному і тактичному відношенні команда програвала менш підготовленою, але виявила велику волю до перемоги, стійкість і величезну енергію.

Психічні функції і якості особистості виключно важливі при оволодінні технікою, тактикою і вихованні фізичних якостей. Високорозвинені вольові якості, мислення, пам'ять, увагу, спостережливість і рухова чутливість необхідні для "оволодіння всіма сторонами спортивної підготовки.

Психологічну підготовку зараз прийнято ділити на загальну і підготовку до майбутнього змагання. Загальна психологічна підготовка спортсмена ведеться протягом усіх періодів тренування. Її основними завданнями є виховання моральних і вольових якостей, розвиток і вдосконалення спеціалізованих сприйнять (уваги, спостережливості, мислення, здатності керувати своїми емоціями).

Виховання моральних і вольових якостей спортсмена має здійснюватися в єдності. До моральним відносять такі якості, як ідейність, колективізм, патріотизм, дисциплінованість та ін .; до вольовим - цілеспрямованість, наполегливість, рішучість і сміливість, ініціативність і самостійність, витримка і самовладання.

Спортивні ігри є важливим засобом вирішення виховних завдань.

Центральною фігурою навчально-тренувального процесу є викладач. Його особистість і повсякденна діяльність яких багато важать у виховній роботі.

Відзначаючи важливість поведінки і діяльності вихователя, А. С. Макаренко писав: «Вихованець сприймає вашу душу і ваші думки не тому, що знає, що у вас в душі відбувається, а тому, що бачить вас, слухає вас» \*\*.

Виховний ефект діяльності викладача буде позитивним, якщо він любить свою роботу, добре знає предмет, володіє педагогічним тактом і об'єктивністю, якщо він вимогливий і справедливий до своїх вихованців, користується авторитетом серед них.

Виховання займаються здійснюється в процесі організованих занять, змагань, спортивно-масових заходів, в особистих бесідах.

Перед кожним заняттям викладач повинен ставити конкретні виховні завдання, наприклад: виховання сміливості (при вивченні силових прийомів в хокеї), дисциплінованості (при виконанні складних групових вправ), наполегливості (в спеціальних вправах при роботі над недоліками в фізичній підготовленості або техніці окремих прийомів), працьовитості (доручаючи займаються підготовку інвентарю, розмітку майданчика, прибирання приміщень, ремонт і будівництво спортивних майданчиків). Продумане відповідно до завдань зміст занять робить позитивний виховний вплив на займаються.

Повсякденне спостереження викладача за збереженням інвентарю та спортивної форми допомагає вихованню у його учнів дбайливого ставлення до суспільної власності.

Велику увагу слід звертати на розвиток ініціативи і творчості слухачів. Для цього використовують такі вправи, в яких вони мають можливість вирішувати тактичну задачу різними шляхами.

Моральні та вольові якості в ще більшому ступені удосконалюються в умовах змагань. Змагання зі спортивних ігор відрізняються великою емоційністю, тому дуже серйозну увагу слід звертати на їх організацію та проведення.

Змагання виховують колективізм, дружбу і товариство. «Все за одного - один за всіх» - це правило, на якому будуються дії радянських спортсменів.

Вплив спортивних змагань на моральне виховання спортсменів можливо лише за умови, якщо організація і проведення їх підкоряються завданням комуністичного виховання.

Повноцінне рішення задач виховання неможливо без індивідуального підходу до займаються. Спостерігаючи за поведінкою своїх вихованців в заняттях, побуті і особливо на змаганнях, тренер може скласти досить точне уявлення про їх характерах. Особисті бесіди дозволяють ближче пізнати кожного члена команди.

У роботі з колективом необхідно спиратися на актив, і в першу чергу на комсомольців.

Дисциплінарні порушення повинні розглядатися на засіданнях секції або загальних зборах колективу, висвітлюватися в стінній газеті. Недоліки в поведінці окремих гравців легше виправити за активного сприяння всього колективу. Як покарань можуть використовуватися зауваження, догану, тимчасова заборона відвідування занять і участі в змаганнях, виключення з колективу.

Успіхи окремих гравців і команд заохочують подяками, грамотами, цінними призами та ін.

Не слід перехвалювати окремих гравців, бо це може призвести до зазнайству, пихи і недисциплінованості.

Розвиток вольових якостей відбувається в процесі подолання певних труднощів. У спортивних іграх спортсмену доводиться стикатися з великою кількістю різноманітних за характером труднощів.

1. Наступаюче стомлення. Для подолання цих труднощів в процесі офіційних змагань необхідно підвищити працездатність займаються. З цією метою в окремих тренувальних заняттях дається навантаження, що перевищує навантаження в змаганнях (збільшується тривалість занять, проводяться ігри з більш сильним суперником, з чисельною перевагою команди-суперниці, з заздалегідь встановленим рахунком і обмеженим часом, даються додаткові вправи після закінчення занять і т. д.).

2. Новизна і несподіванка дій. В ході змагань гравці можуть зіткнутися з несподіваними діями суперника (змінений склад команди, нові тактичні прийоми, незвичайна для даної команди активність і т. П.), Непередбаченими діями і поведінкою гравців своєї команди (слабка гра провідного гравця, травма, видалення гравця з поля та ін.), ускладненням дій через незвичних умов змагань (майданчик, інвентар, активне втручання глядачів,

метеорологічні умови та ін.).

Тому в тренувальних заняттях створюються ускладнені умови: команда грає без провідного гравця, недостатньо стійкому гравцеві спеціально даються неточні передачі і т. П.

3. Страх відповідальності за свої дії. проявляється це в тому, що гравець навіть в вигідних умовах не атакує (ворота, корзину) або атакує дуже невпевнено, допускаючи помилки. Невпевненість виникає або через погану підготовленості, або після кількох невдалих заключних дій (кидків в кошик, ударів по воротах, виконання нападаючих ударів в волейболі і т. п.). тут викладач повинен постійно вселяти гравцеві, що в подібних ситуаціях необхідно грати активно; в тренувальних іграх в заключних моментах атаки вводити гру на гравця, який боїться брати відповідальність на себе, і не робити йому критичних зауважень у разі помилок.

4. Страх травми. Вона зазвичай виникає після травми, отриманої на заняттях або змаганнях. Такий гравець згодом стає більш обережним, нерішучим. Для подолання цих труднощів необхідні певні "обмеження в тренувальних заняттях і навіювання тренера. У тренуваннях необхідно ставити перед спортсменом певне завдання на будь-який строк і вимагати обов'язкового її виконання: наприклад, освоїти удар лівою ногою (в футболі) або нападаючий удар з короткої передачі (в волейболі).

Виховання волі багато в чому залежить від зусиль самого спортсмена, його морального і психічного стану, техніко-тактичної та фізичної підготовленості. Загальні рекомендації для виховання вольових якостей:

1. Ставити ясні і конкретні завдання, починаючи з нескладних, твечаючих можливостям спортсмена.

2. Кожне завдання обов'язково виконувати вчасно і добре.

3. Дотримуватися режим дня і харчування.

4. Змушувати працювати над слабкими сторонами фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Розвиток і вдосконалення спеціалізованих сприйнять, уваги, спостережливості, мислення, здатності керувати своїми емоціями здійснюється в процесі тренувальних занять і змагань. Важливою стороною технічної майстерності в спортивних іграх є оволодіння спеціалізованим сприйняттям м'яча («почуття м'яча»), діями з м'ячем (ногою, рукою, ракеткою), напрямком і дальністю його польоту в залежності від мети. Провідне значення в сприйнятті м'яча мають м'язово-рухові і зорові відчуття. У процесі тривалої, систематичної тренування у гравців виробляється тонка диференціація відчуттів, що дозволяє визначити особливості польоту м'яча, його вага, пружність, форму, силу свого удару по м'ячу і т. п.

Відомо, що кваліфіковані тенісисти, футболісти, баскетболісти визначають вагу м'яча з точністю до кількох грамів. При добре розвиненому «почутті м'яча» руху під час удару відрізняються легкістю і свободою, впевненістю і невимушеністю \*. В якості спеціальних засобів для розвитку цих якостей рекомендуються удари по мішенях, спеціальні вправи в швидких ударах, удари по мішені з зав'язаними очима, після стрибків з обертанням,

ракеткою і м'ячами різної ваги і т. П.

Розвиток спеціалізованих сприйнять особливо важливо в тактичній підготовці. Правильний вибір рішень у складній ігровій обстановці залежить від швидкої і правильної орієнтування, що, в свою чергу, залежить від ступеня розвитку зорового аналізатора (обсягу поля зору, глибинного зору-, стану окорухових м'язів).

Прояв психічних можливостей у важких умовах гри вимагає високої зосередженості уваги, яке не може тривати необмежений час. Тому важливо розвивати його стійкість, вміння мобілізуватися в вирішальні моменти.

Успіх ігрових дій в значній мірі залежить від спостережливості, умінь швидко оцінити ігрову ситуацію і контролювати свої дії. Нерідкі випадки, коли невдалий результат гри пояснюється невмінням долати негативні емоції (розгубленість, гнів, страх, невпевненість, засмучення і т. П.).

Встановлено, що несприятливий вплив негативних емоцій на результат змагальної боротьби проявляється у втраті впевненості, зниженні гостроти тактичного мислення, надмірної збудливості або апатії.

Для подолання негативних емоцій дуже важливо виховання почуття обов'язку і відповідальності, закріплення позитивних дій в тренувальному процесі. При проведенні розбору занять і з-

Спортивні ігри - масовий спорт. Тренерському складу важко забезпечити підготовку великої кількості команд і тим більш організовано провести масові змагання в колективі, школі, вузі чи суспільстві. Тому дуже важливо підготувати помічників, здатних проводити тренувальні заняття і суддівство. Для цього необхідно вибрати найбільш активних і здатних гравців і систематично готувати їх до такого роду діяльності. Ця підготовка починається на тренувальних заняттях у формі нескладних доручень щодо проведення окремих вправ і суддівства разом з тренером. Поступово майбутнім помічникам тренер доручає складніші завдання, вже самостійні. Надалі підготовка здійснюється на спеціальних семінарах суддів і інструкторів-громадських працівників.

Навчання і тренування

У процесі навчання і тренування займаються набувають певні знання, освоюють навички та вміння. Тут прийнято виділяти наступні етапи:

1. Створення передумов.
2. Початкове навчання.
3. Вдосконалення.

Створення передумов. Техніка і тактика спортивних ігор відрізняються певною складністю. Для їх освоєння і застосування в змаганнях необхідна попередня підготовка рухового апарату, серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем організму. Важливе значення має і психологічна підготовка займаються. Тому перш, ніж переходити до вивчення техніки і тактики гри, необхідно, щоб займаються придбали різнобічну фізичну підготовленість. Одночасно з цим необхідно прищепити любов до систематичних занять, підготувати займаються в психологічному відношенні.

Поступове ускладнення умов виконання технічних прийомів на

певному етапі, коли вводиться опір суперника, дозволяє удосконалювати і індивідуальні тактичні дії. Так, коли учні оволоділи веденням м'яча зі зміною напрямку і швидким пересуванням, їм дають вправи в обведення захисника, т. Е. Вони освоюють індивідуальні тактичні дії. Надалі займаються вдосконалюють групові тактичні дії за участю двох, трьох і більше гравців, долаючи супротив захисників, спочатку при чисельній перевазі, а потім при чисельному рівності і меншості. Надалі вдосконалення техніки і тактики здійснюється в двосторонніх іграх.

Процес вдосконалення рухових навичок тісно пов'язаний з розвитком фізичних і вольових якостей. Тому на даному етапі велика частина вправ та ігор проводяться з великою інтенсивністю і тривалістю.

Якщо правило «від простого до складного» цілком можна застосувати до тактичної та фізичної підготовки, то в технічній навчання починається з основного, головного прийому.

Будь-яка спортивна гра для початківця представляє значні труднощі через велику кількість подразників, що діють на його центральну нервову систему. Тому при вивченні гри доводиться вдаватися до спрощення її. Коли в процесі пояснень, демонстрацій і показу у займаються створено загальне уявлення про досліджуваної гри, переходять до вивчення її окремих сторін: техніки ігрових прийомів, індивідуальних тактичних дій, колективних дій у захисті та нападі.

Прийнято починати навчання з основних технічних прийомів в найпростіших умовах. Слід зауважити, що пропонований в ряді методичних посібників шлях ускладнення - починати виконання кожного нового прийому на місці, потім на кроках, на бігу і т. Д. - Не завжди обов'язковий. Кожен прийом займається повинен виконати відразу ж в русі (на місці його виконують, коли створюються первинні уявлення). І тільки в тих випадках, коли займаються роблять серйозні помилки, що порушують загальну структуру руху, слід спростити умови його виконання.

Ускладнення здійснюється різними шляхами: збільшенням сили і точності ударів (кидків), швидкості виконання, кількості що у вправі і ускладненням їх функцій, введенням пасивного і активного опору захисника.

**Безперервність** передбачає систематичні тренувальні заняття. Успішна реалізація даного принципу багато в чому залежить від вмілого чергування навантаження і відпочинку, в результаті чого працездатність спортсмена підвищується.

**Циклічність** передбачає побудову тренувального процесу в рамках певних відрізків часу (циклів). Розрізняють багаторічні, річні і малі - тижневі - цикли (мікроцикли). Побудова і зміст циклів залежать від конкретних умов і будуються з урахуванням закономірностей процесу зниження і відновлення працездатності.

**Поступове і максимальне збільшення навантаження.** Для досягнення великої працездатності необхідно систематично підвищувати навантаження. Однак прямолінійний збільшення її не дає належного ефекту. Кращих результатів досягають при використанні хвилеподібних

тренувальних навантажень (малі чергуються із середніми і максимальними) Принципи навчання та тренування визначають основний напрямок в організації та проведенні навчально-тренувального процесу, успішність якого багато в чому залежить від методів навчання.

**Висновки з четвертого питання:** використовуючи всі вищезазначені методи можемо спостерігати покращення фізичного стану студентів, які займаються спортивними іграми.

### **5. Методи навчання – як способи взаємодій викладача і спортсменів в спортивних іграх**

**Методи навчання** - Це способи взаємопов'язаної діяльності викладача і учня, за допомогою яких освоюються знання, навички, вміння і розвиваються різні якості (рухові, моральні та вольові).

Вибір методу визначається педагогічними завданнями, змістом навчального матеріалу, умовами проведення занять (місце, обладнання, інвентар), станом і підготовленістю займаються.

У навчально-тренувальному процесі використовують словесні методи, методи наочності, методи вправ.

**Словесні методи.** У засвоєнні займаються систематичних знань і рухових навичок велике значення має усне виклад матеріалу (лекції, розповіді, пояснення, бесіди і короткі зауваження). При вивченні нового прийому або дії викладач пояснює сутність його виконання, дотримуючись наступного плану: назва прийому (дії), його суть, особливості виконання і застосування в грі.

Короткий, але точне і образне пояснення допомагає учням зрозуміти не тільки форму і характер руху, а й причини, що впливають на якість його виконання. При першому поясненні не слід акцентувати увагу займаються на деталях, потрібно зупинитися на головному. Пояснення і розповідь виступають провідним методом при вивченні групових і командних тактичних дій. Розповідь і бесіда використовуються для поповнення знань займаються про техніку, тактику, методикою тренування, про сучасні досягнення кращих команд країни і т. Д.

Бесіди - установки на майбутню зустріч і розбори проведених ігор - розширюють коло знань з техніки і тактики, сприяють розвитку вміння аналізувати помилки і продумувати план майбутніх зустрічей. У таких бесідах активну участь беруть всі 'гравці команди.

Вказівки використовують при безпосередньому виконанні учнями вправ в техніці і тактиці. Особливо велике їх значення в процесі навчальних двосторонніх ігор.

**Методи наочності.** До цієї групи методів відноситься показ досліджуваного в натурі або в зображенні на схемі, кінограм, макеті, фотографії або в кинокольцовки прийому.

Показує досліджуваний прийом викладач або один з займаються. Важливо, щоб він був продемонстрований зразково.

Спочатку показують весь прийом і в повну силу, а потім, якщо є необхідність, - з уповільненою швидкістю і по частинах, супроводжуючи дії

поясненнями.

Найбільшу трудність в спортивних іграх представляють демонстрації групових тактичних дій і різних систем гри. Тут використовують перегляд ігор на змаганнях, схем і спеціальних макетів, фотографій і кінофільмів.

**Методи вправ.** Щоб оволодіти технікою і тактикою гри, необхідно застосовувати методи вправ, т. Е. Організовано повторювати певні прийоми і дії.

Повторення може здійснюватися по-різному: в цілому, по частинах, в змаганнях і в грі.

Окремі технічні прийоми доцільно вивчати цілком, бо структура їх така, що розчленування на дрібні частини ускладнює розучування. При появі помилок викладач акцентує увагу учня на недоліки в ході цілісного виконання прийому або спрощення умов його виконання (без м'яча, в уповільненому темпі, в підвідному вправі).

Розучування технічних прийомів по частинах використовують, коли при цілісному виконанні займаються допускають грубі помилки, які спотворюють структуру руху. Наприклад, у волейболіста не виходить пряма верхня подача м'яча - він неправильно підкидає м'яч. Тут потрібно дати вправи тільки в підкиданні.

При вивченні командних тактичних дій основним є розчленований метод, так як ці дії дуже складні. Спочатку використовують вправи в індивідуальних і групових діях.

Дуже важливо постійно працювати над помилками учнів. Для виправлення помилок викладач насамперед повинен чітко знати їх причини.

Характерними причинами виникнення помилок є:

-відсутність у займаються правильного уявлення про досліджуваному прийомі;

-недолік в розвитку необхідних фізичних якостей;

-невміння використовувати раніше вивчені елементи в новому русі;

-неправильний, поспішний перехід до нового ускладнення досліджуваного руху і умов його виконання;

-недолік інформації про правильне виконання.

Потрібно встановити і зіставити помилкове дію з правильним. Робота проходить більш успішно, якщо гравець зрозумів помилку, усвідомив її, ясно уявляє, як правильно виконувати прийом, і готовий виправити помилку.

Важливе значення має вміння займається самостійно визначати свої помилки. Тому кожне виконання прийому він повинен аналізувати.

При виправленні помилок використовують:

-словесне пояснення;

-повторну демонстрацію правильного виконання;

-кінозйомку і відеозапис з подальшою демонстрацією;

-ізолюване виконання окремих елементів руху;

-спрощення умов виконання.

**Ігровий метод**-полягає в тому, що вдосконалення в прийомах і діях проводять в ускладнених умовах. З цією метою використовують ігри,

естафети, ігрові вправи і двосторонні ігри. У займаються підвищується почуття відповідальності і обов'язку, виховується колективізм, дисциплінованість, воля до перемоги і т. П. Ігровий метод широко рекомендується в роботі з дітьми.

Змагальний метод близький до ігрового. Суть його зводиться до того, що досліджувані прийоми і дії закріплюють і вдосконалюють в змаганнях. Для цього використовують змагання всередині колективу (команди), товариські ігри, офіційні змагання.

Спортивна тренування - складний процес. Його ефективність багато в чому залежить від умілого, науково обґрунтованого управління, здійснюваного тренером.

В даному розділі ми розглядаємо лише питання, що відноситься до управління процесом тренування, точніше, його частина - вдосконалення спеціальних навичок, розвиток рухових і вольових якостей.

Спрощено процес управління спортивним тренуванням можна уявити таким чином. Тренер, знаючи вихідні дані про стан спортсмена, використовуючи спеціальні засоби і методи, організовує вплив на його організм, прагнучи підвести його в найкращій спортивній формі до майбутніх змагань. Зміни тренуваності служать інформацією, на підставі якої в процесі тренування вносяться певні поправки.

Таким чином, для управління процесом тренування необхідно визначити стан здоров'я і підготовленості займаються, вести систематичний облік результатів і лікарсько-педагогі-чеського контролю за станом здоров'я і підготовленості, знати календарні терміни і умови проведення змагань, організувати і спланувати підготовку на певні терміни.

Визначає стан здоров'я і підготовленості займаються тренер з лікарем і фахівцями з фізіології, психології і т. п.

Перед початком занять необхідно провести ретельний медичний огляд. Здійснювати його доцільно також перед змаганнями і після них. Надалі стан здоров'я перевіряють систематично; дані огляду лікар повідомляє тренеру, який на підставі цих даних регулює зміст занять і їх навантаження.

Фізична підготовленість визначається за допомогою спеціальних контрольних вправ на силу, швидкість, витривалість, стрибучість, спритність, а також різними фізіологічними методами.

Технічна підготовленість гравця виявляється в процесі виконання основних ігрових прийомів у вправах і в грі і оцінюється в балах за результативністю, точності попадання в ворота (футбол, гандбол, хокей), в корзину (баскетбол), в різні зони майданчика (теніс, волейбол, бадмінтон), швидкості обведення перешкод і т. п.

Тактична підготовленість, уміння взаємодіяти з партнерами в нападі та захисті визначаються в ігрових вправах, двосторонніх іграх або на спеціальних тренажерах.

Таким чином, контроль за станом фізичної та техніко-тактичної підготовленості здійснюється за допомогою систематичних заходів:

1. Спостереження за займаються в процесі навчально-тренувальних

занять.

2. Перевірка якості виконання окремих ігрових прийомів.
3. Здача спеціальних нормативів.
4. Виконання функціональних проб.
5. Спостереження за ігровою діяльністю учасників в грі.

**Висновки з п'ятого питання:** за допомогою методів навчання тренувальний процес має кращі показники. Використання спортивних ігор в оздоровчій діяльності студентів сприяє розвитку особистості та фізичної підготовленості. Вибір секції спортивних ігор повинен здійснюватися з урахуванням фізичної підготовленості організму і рівня фізичних навантажень, які впливають на людину в обраному виді спорту.

**Висновки з теми:** Необхідність теми «Спортивні ігри» є послідовне формування звички до занять спортом, виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини - будівника суспільства, в якому вона живе, готової до праці, виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури у особистій, громадській, професійній діяльності та у сім'ї.

**Методичні поради щодо підготовки даної теми:**

При підготовці теми спортивні ігри студентів слід:

5. опрацювати конспект лекції;
6. ознайомитися із навчальною літературою з даної теми;
7. ознайомитися із нормативно-правовими актами;
8. опрацювати монографічну літературу також статті в періодичних виданнях з цієї теми;

Перелік рекомендованої літератури не є вичерпним. Студенти повинні використовувати інші джерела і особливо періодичні видання.

Для самоперевірки доцільно використати такі контрольні запитання та завдання для самоперевірки:

1. Розвиток спортивних ігор в Україні.
2. Розвиток баскетболу в Україні.
3. Розвиток волейболу в Україні.
4. Розвиток футболу в Україні.
5. Розвиток гандболу в Україні.
6. Олімпійські спортивні ігри.
7. Лікарський контроль і самоконтроль у процесі занять спортивними іграми.
8. Основи фізичної підготовки та спортивного тренування
9. Формування здорового способу життя за допомогою спортивних ігор.
10. Спортивні ігри як один із важливих засобів у ліквідації недоліків у стані здоров'я громадянина.
11. Розвиток спортивних ігор у сучасному суспільстві.
12. Формування особистості студента у процесі занять спортивними іграми.
13. Вплив фізичних навантажень різної спрямованості на організм студента.

14. Травматизм, його профілактика та реабілітація засобами фізичного виховання.

15. Особливості оздоровчо-спортивної діяльності та мотивація до занять спортивними іграми.

16. Безпека під час занять спортивними іграми.

17. Спостереження за ігровою діяльністю учасників в грі.

# ІСТОРІЯ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В УКРАЇНІ

(2 години)

## План

1. Україна в міжнародному олімпійському русі.
2. Виступи українських спортсменів у Олімпійських іграх.
3. Створення НОК України та особливості його діяльності.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основні нормативні акти:

Конституція України;

- Закони:

1. Закон про освіту від 05.09.2017 № 2145-VIII

2. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні, затвердженої Указом Президента України від 22.06.1994 р. № 334/94.

3. Указ Президента України, Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації” від 01.09.98 р. № 563/98.

- підзаконні акти:

1. Указ Президента України «Про національну стратегію з оздоровчої активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя-здорова нація» від 09.02.2016р. №42/2016

2. Постанова кабінету міністрів «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» від 01.03.2017 р. № 115.

3. Наказ Міністерства освіти і науки України від 30.12.2005 року № 774 «Про впровадження кредит-но-модульної системи у вищих навчальних закладів III-IV рівня акредитації».

4. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Положення про органі» - від 11.01.2006 № 4

5. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» - від 27.11.2008 № 1078.

6. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про організацію занять з дисципліни "Фізичне виховання" у ВНЗ України» - від 31.08.2009 лист № 1/9-582

### Навчальні посібники та підручники:

1. Базова навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III і IV рівнів акредитації. – К.: Міністерство освіти і науки України, 2000. – 27 с.

2. Бачинский А. Система специализации / Бачинский А. Яблонский М. / Культуризмом к здоровью, силе, красоте.. - Братислава, «Спорт», 2005.- 432с.

3. Бельский И.В. Системы эффективности тренировки. Армреслинг / Бельский И.В. - К. Олімпійська література, 2011р. – 312 с.

4. Билеева Л.В., Коротков І.М. / Билеева Л.В., Коротков І.М. -

Спортивні ігри, К: 2012 р

5.Булатова М.М. Спортсмен в различных климату географических и погодных условиях. / Булатова М.М., Платонов В.М. - К.: Олимпийская литература, 2006 г. – 176 с.

6.Васильев В.В. Физиология человека / Под ред. Васильевой В.В. — М., Ф и С, 2004. \_ - 344с.

7.Воробьев А.Н., Сорокин Ю. К. Анатомия силы. - М : Физкультура и спорт, 2007.-212с.

8.Головіна В.А. “Фізичне виховання”. / Головіна В.А., Коробкова А.В., К.: “Вища школа”, 2008 р. – 332 с.

9.Долбишева Н.Г., Шевляк І.М. (в співавторстві з Скрипченко І.Т.) Всесвітні ігри у міжнародному спортивному русі: навчальний посібник. Днепропетровск: Інновація, 2016. 356с.

10.Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным / Г.Доман. - М.: АСТ, Акваріум, 2002. - 333 с.

11.Дорошенко Е.Ю. Управління командою в ігрових видах спорту / Дорошенко Е.Ю. З. 2014р - 87 с.

12.Ильинич В.И. Физическая культура студента / Ильинич В.И. - К.: Олимпийская литература 2001. – 448 с.

13.Москаленко Н. В., Борисова Ю.Ю., Сидорчук Т.В., Лядська О.Ю. Інформаційні технології у фізичному вихованні Навч. посібник. Дніпропетровськ, Інновація, 2014. 127 с.

14.Мухін В.М. Фізична реабілітація.-К.: Олімпійська література, 2012 р. – 424 с.

15.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К.Учебное пособие для ВУЗов. – К.: Олимпийская литература, 2002г. – 235с.

16.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Холодов Ж.К Учебное пособие для ВУЗов.-К.: Олимпийская литература, 2002 г. -235 с.

17.Шамардін В.Н. Спортивні ігри. / Навчальний посібник для інститутів фізичної культури Шамардін В.Н. - Дніпропетровськ.: 2009.

18.Яременко А. Формирование здорового способа жизни / А.Яременко, А.Вакуленко, Л.Жалило, Н.Комарова. - К. : Украинский ин- т социальных исследований , 2000. - 232с.

19.Ярцева А.В. Развитие физических качеств на занятиях волейболом / / Физическая культура в школе. - 2002. - № 4. - С. – 28 – 29.

#### **Інтернет-ресурси:**

1.<http://www.mon.gov>. – Офіційний сайт Міністерства освіти та науки України

2.<http://www.osvita.com> - Єдине освітнє інформаційне вікно України

3.<http://www.eu-edu.org> - Європейський освітній портал

4.<http://www.osvita.org.ua> - Освітній портал

5.<http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws> - Законодавство про освіту

6.<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page3> - Закон України “Про

фізичну культуру і спорт”

**Метою лекції** є вивчення процесу становлення та розвитку спортивного та олімпійського руху в світі з найдавніших часів до сьогодення.

**Вступ.** Історія олімпійського та спортивного руху передбачає опанування студентом знань за темою, допоможе сформувати уявлення про стан та перспективи розвитку олімпійського руху в Україні; знань з актуальних проблем сучасного олімпійського руху та ін.

**Мета і завдання олімпійського руху** полягає в пошуку та створенню можливостей та вдосконаленні програм українського Олімпійського руху.

### **1. Україна в міжнародному олімпійському русі.**

Сторіччя олімпійського руху сучасності та його вершини — Олімпійських ігор — подія урочиста й видатна у спортивному житті ХХ сторіччя. Пройдено такий історичний проміжок часу, коли варто оглянутися, проаналізувати й оцінити те, що відбулося, відшукати уроки й орієнтири, які уможливають упевнене майбутнє.

Особливо важливо не для України, яка зовсім недавно здобула снігове олімпійське визнання і в іграх XXVI Олімпіади в Атланті дебютувала самостійною командою.

Національний Олімпійський комітет України у грудні 1995 року відзначив свій перший маленький ювілей — п'ятиріччя від дня заснування. Але цікавою залишається деталь — НОК України було утворено ще в рамках колишньої радянської імперії, за добрих півроку до проголошення Декларації про незалежність України, коли ніхто й не передбачав московського путчу, Біловезької угоди, розпаду Союзу. Виникає слушне запитання: чим зумовлене було проголошення української незалежності в ділянці спорту, то передувало входженню України у міжнародну олімпійську сім'ю.

Трагедія історії українською спорту саме у тому й полягала, що навіть вузькому колу фахівців маловідомим був той шлях, який подолали лідери українського спорту, українські тренери та спортсмени на цьому столітньому проміжку історії. Все це не було випадковим. Адже відлучення від власних сторінок історії позбавляло українську спортивну еліту відчуття свого роду, наступності традицій, тяглості культури, гордості й поваги до народу, рідної землі.

Сьогодні актуальними були б наукові розвідки, пов'язані з дослідженням взаємозв'язків Стародавньої Греції й українських земель Чорноморського узбережжя, регіону, що приховує таємниці Херсонесу, Фанагорії, Ольвії, Боспорської держави...

Спроба нашого історичного аналізу охоплюватиме тільки сто років — від неймовірної ідеї французького барона Кубертена до фантастичного вболівальницького трепету, коли на олімпійській арені Ліллекхаммера на найвищу щоглу здійнявся український прапор на честь щасливої Оксани Баюл.

Звернімося до витоків сучасного олімпізму — до міжнародного

Атлетичного конгресу 1894 року в Сорбонні. Уважно вчитуючись у списки делегатів та учасників цього історичного конгресу, знаходимо цікаві для українців прізвища. Насамперед йдеться про яскраву особистість — колегу й однодумця П'єра де Кубертена Олексія Бутовського. Він представляв на конгресі царську Росію. Родом з Полтавщини, з села П'ятигірців, виховувався й освіту здобував в Україні, згодом як офіцер потрапив до Санкт-Петербурга, куди імперія стягала кращих представників поневоленого українського народу. Звідти й почалося торування олімпійського шляху. Впродовж шести років — з 1894 по 1900 — О.Д. Бутовський був активним членом Міжнародного олімпійського комітету. Він чимало зробив для пропаганди олімпійських ідей у себе на батьківщині.

У списках Музею МОК, крім О. Бутовського, серед почесних гостей конгресу значаться дворянський депутат з Києва Д. Меленевський та представник давнього українського роду Білозерських С. Білозерський. Сьогодні мало що відомо про цих представників України на Паризькому конгресі. Важливим наслідком згаданого конгресу стало проведення Ігор І Олімпіади сучасності у 1896 р. І знову відшукуємо факти участі у цих міжнародних змаганнях представників України, землі якої на той час були поневолені різними загарбниками. Крім О. Бутовського, до Афін самостійно прибув борець і стрілок Микола Ріттер з Києва. Однак з невідомих причин він не виступав в олімпійських змаганнях. До грецької столиці самостійно вирушила також група спортсменів Одеського спортивного союзу, їм також не пощастило виступати на олімпійському помості — грошей на дорогу вистачило тільки до Константинополя.

Зважмо на ці факти, адже спортсмени царської Росії, яка тоді володіла більшістю українських земель, не виступали в Афінах офіційною командою. Тільки у 1912 році на Іграх V Олімпіади Росія дебютувала в олімпійських змаганнях. Символічно, що російська збірна посіла тоді 15-16 місце, розділивши його зі збірною Австрії, яка також панувала на частині українських земель. Цікаво, що в австрійській команді був львів'янин Владислав Понурський.

Подібні факти спонукають по-новому трактувати перші виступи представників України в Олімпійських іграх. Відомий дебют спортсменів колишнього СРСР у 1952 році на Іграх у Гельсінкі насправді не був для українських спортсменів дебютом на олімпійських змаганнях. Адже збірна СРСР, подібно до збірних царської Росії, Австрії, Польщі чи Румунії, була чужою командою для українських спортсменів, хоча, природно, не всі вони це усвідомлювали.

Однак історичні факти свідчать і про те, що окремі спортсмени, тренери, керівники постійно прагнули представляти на Олімпіадах Україну, а не держави-монополії. Зокрема, малодослідженими залишаються діяльність у 1917 році Київського олімпійського комітету, заходи урядів УНР та ЗУНР щодо участі України в Олімпійських іграх 1920 року в Антверпені, спроби утворення Українського олімпійського комітету в 1921 році, ініціаторів якого Москва невдовзі знищила. Досить активно домагався олімпійських прав для

України уряд УНР в діаспорі. Чи не були подібні факти у боротьбі за самостійне спортивне представництво у світі при вкрай складних політичних умовах свідченням глибокого розуміння українськими провідниками ролі спорту для становлення державності? Як контрастують українські олімпійські домагання двадцятих років із процесами утворення НОК колишнього СРСР! Адже діяльність «національної» олімпійської структури СРСР (НОК СРСР) розпочалася тільки через тридцять (!) років після утворення Радянської держави.

Однак у двадцятих-тридцятих роках Москва не марнувала часу у міжнародній спортивній політиці. На противагу «буржуазно-імперіалістичному» світоглядіві олімпізму, у відповідь на своєрідний «санітарний кордон» від комунізму з боку провідних спортивних держав виникає так званий робітничий спорт з його «олімпіадами для трудящих».

Безумовно, всі ці процеси в радянському спорті не могли не позначитися на розвиткові спортивного руху в Східній Україні. Колективізація, штучні голодомори, жорстокі сталінські репресії значною мірою підірвали генофонд української нації, знищили культурну еліту, спричинилися до занепаду національної фізичної культури, відлучили народ від традицій олімпізму. Тому певний час тягар збереження національних прагнень у ділянці міжнародного спорту несла західна частина України, а згодом, коли і цей регіон опинився у складі Радянського Союзу, його переймає українська діаспора. Тобто навіть у найскладніші періоди історії українські олімпійські зацікавлення не зникали.

Зокрема, в середині двадцятих – на початку тридцятих років один із засновників західноукраїнських спортивно-гімнастичних товариств під назвою «Січ» Кирило Трильовський докладав чимало зусиль до того, щоб українські делегації брали участь у міжнародних спортивних форумах. У період 1924-1936 років на Олімпійських іграх з'являються спортсмени Західної України, представляючи офіційно передовсім Польщу.

Варто подати бодай кілька прізвищ — талановитих футболістів зі Львова Михайла Матіаса й Вацлава Кухаря (у 1939-1940 рр. гравців київського «Динамо»), легкоатлета Казимира Кухарського, фехтувальника Адама Папая.

У 1924 році на Паризьку Олімпіаду до складу збірної Чехословаччини із таборів для інтернованих українських вояків потрапив львів'янин Андрій Фовицький. З того часу українці-емігранти з'являються у командах олімпійців США і Канади. Варто відзначити виступ на перших зимових олімпійських змаганнях ковзаняра Біласа, на літніх іграх і 924 року Білла Демка. Великий успіх на Олімпіаді 1928 року в Амстердамі випав на долю 18-річного українця Юрка Коцяя. «Заступав він тоді краски Америки, але вся світова преса підчеркнула його українське походження» — зазначали тогочасні львівські газети. Виступ молодого спортсмена справді став окрасою плавального турніру Олімпіади: олімпійський та світовий рекорди в плаванні на спині на дистанції 100 м, золота медаль в естафеті 4 x 100 м довільним стилем разом з Д. Вайсмільлером, четверте місце на дистанції 100 м

довільним стилем. Разом з Ю. Коцаєм у збірній США відзначився і С. Галайко — срібна нагорода в боксі.

Особливо активними були українські акції стосовно Олімпійських Ігор 1936 року в Німеччині. До цього долучилася велика група політичних, громадських та спортивних діячів з Буковини, Галичини, емігрантських центрів Праги, Парижа, Берліна. Зазначимо передовсім спробу налагодити співпрацю з німецьким підготовчим олімпійським комітетом лідерів уенерівського «Тризуба» з Парижа, серед яких були такі відомі постаті, як генерал Всеволод Петрів та політик Олександр Скоропис-Йолтуховський. Мали певний успіх дії працівників Українського наукового інституту в Берліні. Зокрема, у зверненнях Миколи Масюкевича з цього інституту йшлося про можливість участі українського представника в Олімпійському конгресі (пропонувалися конкретні прізвища: професора Івана Боберського, який мешкав на той час у Словенії, та професора руханки зі Львова Степана Гайдучка); про акредитацію українського журналіста й участь у культурно-мистецькій програмі. Спроба обговорити приїзд на Ігри спортсменів, хоча б із Західної України, завершилася логічною вимогою утворення українського НОКу. Оцінюючи тогочасне становище на українських землях з позицій сьогодення, підкреслимо, що таке завдання не було посильним для українських спортивних діячів ні у рамках СРСР, ні у рамках польських, румунських чи угорських кордонів.

Проте українці таки були присутні на Іграх XI Олімпіади. З буковинського міста Чернівців на олімпійський турнір прибула група українських уболівальників. Співробітники УНР, організувавши з ними зустріч у Берліні, зазначали: «Буковинські відвідувачі XI Олімпіади приїхали не на відпочинок, і не на забаву, вони студіюють...». У цій групі вболівальників був і чернівецький студент Роман Турушанко, який приїхав до Берліна на велосипеді. Однак не цим знамените його ім'я. Це, по суті, ім'я українського олімпійця 1936 року. Вихованець українського спортивного товариства «Довбуш», улюбленець чернівецької публіки виборює в 1936 році право виступати на зимових Олімпійських іграх у складі збірної Румунії, яка володіла тоді землями Буковини. У турнірі з фігурного катання Р. Турушанко посів дев'ятнадцяте місце.

Серед олімпійців 1936 року знаходимо ще кілька прізвищ спортсменів українського походження. Зокрема, успіху в Берліні домігся наш земляк з Риги Адальберт Бубенко, котрий завоював для збірної Латвії бронзову медаль у спортивній ходьбі на 50 км. Ще два українці за походженням виступали на Іграх за команду Північної Америки. Один із них, на прізвище Заяць, був шостим у штовханні кулі (15 м 32 см), інший — Петро Фік також був шостим у плаванні на дистанції 100 м довільним стилем. Варто шукати документальних підтверджень участі в Олімпіаді 1936 року у складі чеської делегації Михайла Сороки, постаті унікальної в історії українського національно-визвольного руху.

У Берліні, як і в Гарміш-Партенкірхені побував професор Іван Боберський. Його цікаві репортажі привертали увагу галичан і живили

надією на самостійну участь України в олімпійському русі: “...українці не хочуть стягнути на себе ім'я слабких і боязких, буде і їх світ видіти, подивляти й любити на Всесвітніх Олімпійських змаганнях, а потім у змаганнях на стадіоні всесвітніх подій”.

Після закінчення Берлінської Олімпіади погляди передових українських діячів були звернені до наступної Олімпіади — до Ігор 1940 року. «Чи проспимо і XII Олімпіаду?», «До побачення в Токіо!» — так закінчувалися повідомлення з Берліна. І приготування українців до наступної Олімпіади таки розпочалися. Додавала оптимізму перспектива використання зв'язків далекосхідних українців, а згодом і проголошення Карпатської України. До її столиці — закарпатського містечка Хуста переїздили кращі спортсмени Галичини. Вони мріяли представляти Україну... Події, пов'язані із II Світовою війною, відкинули ці прагнення та задуми. Україна стає частиною Радянського Союзу, а українські атлети з'являються на олімпійських змаганнях у костюмах із написом «СРСР». Зауважимо, що за сорок років участі Радянського Союзу в олімпійському русі близько 640 спортсменів з України виступали в Олімпіадах, а 198 з них мають титул Олімпійського чемпіона! Достатньо назвати таких непересічних українських спортсменів, як Віктор Чукарін, Володимир Куц, Леонід Жаботинський, Валерій Борзов, Оксана Баюл, кожен з яких став своєрідним символом олімпійського руху сучасності.

Поява в 1952 році на Олімпійських іграх у Гельсінкі радянської команди загострила олімпійські домагання українців діаспори, які ставлять, здавалось би, слушне запитання: чому спортсмени нової олімпійської держави виступають не під прапорами окремих радянських республік, а під червоним прапором СРСР? Активність української діаспори вилилась напередодні Мельбурнської Олімпіади 1956 року у створення Українського олімпійського комітету за кордоном, який очолив доктор Володимир Білинський з Австралії. Завдяки діяльності цього комітету, тискові на світові мас-медіа, численні листи та звернення з приводу антинаціональної політики радянського спортивного керівництва на одному із пленарних засідань Міжнародного олімпійського комітету вперше було порушено українське питання. У 1960 році тодішній Президент МОК американець Айвері Брандедж при підтримці делегатів Англії та Швейцарії склав офіційну заяву, в якій йшлося про те, що Україна як член Об'єднаних Націй має повне право брати самостійну й окрему участь в Олімпійських іграх, і, щоб це могло здійснитися, в самій Україні мусить утворитися Національний олімпійський комітет згідно із статутом МОК.

Отже, вже вкотре в XX столітті постає питання про заснування НОК України. Знаючи ситуацію шістдесятих років в Україні, складно було на щось сподіватися. Це стало можливим і реальним наприкінці вісімдесятих років, коли хвиля нового демократичного піднесення заактуалізувала й спортивну самостійність українського народу. На шпальтах київських та львівських газет зав'язується щодо цього дискусія. В окремих містах Західної України почався збір підписів за утворення власного Національного

олімпійського комітету. Молодий киянин Валерій Шутий здійснює сміливу спробу утворення українського НОКу.

Врешті-решт 22 грудня 1990 року делегації з усіх областей України збираються в Києві на Асамблеї засновників національного олімпійського комітету України.

На XVI зимових Олімпійських іграх в Альбервіллі та на Іграх XXIV Олімпіади в Барселоні в 1992 р. спортсмени молодшої української держави були позбавлені можливості виступати окремими командами. Провідні українські атлети виступали у складі “об’єднаної команди країн СНД та Грузії”. Блискуче в Альбервіллі проявили себе фігурист з Одеси Віктор Петренко та київський хокеїст Олексій Житник, які стали чемпіонами XVI зимових Олімпійських Ігор. На XXV Олімпіаді в Барселоні (1992 р.) спортсмени України здобули загалом (в командних і особистих змаганнях) 40 медалей: 17 золотих, 14 срібних, 9 бронзових.

Пам’ятним для історії залишиться дебют спортсменів України самостійною командою на міжнародній спортивній арені – блискучий виступ на змаганнях Всесвітньої Універсіади в Баффало (США, 1993 р.), де команда України посіла IV загальнокомандне місце.

У лютому 1994 року відбулися XVII зимові Олімпійські ігри в норвезькому місті Ліллекхамері, де вперше збірна України виступала незалежною командою в олімпійських Іграх. Золота медаль фігуристки Оксани Баюл, як і бронзова біатлоністки Валентини Цербе гідно увінчали перші старты України на зимових Олімпійських Іграх.

Загалом 34 медалі (10 – 5 – 19) здобули спортсмени незалежної України на Іграх XXVI Олімпіади в Атланті (США, 1996 р.). Ігри XXVII Олімпіади в австралійському Сіднеї принесли Україні 35 олімпійських медалей (3 – 20 – 12) Вкрай невдалим виявився виступ українців на XIX зимових Олімпійських іграх у Солт Лейк Сіті (США). Тільки три спортсмени здобули залікові очки неофіційного командного заліку, посівши 2 п’яті і одне шосте місце (С. Кравчук - лижна акробатка; В. Шевченко - лижні перегони, Л. Лудан - санкарство).

Роки проведення літніх ігор Олімпіад та міста, де вони проводилися і будуть проведені подано у таблиці 1.

*Таблиця 1*

### **Ігри Олімпіад**

Рік Ігор	Місто	Країна
1896	I Олімпійські ігри	Афіни Греція
1900	II Олімпійські ігри	Париж Франція
1904	III Олімпійські ігри	Сент-Луїс США
1908	IV Олімпійські ігри	Лондон Великобританія
1912	V Олімпійські ігри	Стокгольм Швеція
1916	VI Олімпійські ігри	(скасовано)Берлін Німеччина
1920	VII Олімпійські ігри	Антверпен Бельгія
1924	VIII Олімпійські ігри	Париж Франція

1928	IX Олімпійські ігри	Амстердам Нідерланди
1932	X Олімпійські ігри	Лос-Анджелес США
1936	XI Олімпійські ігри	Берлін Німеччина
1940	XII Олімпійські ігри(скасовано)	Гельсінкі Фінляндія
1944	XIII Олімпійські ігри (скасовано)	Лондон Великобританія
1948	XIV Олімпійські ігри	Лондон Великобританія
1952	XV Олімпійські ігри	Гельсінкі Фінляндія
1956	XVI Олімпійські ігри	Мельбурн Австралія
1960	XVII Олімпійські ігри	Рим Італія
1964	XVIII Олімпійські ігри	Токіо Японія
1968	XIX Олімпійські ігри	Мехіко Мексика
1972	XX Олімпійські ігри	Мюнхен Німеччина
1976	XXI Олімпійські ігри	Монреаль Канада
1980	XXII Олімпійські ігри	Москва СРСР
1984	XXIII Олімпійські ігри	Лос-Анджелес США
1988	XXIV Олімпійські ігри	Сеул Південна Корея
1992	XXV Олімпійські ігри	Барселона Іспанія
1996	XXVI Олімпійські ігри	Атланта США
2000	XXVII Олімпійські ігри	Сідней Австралія
2004	XXVIII Олімпійські ігри	Афіни Греція
2008	XXIX Олімпійські ігри	Пекін Китай
2012	XXX Олімпійські ігри	Лондон Великобританія
2016	XXXI Олімпійські ігри	Ріо-де-Жанейро Бразилія

**Висновки до першого питання:** пройдено важливий історичний проміжок часу, коли варто оглянутися, проаналізувати й оцінити те, що відбулося, відшукати уроки й орієнтири, які уможливають упевнене майбутнє для Українського Олімпійського руху.

## **2. Виступи українських спортсменів у Олімпійських іграх.**

Шлях представників України на міжнародну спортивну і, зокрема, олімпійську арену був складним і неоднозначним. Умови бездержавності диктували свої правила. Кращі представники українських спортивних клубів та товариств виступали під чужим національним прапором. Заслужують нашої пам'яті виступи українців у складах збірних команд царської Росії, Австро-Угорщини, Польщі, Румунії тощо. Чималий внесок у розвиток міжнародного спорту зробили українці діаспори.

Для більшості українців Наддніпрянщини першої половини XX століття шлях до

Проте реальні процеси утвердження державності, формування національного розуміння історичних процесів та явищ, спонукають по-новому сприймати перші виступи представників України в Олімпійських іграх і з нових методологічних позицій трактувати українську участь в Олімпійських іграх.

Існують бодай три чинники, які враховуються при трактуванні представництва спортсменів на Олімпійських чи інших значущих спортивних змаганнях: громадянство, місце народження або проживання та національне походження спортсмена.

Врахування цих критеріїв дозволяє повна оцінити роль, значення та місце українського народу в розвиткові олімпійського руху за столітній проміжок часу.

Історичні факти свідчать про те, що окремі спортсмени, тренери, керівники постійно

прагнули представляти на Олімпійських Іграх Україну, а не держави-монополії.

Серед найвидатніших:

**XV ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ 1952 ГЕЛЬСІНКИ-** Бочарова Ніна Спортивна гімнастика (2 - ком., впр. на колоді); Гороховська Марія- Спортивна гімнастика (2 – ком., абс. перш.); Леонкін Дмитро Спортивна гімнастика (ком.); Пункін Яків-Греко-римська боротьба (напівлегка вага); Чукарін Віктор - Спортивна гімнастика (4 – ком., абс. перш., впр. на коні, опор. стрибок).

**XVI ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ 1956 МЕЛЬБУРН-**Чукарін Віктор-Спортивна гімнастика (3 – ком., абс., впр. на брус.); Астахова Поліна- Спортивна гімнастика (ком.); Дерюгін Іван-Сучасне п'ятиборство (ком.); Латиніна Лариса- Спортивна гімнастика (4 - ком., абс.перш., вільні вправи, опор. стрибок); Романенко Віталій- Стрільба по рух. мішенях (“Олень, що біжить”); Рибак Ігор- Важка атлетика (легка вага); Титов Юрій- Спортивна гімнастика (ком.); Шахлін Борис- Спортивна гімнастика (2 – ком., впр. на коні).

**XVII ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ 1960 РИМ-** Астахова Поліна-Спортивна гімнастика (2 – ком., впр.на колоді); Латиніна Лариса- Спортивна гімнастика (3 – ком., абс., вільні впр.); Шахлін Борис- Спортивна гімнастика (4- абс., оп.стр., впр. на коні і брус.); Богдан Іван- Греко-римська боротьба (важка вага); Голубничий Володимир- Легка атлетика (хода 20 км); Крепкіна Віра- Легка атлетика(стрибки у довжину); Лисенко (Шевцова) Людмила- Легка атлетика (біг 800м); Ніколаєва Маргарита- Спортивна гімнастика (2 - ком., опор. стр.).

**XVIII ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ 1964 ТОКІО-** Астахова Поліна- Спортивна гімнастика (2 – ком., впр. на колоді); Латиніна Лариса- Спортивна гімнастика (3 – ком., абс., вільні впр.); Шахлін Борис- Спортивна гімнастика (переклад.); Венгеровський Юрій- Волейбол; Жаботинський Леонід- Важка атлетика (2-га важка вага); Кріс Григорій- Фехтування (шпага особ.); Поярков Юрій- Волейбол; Прозуменщикова Галина- Плавання (200м брас); Сибіряков Едуард- Волейбол; Хімич Андрій- Веслування на каное (двійка 1000 м); Чужиков Микола- Веслування на байдарці-четвірці (1000 м).

**XIX ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ 1968 МЕХІКО-** Голубничий Володимир- Легка атлетика (хода 20км); Жаботинський Леонід- Важка атлетика (2-га важка вага); Поярков Юрій-Волейбол; Беляєв Володимир- Волейбол; Гуревич Борис- Вільна боротьба (серед. вага); Іванов Володимир- Волейбол; Лапінський Євген- Волейбол; Манкін Валентин- Вітрильний спорт (клас “Фінн”); Матушевас Василюс- Волейбол; Михальчук Віктор- Волейбол; Морозов Володимир- Веслування на байдарці-двійці; Сидяк Віктор- Фехтування (шабля особ.); Терещук Борис- Волейбол; Шапаренко Олександр- Веслування на байдарці-двійці.

**XX ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ 1972 МІОНХЕН-** Борзов Валерій Пилипович- Легка атлетика (2 – біг на 100м і 200м); Манкін Валентин- Вітрильний спорт (клас Темпест’); Шапаренко Олександр- Веслування на байдарці-одиначці; Авілов Микола- Легка атлетика (десятиборство); Баркалов Олексій- Водне поло; Бондарчук Анатолій- Легка атлетика (мет. молота); Дирдира Віталій- Вітрильний спорт (клас “Темпест’”); Железняк Яків- Стрільба кульова (“Кабан, що біжить”); Коваленко Сергій- Баскетбол; Куришко (нагірна) Катерина

Веслування на байдарці (двійка 500 м); Ледньов Павло- Сучасне п'ятиборство (ком.); Морозов Володимир- Веслування на байдарці-четвірці; Онищенко Борис; Сучасне - п'ятиборство (ком.); Паливода Анатолій- Баскетбол; Рябчинська Юлія-Веслування на байдарці-одиначці; Семенець Володимир- Велоспорт (трек, тандем 2000м); Стеценко Юрій- Веслування на байдарці-четвірці; Філатов Юрій- Веслування на байдарці-четвірці;

Целовальников Ігор- Велоспорт (трек, тандем 2000 м).

**ХІІ ЗИМОВІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ 1976 ІНСБРУК-** Бяков Іван- Біатлон (ест. 4x 7,5км).

**ХХІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ 1976 МОНРЕАЛЬ-** Бобрусь (Порадник) Людмила- Гандбол; Глуценко (Лапшинова) Тетяна- Гандбол; Захарова Галина- Гандбол; Іщенко Михайло- Гандбол; Карлова Лариса- Гандбол; Климова (Назембло) Наталія- Баскетбол;

Колчинський Олександр- Греко-римська боротьба (більше 100 кг); Король Петро- Важка атлетика (легка вага); Курв'якова Раїса- Баскетбол; Кушнірюк Сергій- Гандбол; Лагутін Юрій- Гандбол; Літошенко (Кіркевич) Марія- Гандбол; Лобова (Гецко) Ніна- Гандбол; Макарець (Кочергіна) Тетяна- Гандбол; Нагорний Сергій- Веслування на байдарці-двійці (500м); Новиков Сергій- Дзюдо (до 70 кг); Панчук (Коломієць) Людмила- Гандбол; Петренко Сергій- Веслування на каное-двійці (2 – 500м і 1000 м); Пінігін Павло- Боротьба вільна (68 кг); Резанов Олександр- Гандбол; Сєдих Юрій- Легка атлетика (метання молота); Тимошкіна (Шерстюк) Наталія- Гандбол; Турчина Зінаїда- Гандбол; Філатов Юрій- Веслування на байдарці-четвірці; Чуканов Анатолій- Велоспорт (велопосе, командна гонка, 100 км); Чухрай Сергій- Веслування на байдарці-четвірці.

**ХХІІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ 1980 МОСКВА-** Баркалов Олексій- Водне поло; Белоглазов Анатолій- Вільна боротьба (52 кг); Белоглазов Сергій- Вільна боротьба (57 кг); Бураков Ігор- Легка атлетика (біг ест. 4x 400м); Захарова (Хлус) Стела- Спортивна гімнастика (ком.); Зубарева Ольга- Гандбол; Зюськова Ніна- Легка атлетика (біг ест. 4x 400м); Карлова Лариса- Гандбол; Кисельов Володимир- Легка атлетика (штовх. ядра); Колчинський Олександр- Греко-римська боротьба (більше 100 кг); Кочергіна (Макарець) Тетяна- Гандбол; Красюк Сергій- Плавання (ест. 4 x 200 м в/с); Кривов Валерій – Волейбол; Лащонов Федір- Волейбол; Лєдньов Павло- Сучасне п'ятиборство (ком.); Лук'яненко Наталія- Гандбол; Лугаєва (Бєрзіна) Валентина- Гандбол; Макуц Богдан- Спортивна гімнастика (ком.); Манкін Валентин- Вітрильний спорт (клас "Зірковий"); Мате Ілля- Вільна боротьба (100кг); Місєвич Віра- Кінний спорт (ком. виїздка); Мовчан Валерій- Велоспорт (трек, гонка переслідування, 4000м); Одинокова (Бєрежна) Любов- Гандбол; Олізаренко Надія- Легка атлетика (біг на 800 м); Пальчикова (Білецька) Ірина- Гандбол; Панченко Юрій- Волейбол; Погановський Віктор- Кінний спорт (ком. долаття перешкод)

Порадник (Бобрусь) Людмила- Гандбол; Пострєхін Сергій- Веслування на каное-двійці; Присєкін Юрій- Плавання (ест. 4 x 200м в/с); Пророченко (Буракова) Тетяна- Легка атлетика (біг ест. 4x400м); Рахманов Султанбай- Важка атлетика (2-га важка вага); Сєдих Юрій- Легка атлетика (метання молота); Сидоренко Олександр- Плавання (400м компл.); Смирнов Володимир- Фехтування (рапіра особ.); Тимошкіна Наталія- Гандбол; Ткаченко Надія- Легка атлетика (п'ятиборство); Турчина Зінаїда- Гандбол; Фєсенко Сергій- Плавання (200м батєрфляй); Чухрай Сергій- Веслування на байдарці-двійці (2 – 500 м і 1000 м).

**ХХІV ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ 1988 СЕУЛ-** Бубка Сергій Назарович- Легка атлетика (стрибки з жєрдиною); Белоглазов Сергій- Вільна боротьба (57 кг); Авдєєнко Генадій- Легка атлетика (стрибки у висоту); Белостєнний Олександр- Баскетбол; Бризгіна Ольга- Легка атлетика (2 біг на 400 м, ест. 4x400 м); Бризгін Віктор- Легка атлетика (біг ест. 4x400 м); Волков Олександр- Баскетбол; Гоборов Валерій- Баскетбол; Джигалова Людмила- Легка атлетика (біг ест. 4x400 м); Дорошенко Леонід- Гандбол; Кириченко Олександр- Cycling track (time trial, 1000 m); Лютий Володимир- Футбол; Михайличенко Олексій- Футбол; Монаков Дмитро- Стрільба стєндова (траншейний стєнд); Пінігіна Марія- Легка атлетика

(біг ест. 4x400 м); Римапов Олександр- Гандбол; Самоленко (Доровських) Тетяна- Легка атлетика (біг 3000 м); Стражева Ольга-Спортивна гімнастика (ком.); Татарчук Володимир- Футбол; Тищенко Вадим- Футбол; Чередник Олексій- Футбол; Шкурнова Ольга- Волейбол

Сороколет Олександр-Волейбол.

**XVI ЗИМОВІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ 1992 АЛЬБЕРВІЛЬ-** Житник Олексій- Хокей; Петренко Віктор- Фігурне катання (один.).

**XXV ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ 1992 БАРСЕЛОНА-** Бризгіна Ольга-Легка атлетика (біг ест. 4x400 м); Дзигалова Людмила- Легка атлетика (біг ест. 4x400 м); Бебешко Сергій- Гандбол; Гаврилов Юрій- Гандбол; Гутцайт Вадим- Фехтування (шабля ком.); Гуцу Тетяна- Спортивна гімнастика (2 ком., абс. перш.); Жирко Олена- Баскетбол; Коробчинський Ігор-Спортивна гімнастика (ком.); Кучеренко Олег- Греко-римська боротьба (48 кг); Лисенко Тетяна- Спортивна гімнастика (ком.); Місютін Григорій- Спортивна гімнастика (ком.); Погосов Георгій- Фехтування (ком.); Тимошенко Олександра- Художня гімнастика; Ткаченко Марина- Баскетбол; Шаріпов Рустам- Спортивна гімнастика (ком.).

**XVII ЗИМОВІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ 1994 ЛІЛЛЕХАММЕР-** Баюл Оксана- Фігурне катання (один.).

**XXVI ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ 1996 АТЛАНТА-** Шаріпов Рустам- Спортивна гімнастика (впр. на брусах); Браславець Євген- Вітрильний спорт (клас“470”); Кличко Володимир- Бокс (більше 91 кг); Кравець Інеса- Легка атлетика (потрійний стрибок); Матвієнко Ігор- Вітрильний спорт (клас“470”); Олійник В’ячеслав- Греко-римська боротьба (90 кг); Подкопаєва Лілія- Спортивна гімнастика (2 абс. перш., вільні вправи); Серебрянська Катерина- Художня гімнастика; Таймазов Тимур- Важка атлетика (до 100 кг).

**XXVII ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ 2000 СІДНЕЙ-** Клочкова Яна- Плавання (2 – 200 м і 400 м компл. плав.); Мільчев Микола -Стрільба стендова.

**XXVIII ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ 2004 АФІНИ-** Клочкова Яна- Плавання (2 – 200 м і 400 м компл. плав.); Гончаров Валерій- Спортивна гімнастика (впр. на брусах); Костевич Олена- Стрільба кульова (пневмат. пістолет); Мерлені Ірина Олексіївна- Боротьба вільна (48 кг); Нікітін Юрій- Стрибки на батуті; Скакун Наталія- Важка атлетика (до 63 кг); Тедеев Ельбрус- Боротьба вільна (66 кг).

**XXIX ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ 2008 ПЕКІН-** Айвазян Артур-Стрільба кульова, 50 м, гвинтівка, положення лежачи; Добринська Наталія- Легка атлетика, багатоборство; Жовнір Ольга- Фехтування, шабля; Ломаченко Василь- Бокс (57 кг); Осипенко-Радомська Інна Веслування на байдарці, одиночка, 500 м; Петрів Олександр- Стрільба кульова, 25 м, швидкострільний пістолет; Пундик Галина- Фехтування, шабля; Рубан Віктор- Стрільба із лука, особиста першість; Харлан Ольга- Фехтування, шабля (команда); Хомрова Олена Фехтування, шабля.

**XXX ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ 2012, ЛОНДОН-** Ломаченко Василь- Бокс (60 кг); Чебан Юрій- Веслування на каное, одиночка, 200 м; Шемякіна Яна- Фехтування, шпага; Дементьєва Яна- Веслування академічне, четвірка парна; Коженкова Анастасія- Веслування академічне, четвірка парна; Довгодько Наталія- Веслування академічне, четвірка парна; Тарасенко Катерина- Веслування академічне, четвірка парна; Торохтій Олексій- Важка атлетика (105 кг); Усик Олександр- Бокс (91 кг).

**XXII ЗИМОВІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ 2014, СОЧІ-** Підгрушна Олена- Біатлон,

естафета; Семеренко Віта- Біатлон, естафета; Семеренко Валентина- Біатлон, естафета;  
Джима Юлія- Біатлон, естафета.

**XXXI ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ 2016, РІО-ДЕ-ЖАНЕЙРО-** Чебан Юрій-  
Веслування на каное, одиночка, 200 м; Верняєв Олег- Спортивна гімнастика (паралельні  
бруса).

**XXIII ЗИМОВІ ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ 2018 У ПХЬОНЧХАНІ-**Абраменко  
Олександр- Фристайл, лижна акробатика. . .

**Висновки до другого питання:** хроніка українських чемпіонів Олімпійських ігор, з  
якої можемо спостерігати коливання в кількості призерів за різних обставин, але попри все,  
можемо побачити, що найбільша кількість Олімпійських чемпіонів з легкої атлетики,  
єдиноборств, та зі спортивних ігор.

### **3. Створення нок України та особливості його діяльності.**

В умовах так званої “перебудови” і нового піднесення національного  
відродження (кінець 80-х років) питання про самостійне представництво  
України на міжнародних змаганнях постало з новою силою. В 1989 році у  
Львові ефективно діяла ініціативна група за створення Українського  
національного олімпійського комітету, котра гостро ставила питання про  
надання українському спорту державницького і національного статусу. Після  
опублікування на сторінках газети “Львів спортивний” (спец. випуск газети  
“Ленінська молодь”) статті Євгена Бобка “Чому Україна не бере участі в  
Олімпійських іграх”, почалася ґрунтовна дискусія, яка з часом перейшла й на  
шпальти еспубліканської преси.

В деяких містах розпочався збір підписів за створення незалежного  
НОК України. В короткий термін лише у Львові спортсменами було зібрано  
десятки тисяч підписів. Водночас у Києві При Управі Народного Руху  
України за ініціативою тодішнього голови Республіканської федерації  
санного спорту Валерія Шутого розпочав діяльність Український  
національний олімпійський комітет (УНОК). УНОК розгорнув бурхливе  
листування з міжнародними спортивними організаціями, зокрема з МОКом,  
домагаючись свого визнання.

І хоч подібне визнання на той час ще було малоімовірним, заходи  
УНОКу дещо прискіпили події в тодішніх владних кабінетах.

Уже в 1990 році відповідними державними органами управління  
галуззю фізичної культури і спорту України було розроблено перший проект  
Хартії Олімпійського Комітету України (ОКУ). Цей проект було  
запропоновано обговорити в регіонах. Проект Хартії був недосконалим,  
відстав від тодішньої політичної ситуації, яка наближала Україну до  
незалежності. Ця Хартія ще передбачала повну підлеглість ОКУ НОК СРСР.  
Завданням ОКУ, згідно з планами авторів проекту, мало бути підготовка  
спортивних резервів для збірних команд СРСР, а не самостійний виступ на  
міжнародних змаганнях.

Другий варіант Хартії, який було представлено Генеральній Асамблеї  
засновників НОК України, суттєво відрізнявся від першого проекту. Цю  
Хартію було затверджено Асамблеєю засновників НОК України 22 грудня  
1990 р. Асамблея того ж дня обрала персональний склад і першого

президента НОК України. Ним став дворазовий олімпійський чемпіон з легкої атлетики Валерій Борзов.

Саме з грудня 1990 року розпочалася діяльність НОКу України, хоча до його офіційного визнання МОКом залишалося ще більше року. Офіційне визнання НОК України відбулося 9 березня 1992 року. Відразу після заснування НОК України, було створено Олімпійську Академію України (8 березня 1991 р.).

Процес офіційного олімпійського визнання України супроводжувався входженням Національних спортивних федерацій України в міжнародні федерації і повністю завершився у 1992 році.

Належність України до авторитетних спортивних держав світу було підкреслено членством у МОК президента НОК України, міністра Мінмолодьспорту Валерія Борзова у 1994 році. У 2000 році членом Міжнародного Олімпійського Комітету став ще один видатний український олімпієць - легкоатлет із Донецька Сергій Бубка.

В організаційних та фінансових справах НОКу України, Мінмолодьспорту, федераціям значну допомогу надає створений у діаспорі громадський комітет зі сприяння олімпійській підготовці і виступам спортсменів України. Очолює Комітет діяльна й енергійна Лариса Барабаш Темпл. Спортивні діячі та структури в Україні і в еміграції чи не вперше так дружньо і по діловому вирішують важливі галузеві справи.

Національний Олімпійський Комітет України (НОК України) є неурядовою громадською організацією, яка координує розвиток олімпійського руху в Україні. В своїй діяльності НОК керується законодавством України, Олімпійською хартією Міжнародного олімпійського комітету та власною Хартією. НОК України має виключне право представляти державу на Іграх Олімпіад та зимових Олімпійських іграх, в Міжнародному Олімпійському Комітеті, інших міжнародних олімпійських організаціях. НОК України має також виключне право на використання власної олімпійської символіки. Першим в історії членом МОК для України у 1994 р. було обрано Валерія Борзова, а в 2000 р. членом МОК став ще один відомий український легкоатлет Сергій Бубка.

Держава сприяє діяльності НОК України, розвитку його матеріально-технічної бази, надає фінансову підтримку. Проте безпосереднє втручання будь-якого державного чи якогось іншого органу або особи у внутрішні справи НОКу є таким, що суперечать Хартії.

4. Особливості, проблеми та перспективи розвитку спортивного руху в сучасній Україні.

Спортсмени України, не враховуючи різноманітні міжнародні турніри, щороку беруть участь у понад 1 000 офіційних змаганнях. Проте перед українським спортом стоїть ціла низка складних проблем. Сформуємо їх за групами: організаційні, методичні, фінансово-матеріальні, морально-етичні.

*Організаційні проблеми* пов'язані з тим, що існуюча в нинішній Україні структура спорту майже повністю успадкована від колишнього Радянського Союзу. Ця структура залишається по суті авторитарною, вона зорієнтована

значною мірою на переважно державне утримання спорту і вступає у протиріччя з економічними можливостями державного бюджету.

З іншого боку, негайна передача багатьох управлінських функцій громадським організаціям (федераціям) було б необачним кроком з огляду на їх фінансову і *організаційну неспроможність*. Окрім того, в Україні ще не прийшло нове покоління спортивних організаторів, здатних контактувати з міжнародними спортивними організаціями, входити в їхні організаційні структури, мати особисті надійні зв'язки, необхідні для швидкого вирішення питань в інтересах українського спорту. Навіть на рівні суддівства міжнародних змагань Україна має недостатнє представництво.

В розвитку багатьох видів спорту порушено *матеріальну основу*, оскільки велика кількість колишніх радянських спортивних баз олімпійської підготовки залишилися поза межами України. Є серйозні проблеми із якісним інвентарем, обладнанням, спортивною формою тощо.

Значна частина тренерів, що знаходиться нині при керівництві збірними командами України не має достатнього досвіду підготовки спортсменів до чемпіонатів світу і Олімпійських ігор, позаяк раніше займалася лише підготовкою резерву для збірних команд СРСР. До того ж доволі масового характеру набув *відплив кваліфікованих фахівців* спорту за межі України, де рівень їхньої оплати є значно вищим.

Існує і гостра *проблема національного порядку*, яка також залишилася Україні від імперії. Національні збірні команди України в етнічному, культурному і мовному плані переважно не є національними. А сам по собі високий рівень спортивних досягнень не обов'язково забезпечує спортові місце в культурі українського етносу і не робить його автоматично чинником національного відродження, якщо з нього вихолощені патріотизм і національна сутність. У цьому також криється одна із найскладніших морально-етичних проблем сучасного українського спорту.

Україна, в силу історичних причин, вступила в добу державотворення, коли національно-культурне піднесення не в однаковій мірі проявляється в різних її регіонах. Успішні виступи українських спортсменів на міжнародній арені впливають позитивно не тільки на світову громадську думку, але й сприяють консолідації й єднанню усієї української нації.

У найближчому майбутньому в галузі фізичного виховання та спорту України потрібно вирішити такі завдання:

- Реформувати систему фізичного виховання і спорту в Україні, фундаментально змінивши стосунки між державним органом управління галуззю і Національним Олімпійським Комітетом; між Федераціями з видів спорту і спортивними клубами; між особою, як суб'єктом фізичної культури і спортивними організаціями. покликаними служити людині.

- Повернути українському спорту національний зміст, бо по справжньому народним і значить масовим, він може бути лише на власному історичному, культурному, мовному і економічному ґрунті.

• Переглянути теорію і практику фізичної культури, виходячи з нових реалій сучасного життя в Україні, з врахуванням державотворчих завдань, які стоять перед фізкультурно-спортивним рухом.

• Поліпшити кадрову ситуацію в спортивних структурах України, залучивши до роботи в них фахівців з відповідним рівнем підготовки і належним рівнем громадської та національної свідомості.

• У процесі перебудови фізкультурно-спортивного руху, зберегти рівень спортивних досягнень, не допустити спаду результативності в різних видах спорту, по можливості утримати або й розширити матеріальну базу.

• Спорт із справи в основному державних структур, має стати психологічно, економічно і організаційно справою всіх і кожного особисто. Зберегти та примножити власне здоров'я і фізичну досконалість може лише свідомо, з активною життєвою позицією людина.

**Висновки до третього питання:** Успішні виступи українських спортсменів на міжнародній арені впливають позитивно не тільки на світову громадську думку, але й сприяють консолідації й єднанню усієї української нації.

У найближчому майбутньому в галузі фізичного виховання та спорту хотілося б бачити більшу кількість українських спортсменів на пьєдесталі в Олімпійських іграх.

**Висновки з теми:** запропонована тема «Історія Олімпійського руху в Україні» дає змогу студентам покращити знання. Також приклад Олімпійських чемпіонів пропагує здоровий спосіб життя, мотивує до занять спортом.

**Методичні поради щодо підготовки даної теми:**

При підготовці теми «Історія Олімпійського руху в Україні» студентові слід:

9. Олімпійський рух в Україні;
1. Українські Олімпійські чемпіони;
2. Олімпійські види спорту;
3. Літні Олімпійські ігри;
4. Зимові Олімпійські ігри;

Перелік рекомендованої літератури не є вичерпним. Студенти повинні використовувати інші джерела і особливо періодичні видання.

Для самоперевірки доцільно використати такі контрольні запитання та завдання для самоперевірки:

1. Розвиток Олімпійського руху в Україні.
2. Стародавні Олімпійські ігри.
3. Зародження Олімпійських ігор.
4. Положення Олімпійських ігор.
5. Сучасні Олімпійські ігри..
6. Останні літні Олімпійські ігри.
7. Допінг контроль в Олімпійців.
8. Основи фізичної підготовки Олімпійців.
9. Формування особистості студента у процесі занять спортивними іграми.

10. Вплив фізичних навантажень різної спрямованості на організм студента.

11. Травматизм, його профілактика та реабілітація засобами фізичного виховання.

12. Особливості оздоровчо-спортивної діяльності та мотивація до занять спортивними іграми.

13. Безпека під час занять спортивними іграми.

14. Спостереження за ігровою діяльністю учасників Олімпійських ігор.

15. Які особливості українського спорту до 1992 року Ви знаєте?

16. Назвіть найбвідоміших олімпійців України.

17. Які Олімпійські ігри принесли Україні найбільше нагород?

# ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

(2 години)

## План

1. Здоров'я студента. Поняття «здоров'я», його зміст і критерії
2. Вікові особливості студентів
3. Фактори, що впливають на здоров'я
4. Шкідливі звички
5. Компоненти, які нормалізують фізіологічні функції організму
6. Раціональне харчування
7. Профілактичні заходи
8. Складання особистої програми здоров'я

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основні нормативні акти:

Конституція України;

Закони:

1. Закон про освіту від 05.09.2017 № 2145-VIII
2. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні, затвердженої Указом Президента України від 22.06.1994 р. № 334/94.

3. Указ Президента України, Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації” від 01.09.98 р. № 563/98.

- підзаконні акти:

1. Указ Президента України «Про національну стратегію з оздоровчої активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя-здорова нація» від 09.02.2016р. №42/2016

2. Постанова кабінету міністрів «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» від 01.03.2017 р. № 115.

3. Наказ Міністерства освіти і науки України від 30.12.2005 року № 774 «Про впровадження кредит-но-модульної системи у вищих навчальних закладів III-IV рівня акредитації».

4. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» - від 27.11.2008 № 1078.

5. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про організацію занять з дисципліни "Фізичне виховання" у ВНЗ України» - від 31.08.2009 лист № 1/9-582

### Підручники та навчальні посібники:

1.Ананьев, В.А. Этюды валеологии [Текст] / В.А. Ананьев [и др.] ; под общ. ред. Д.Н. Давиденко. - СПб. : СПбГТУ, БПА, 2001. - 211 с.

2.Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология [Текст] : / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. - Ростов-н/Д. : Феникс, 2000. - 248 с. - (Серия «Гиппократ»).

3.Библия [Текст] : книги священного писания Ветхого и Нового Завета:

канонические. - М. : Российское библейское общество, 2003. - 1234 с.

4.Булаева, Ж. Путь взросления: ориентиры. [Текст] / Ж. Булаева, В. Франчук. - Киев : Фарес, 2005. - 176 с.

5.Вибирай сам: бути здоровим чи курити... Фонд "Здоров'я для всіх" - К., 2002. – 32с.

6.Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для вузов / Ю.И. Евсеев. - Ростов-н/Д. : Феникс, 2003. - 384 с.

7.Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию [Текст] : учеб. пособие для студ. вузов / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 192 с.

8.Котелевская, А.В. Формирование знаний студентов об укреплении здоровья будущей семьи средствами физической культуры [Текст] : учеб. пособие / А.В. Котелевская, О.С. Шнейдер. - Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2007. - 71 с.

9.Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. 2014. 112 с.

10.Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. [Текст] / Л.Д. Назаренко. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 240 с.

11.Новак Т. Я. Рожкова В.С. Плошинська А.А. Оздоровча ходьба. Дн-ськ, 2015. 28 с.

12.О.Яременко, О.Балакірєва, О.Вакуленко та ін. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи.— К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000

13.Олена Шевчук. Основи здоров'я. – К.: Видавництво "шкільний світ", 2007. -112 с.

14.Физическая культура студента [Текст] : учеб. / под ред. В.И. Ильича. - М. : Гардарики, 2001. - 448 с.

15.Ханюкова О.В., Мітова О.О. Теорія та методика рекреаційних ігор: Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Дніпропетровськ, 2015. 31 с.

### **Інтернет-джерела**

- 1.<http://www.mon.gov>. – Офіційний сайт Міністерства освіти та науки України
- 2.<http://www.osvita.com> - Єдине освітнє інформаційне вікно України
- 3.<http://www.eu-edu.org> - Європейський освітній портал
- 4.<http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws> - Законодавство про освіту
- 5.<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page3> - Закон України “Про фізичну культуру і спорт”

**Метою лекції** - є поглиблення знань про основи здорового способу життя. Завдання:

1. Ознайомити студентів з особливостями мети та завдань здорового способу життя.

2. Сприяти розвитку аналітичного мислення студентів, прищеплювати їм раціональні способи пізнавальної діяльності.

3. Сприяти формуванню наукового світогляду, моральних та етичних якостей студентського колективу.

**Вступ.** Здоровий спосіб життя сьогодні є одним із визначальних чинників суспільного життя здорової спільноти, важливим елементом освіти, виховання, охорони здоров'я тощо.

### **1. Здоров'я студента. Поняття «здоров'я», його зміст і критерії**

Серед хвороб у молодих людей найбільш поширені такі захворювання, як гіпертонія, ішемічна хвороба серця, остеохондрози, порушення опорно-рухового апарату, неврастенія, хвороби органів зору. За даними наукових досліджень на 1-й курс надходить всього 3-5% студентів з хорошим фізичним розвитком, з незадовільним - понад 29%. Решта мають низький (38%) і опосередкований (29%) фізичний розвиток.

Найчастіше стан здоров'я студентів погіршується в зв'язку з не раціональним і не повноцінним харчуванням, порушенням режиму відпочинку і навчальної роботи, високим навчальним навантаженням. Особливо це загострюється в період заліково-екзаменаційних сесій, в період виробничих практик.

Традиційно люди не брали участь в творінні свого здоров'я. Але зараз стало ясно, що людина адаптивна: вона може змінитися так, щоб відповідати фізично та соціально навколишньому середовищу або так, щоб зуміти змінити середовище. Зростання «цінності» здоров'я, його значимість породили принципово новий підхід до індустрії здоров'я, заснований на активній, свідомій діяльності самої людини. Тому кожна молода людина покликана бути «архітектором» свого життя.

Найбільш прийнятне формулювання розглядається Всесвітньою організацією здоров'я (ВООЗ):

**«Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб».**

Здоров'я має відображати здатність людини зберігати свій гомеостаз (постійність внутрішнього середовища) через досконалу адаптацію до мінливих умов середовища, тобто активно чинити опір таким змінам з метою збереження і продовження життя. При цьому важливою умовою підтримки гомеостазу є прояв потреби у фізичній активності.

Крім того, поняття здоров'я має визначати можливості виконання основних функцій людини, з огляду на той факт, що людина є жива система, в основі якої лежать фізичне і духовне, природне і соціальне, спадкові та набуті початку.

**Духовне здоров'я** - це здатність відчувати духовні цінності і взаємодіяти з ними, любити, творити добро, творити морально чисті естетичні творіння.

**Соціальне здоров'я** розуміється як система цінностей, установок і мотивів поведінки в соціальному середовищі.

**Фізичне здоров'я** - це поточний стан функціональних можливостей органів і систем організму.

**Психічне здоров'я** - стан психічної сфери людини, що характеризується загальним душевним комфортом, забезпечує адекватну регуляцію поведінки, обумовленого потребами біологічного і соціального характеру.

Духовний, соціальний і психологічний аспекти здоров'я визначають гармонійний процес розвитку внутрішнього світу людини (згода з самим собою - розумію, приймаю, аналізую, контролюю, люблю) і взаємини з оточуючими, адаптацію в соціумі. Тому доцільно розглядати єдиний духовно-психологічний аспект здоров'я, який визначає індивідуальне здоров'я людини як особистості і як вільного суб'єкта.

Поняття «здоров'я» і «хвороба» не завжди вичерпно описують стан сучасної людини. Перехід від здоров'я до хвороби не є випадковим. Між цими станами є ряд перехідних стадій, які не викликають у людини вираженого зниження соціально-трудової активності і суб'єктивної потреби в медичній допомозі. Перехідні стадії можуть бути обумовлені різними факторами, пов'язаними переважно з сучасним ритмом життя, тривалим впливом гіпокінезії, психоемоціональних навантажень, незадовільних виробничих, екологічних, соціально-побутових умов та ін., що пред'являють підвищені вимоги до регуляторних механізмів організму.

Третій стан (перше - здоров'я, друге - хвороба) - це стан, коли резерви нормального функціонування систем організму зрушені в бік виснаження. Він характерний для «критичних» вікових періодів (статевого дозрівання, перед- і післяпологового, клімактеричного, старечого), у осіб, що зазнають десинхронозу після прийому наркотиків, нікотину, алкоголю, бувають порушення харчування, зниження рухової активності, зайвої ваги. У цьому стані організм витрачає свою енергію не так на творчу роботу, як на збереження життя.

До тих хто знаходиться в третьому стані відносяться особи, які регулярно вживають алкоголь, який забирає у них частину здоров'я, робочого і творчого потенціалу. Сюди ж відноситься і більшість курців десинхроноз, що виникає у працівників нічних професій і при трансмеридіональних переміщеннях, поповнює список осіб з третім станом. Є й інші, особливі, пов'язані з обмеженнями життєдіяльності людини фізіологічні стани: періоди статевого дозрівання, клімаксу, передпологовий і післяпологовий періоди і, під кінець, старість.

Найбільша кількість людей третього стану набирається за неправильним харчуванням. Мова йде не тільки про класичні недоліки (голодування, авітамінози), а, перш за все, про порушення, які виникають на тлі енергетично повноцінного харчування з прихованими недостатньо, дисбалансом основних речовин за рахунок збідніння раціонів харчування.

Не слід розглядати третій стан як обов'язкову загрозу переходу до хвороби. Швидше, третій стан - це час для реалізації механізмів відновлення резервних можливостей своїх систем. Відновлення можливостей базується на здатності організму компенсувати зниження резервів за рахунок

внутрішньосистемних і межсистемних взаємин.

Хочеться підкреслити, що здоров'я слід розглядати як поняття динамічне, що характеризується індивідуальними, віковими і історичними аспектами.

Віковий аспект визначається характерними для кожного етапу вікового розвитку людини специфічними особливостями біологічної і соціальної адаптації. Для кожного вікового етапу повинні існувати свої критерії здоров'я, властиві цьому віку, його морфофункціональній організації і соціальної ролі.

Зміцнення здоров'я можна здійснювати двома шляхами:

- 1) скороченням його втрати, усунувши причини надмірного витрачання здоров'я;
- 2) шляхом накопичення резервів за рахунок активізації механізмів адаптації.

Провідними причинами надмірного витрачання здоров'я є чинники нездорового способу життя: матеріальне неблагополуччя, погані житлові умови, слабка соціальна підтримка, шкідливі звички (куріння, пияцтво, гіподинамія), фізичні і психічні перевантаження, шкідливі екологічні впливи, недостатня освіта, дисгармонія інтимних відносин, надмірні претензії і незадоволення життям, неповноцінне харчування, відхилення від духовних норм і критеріїв загальнолюдської моралі.

### **Висновок до першого питання**

Здоров'я впливає на якість трудових ресурсів, на вироблення суспільної праці і тим самим на динаміку економічного розвитку суспільства. В умовах переходу до переважно інтенсивному типу розвитку виробництва здоров'я, поряд з іншими якісними характеристиками, набуває роль провідного чинника економічного зростання. Не випадково, частина осіб, що беруть участь в суспільному виробництві, досягає свого максимального значення в вікових групах 30-39 та 40-49 років. З 50 років спостерігається зниження трудової активності, тому провідну роль займає фактор здоров'я. Рівень здоров'я і фізичного розвитку - одне з найважливіших умов якості робочої сили.

## **2. Вікові особливості студентів**

У період студентського віку практично завершується фізичний розвиток, настає етап відносної стабілізації. Вік 18-25 років є спокійним періодом зростання і розвитку організму. Прирости довжини тіла зменшуються, темпи розвитку в ширину збільшуються. Хребет стає більш міцним, грудна клітина продовжує розвиватися. Продовжують збільшуватися відмінності між юнаками та дівчатами в пропорціях тіла і функціональних параметрах працездатності здатності. М'язи еластичні і мають добру нервову регуляцію, за хімічним складом наближаються до м'язів дорослого. Опорно-руховий апарат готовий витримувати значні статичні напруження і тривалу роботу. У цей період завершується розвиток центральної нервової системи. Удосконалюється діяльність головного мозку. Нервові процеси рухливі, але

збудження ще переважає над гальмуванням. Можна відзначити, що оптимізація діяльності серцево-судинної системи призводить до підвищення працездатності, витривалості до роботи середньої та помірної потужності.

У студентському віці відбувається формування пізнавальної сфери, підвищується здатність розуміти структуру рухів, відтворення і диференціювання руху, виконання рухових дій в цілому. Зростаючі можливості пізнавальної діяльності активно впливають і на становлення світогляду, формується потреба встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, аналізувати і узагальнювати явища і факти.

Крім того, у молодих людей в цей період більш виражено проявляються вольові якості.

Характеризуючи студентський вік, слід підкреслити питання про самовиховання. До цього студентів зобов'язують самостійне планування бюджету часу, коштів, виконання вимог навчального процесу та ін. Перед викладачами закладів вищої освіти стоїть завдання - озброїти студентів основами самовиховання, у чому, власне, і полягає сенс вузівського виховання.

### **Висновок до другого питання**

Студентська пора в житті людини - це період переходу від юності до зрілості, коли закінчується біологічний розвиток, це період завершення створення біологічної та інтелектуальної бази для життя і продуктивної трудової діяльності, період розквіту його духовних і фізичних сил.

Слід зазначити, що навчання у вузі - це час, коли в основному закінчується неспеціальна фізкультурна освіта в організованих формах, і людина повинна виховати в собі потребу в заняттях руховою діяльністю в інтересах власного здоров'я і високої працездатності.

### **3. Фактори, що впливають на здоров'я**

Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) виділяють орієнтований на співвідношення різних чинників забезпечення здоров'я сучасної людини, виділивши в якості основних чотирьох похідних.

Величина внеску окремих факторів різної природи на показники здоров'я залежить від віку, статі та індивідуально-типологічних особливостей людини.

*Таблиця*

#### **Фактори, що впливають на здоров'я**

<b>Сфера впливу факторів</b>	<b>Фактори зміцнення здоров'я</b>	<b>Фактори погіршення здоров'я</b>
1. Генетичні (15-20 %)	Здорова спадковість. Відсутність морфофункціональних передумов виникнення захворювань	Спадкові захворювання і порушення. Спадкова схильність до захворювань

2. Стан навколишнього середовища (20-25 %)	Хороші побутові та виробничі умови, благосприятливі кліматичні і природні умови, екологічно благосприятливе середовище проживання	Шкідливі умови побуту і виробництва, неблагосприятливі кліматичні і природні умови, порушення екологічного стану
3. Медичне забезпечення (10-15 %)	Медичний скринінг, високий рівень профілактичних заходів, своєчасна і повноцінна медична допомога	Відсутність постійного медичного контролю за динамікою здоров'я, низький рівень первинної профілактики, неякісне медичне обслуговування
4. Умови і спосіб життя (50-55 %)	Раціональна організація життєдіяльності: осілий спосіб життя, адекватна рухова активність, соціальний спосіб життя	Відсутність раціонального режиму життєдіяльності, міграційні процеси, гіпо- або гіпердинамія

Існує ряд визначень даного поняття, поширеним з яких є: «ЗСЖ - це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і поліпшення здоров'я людей, як умови і передумови існування і розвитку інших сторін способу життя».

Слід зазначити, що двадцяте століття дало людям електрику, радіо, телебачення, сучасний транспорт і багато інших благ.

Медицина позбавила людину від ряду інфекційних захворювань, дала йому різні способи і засоби лікування хвороб.

Однак двадцяте століття принесло зменшення обсягу рухової активності людини, збільшення нервово-психічного і інших видів стресу, хімічного забруднення зовнішнього і внутрішнього середовища та інші негативні явища, пов'язані з науково-технічним прогресом.

Тисячі поколінь наших предків жили і працювали в тісному загальному зв'язі з природою, синхронно природним ритмам. Вставали з ранковою і засинали з вечірньою зорею. Кожна пора року мала свій трудовий настрій, свій режим життя. Тепер же люди живуть в ритмі виробничого циклу, однаково в будь-який час року.

Спосіб життя сучасної людини характеризується гіподинамією і гіпокінезією, переїданням, інформаційною навантаженістю, психо-емоційним перенапруженням, зловживанням лікарськими препаратами і т.п., що призводить в кінцевому рахунку до розвитку так названих хвороб цивілізації.

Виходячи із зазначених передумов, структура здорового способу життя студента повинна включати наступні **компоненти**:

- психологічний комфорт;
- оптимальний руховий режим;
- раціональне харчування;
- раціональний режим життя;
- статеві і батьківська культура;
- профілактичні заходи;

- безпечна поведінка.

Дуже важливо, знання про компоненти здорового способу життя студента отримати на першому курсі. Застосування цих знань з самого початку навчання у вузі допоможе благополучно протистояти всім негативним факторам, що заважає молодим людям жити, вчитися і реалізовувати свої життєві цілі.

В основі здорового способу життя лежать біологічні (віковий, енергетичний, зміцнючий, ритмічний, аскетичний) і соціальні (естетичний, етичний, вольовий і самоконтролюючий) принципи. Реалізація цих принципів складна, суперечлива і не завжди призводить до бажаного результату. Одна з основних причин цього - відсутність міцної, сформованої з раннього дитинства мотивації на збереження і зміцнення свого здоров'я.

Шлях кожної людини до здорового способу життя відзначається своїми особливостями як у часі, так і у просторі. Принципового значення ця обставина не має, так як важливий кінцевий результат. Ефективність здорового способу життя для даної людини можна визначити по ряду **біосоціальних критеріїв**, що включають:

- оцінку морфофункціональних показників здоров'я: рівень фізичного розвитку, рівень фізичної підготовленості, рівень адаптивних можливостей людини;

- оцінку стану імунітету: кількість простудних і інфекційних захворювань протягом певного періоду;

- оцінку адаптації до соціально-економічних умов життя (з урахуванням ефективності професійної діяльності, успішності діяльності і її «фізіологічної вартості» і психофізіологічних особливостей); активності виконання сімейно-побутових обов'язків; широти і прояви соціальних і особистісних інтересів;

- оцінку рівня валеологічної грамотності, в тому числі: ступінь сформованості установки на здоровий спосіб життя (психологічний аспект); рівень валеологічних знань (педагогічний аспект); рівень засвоєння практичних знань і навичок, пов'язаних з підтриманням і зміцненням здоров'я (медико-фізіологічний і психолого-педагогічний аспекти); вміння самостійно побудувати індивідуально траєкторію здоров'я і програму здорового способу життя.

### **Висновок до третього питання**

Підсумовуючи можливі результати і ефективність переходу до здорового способу життя, можна зробити висновок, що він:

- змінює світогляд, пріоритетними стають духовні цінності, зникає душевний вакуум, знаходиться сенс життя;

- підвищує настрій, яке формується «гормонами радості»

- ендорфінами, що утворюються в організмі людини;

- серце та інші органи працюють більш ефективно, тому вони будуть більш довговічними;

- статева зрілість підлітків настає пізніше, що сприяє зближенню в часі статевої і соціальної зрілості;

- позитивно і результативно знижує або усуває вплив «чинників ризику», захворюваність і як результат зменшує витрат на лікування; забезпечує хороші взаємини в сім'ї, здоров'я і щастя дітей;
- забезпечує високу соціальну активність і соціальний успіх;
- обумовлює високу працездатність організму, зниження втоми на роботі, високу продуктивність праці і на цій основі - високий матеріальний достаток;
- дозволяє відмовитися від шкідливих звичок, раціонально розподіляють бюджет часу з використанням засобів активного відпочинку.

#### **4. Шкідливі звички**

Звички дійсно керують життям людини. Якщо у вас більше поганих звичок - ви їх раб. А якщо хороших – переможець. Кожна з них якимось по-своєму впливає на взяті окремо людське життя.

Зараз мова піде про руйнує життя людини залежності.

Як ви думаєте, чому молодь починає палити, вживати алкоголь і більш серйозні наркотики? Взагалі, чому вживають психоактивні речовини (ПАР)?

Відповіді можуть бути такими:

- щоб здаватися дорослими;
- з цікавості;
- через проблеми;
- за компанію;
- знічев'я (немає мети в житті);
- курю, щоб схуднути.

Одна з причин величезної популярності наркотиків - це незнання правди про наслідки їх вживання. Молода людина, починаючи зі школи, чує масу інформації про наркотики, нерідко абсолютно суперечливою. Батьки говорять одне, вулиця і друзі - інше, іноді кінофільми, деякі молодіжні журнали і музика розігривають інтерес до наркотиків. Наркоманія вже давно перейшла в розряд епідемії, статистика жахає.

Ніхто з початківців не планує стати залежним, «кінченим» наркоманом. Навіть, більше того, багато на 100% впевнені, що це чергова розвага, і абсолютно нічого поганого з ними не станеться. Але, на жаль, ми бачимо десятки спеціалізованих клінік для лікування наркоманії, мільйони покалічених доль, сімей.

Світова спільнота щорічно витрачає 100 млрд. Доларів на профілактику і боротьбу з наркоманією.

Наркотик може швидко викликати той стан безтурботності, який він дає, а «жертва» навіть не відчуває абсолютно ніякої небезпеки. Людина, що вживає наркотики щонайменше 1-2 років, а нерідко ще менше - кілька місяців, буде стверджувати, що наркотики не так страшні, як думають батьки, та й суспільство несправедливо «підганяє» на наркотики і т.п.

Після вживання наркотику вже неможливо отримувати природне задоволення від життя, хочеться весь час більше і більше, тому приходять порожнеча і депресія.

### ***Наслідки тютюнопаління.***

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щорічно від хвороб, пов'язаних з курінням, помирає понад 3 мільйони людей.

Одна сигарета викликає в організмі людини кисневий голод, рівносильно тому, що на рівні 3000 метрів над рівнем моря.

Одна сигарета руйнує вітамін «С» в кількості, що містяться в одному апельсині.

У сигареті знаходиться 4000 отруйних речовин. Головна отруйна речовина називається суспільством - нікотин. Нікотин, на зовнішній вигляд, - масляниста безбарвна прозора рідина, тягуча на смак. В одній сигареті знаходиться 15-20 мг нікотину. З кожною сигаретою курець вдихає 1-2 мг нікотину.

Нікотин - сильна отрута, який спочатку збуджує нервову систему (в невеликих дозах), а потім викликає її параліч (у великих дозах нікотин гальмує нервову систему). Через 2-3 хв після затяжки нікотин досягає головного мозку, потім він розподіляється в тканинах організму надовго. Артеріальний тиск при палінні підвищується. Судини спазмуються. У шлунково-кишковому тракті: посилюється перистальтика, слиновиділення, з'являється нудота, блювота, знижується кислотність шлунка.

У жінок, що палять на 30% знижується здатність до дітородіння і на трирічний період наближається настання менопаузи. Ризик мимовільного абортів в 10 разів вище. Вага дітей, які народжуються від матерів, що палять, в середньому на 200 г менше. У новонароджених, матері яких палять, ризик розвитку синдрому раптової смерті на 50% вище, ніж у некурящих.

Життя курця на 4-8 років менше, ніж у некурящих. Смертельна доза 0,01-0,08 м. Кожна сигарета незалежно від того викуриє її початківець або завзятий курець, скорочує життя на 6-10 хв.

Щорічно в світі від хвороб, пов'язаних з курінням, помирає 2,5 млн. чоловік.

За хімічну залежність потрібно розплачуватися:

- нездоровим кольором обличчя;
- тьмяністю, ламкістю, випаданням волосся;
- неприємним запахом з рота;
- передчасною появою зморшок, в'ялістю, порушенням пігментації шкіри;
- м'язової млявості;
- зниженням розумової і фізичної активності;
- задишкою;
- карієсом;
- запаленням голосових зв'язок, мигдаликів;
- підвищеною нервозністю, схильністю до істерик;
- загостренням всіх захворювань;
- ослабленням імунітету;
- підвищеним тиском;
- анемією;

- авітамінозом (В і С);
- бронхітом курця;
- інфарктом міокарда;
- інсультом головного мозку;
- імпотенцією, фригідністю;
- порушенням розумового і відставанням фізичного розвитку твоїх дітей;
- рак легенів, верхніх дихальних шляхів, стравоходу, порожнини рота, язика, горла, крові;
- атеросклерозом;
- гангреною кінцівок.

Все це наслідки вживання нікотину.

**Алкоголь** будь-якого виду - отрута. Алкоголь - це депресанти. У 1975 р Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визнала його наркотичною речовиною.

Зазвичай думають, що спиртні напої підкріплюють сили, додають бадьорості і т.п., Наука довела протилежне:

- 1) навіть після помірної випивки робота м'язів слабшає, знижується якість роботи;
- 2) спирт не зігріває, а, навпаки, охолоджує людини: чоловік напідпитку швидше простигає і замерзає на морозі, ніж тверезий;
- 3) алкоголь несприятливо позначається на розумовій роботі (вона слабшає).

Спиртні напої дійсно з особливою легкістю на деякий час усувають похмуре, гнітючий настрій. Це і пояснює притягальну силу алкоголю. Але тут і позначається його підступність: надає тимчасово сприятливий вплив на настрій, алкоголь проявляє свою притягальну силу з вражаючою наполегливістю, особливо для людини, що живе в несприятливих життєвих умовах. Внаслідок звички з часом для отримання бажаного ефекту порції алкоголю доводиться збільшувати. Це природним шляхом призводить до залежності і самознищення.

У людському організмі немає жодного органу, який би не руйнувався алкоголем. Але найсильніші зміни відбуваються в головному мозку людини. Саме там ця отрута має властивість накопичуватися. Спирт всмоктується в кров, з кровообігом йде в мозок, і у людини починається процес інтенсивного руйнування кори головного мозку.

Алкоголь це наркотична протоплазматична отрута. Потрапляючи в кров, він пошкоджує еритроцити, знімає з них слабкий негативний заряд, і вони замість того, щоб відштовхуватися один від одного, починають притягуватися і злипатися. Для великих судин (в руці, нозі) ця склейка особливої небезпеки не представляє; хіба що у людей, які довгі роки вживають алкоголь, ми бачимо характерний колір обличчя і носа.

Але в голові все відбувається дещо по-іншому. Людський мозок складається з 15 мільярдів нервових клітин - нейронів, і кожен з них живить кров'ю свій мікрокапіляр. Мікрокапіляр настільки тоненький, що для

нормального харчування даного нейрона еритроцити можуть протискуватися тільки в один ряд. І ось коли до основи капіляра підходить алкогольна склейка еритроцитів, вона його закупорює, і через 7-9 хвилин чергова мозкова клітина назавжди гине. Після кожної так званої помірної випивки у людини в голові з'являється нове кладовище загиблих нейронів.

Коли лікарі розкривають череп будь-якого так званого «помірно пив людини», який потрапив під колеса автомобіля, вони у всіх бачать приблизно однакову картину - зморщений мозок. Мозок менший в об'ємі, вся поверхня кори в мікрорубцях, мікровиразках, випадках структур - все це ділянки мозку, зруйновані алкоголем.

Таким чином, алкоголь - це наймогутніша зброя, щоб лишити людини розуму. Якщо алкоголізм опановує всім народом, то цей народ з розумних, творчих, цілеспрямованих людей перетворюється в двоноге робоче стадо, мета якого - з ранку трохи с'як-так попрацювати, а після обіду - напиться.

При цьому процес алкогольного сп'яніння у всіх супроводжується різними ефектами. У одних, в першу чергу, руйнується потилична частина мозку - вестибулярний апарат, тому їх починає хитатися з боку в бік

У інших руйнується моральний центр. Про них говорять, що п'яний робить те, що тверезим би ніколи не зробив. Клітини, які контролюють поведінку, вбиваються алкоголем. У третє руйнується пам'ять.

У молодих людей складається думка, що слабоалкогольні напої не шкодять сильно організму, і починають пити пиво, не побоюючись стати алкоголіками. Тут вони і зустрічаються з обманом, так як його вживання призводить до алкоголізму набагато швидше, ніж горілка. Ще кілька фактів, що сприяють швидкому звикання до алкоголю через пиво.

По-перше, смак пива не настільки огидний, як смак горілки. По-друге, щоб випити горілки, потрібен привід (подія, свято, дата), а для пива привід не обов'язковий. Реклама підносить пиво як нешкідливий засіб для втамування спраги. Воно продається з тієї ж полки, де стоять соки, лимонади і інші прохолодні напої, і практично за тією ж ціною.

Нагадуємо, що алкоголь - це отрута, що паралізує нервову систему, що знищує нервові клітини - нейрони. Так ось одна пляшка пива або одна банка «Ягуара» вбиває 100-200 тис. нервових клітин.

Необхідно виробити здорове відношення до будь-якого алкоголю і пам'ятати, що немає безпечної дози спиртного, будь-яка доза - отрута для організму.

Говорячи про пиво, не можна промовчати про так звані «енергетичні напої» та коктейлі. Багато молодих людей знають про шкоду пива, або, дізнавшись, відмовляються від нього. У зв'язку з цим алкогольна мафія пішла на більш витончену хитрість - алкогольні енергетичні напої. Це ще більше зло, тому що направлено конкретно на дітей. Підноситься як напій, що підвищує тонус, але знову ж таки мова не йдеться про етиловий спирт. Його там стільки ж, скільки і в пиві. Упаковка і зовсім виглядає як звичайна газована вода, яскрава, барвиста, як дитяча іграшка.

Боротьба з негативним впливом включає:

### *1. Встановлення власних норм, меж, табу.*

Норма - це ті погляди і правила поведінки, які ми приймаємо для себе і які не обмежують інтереси інших людей.

Ці погляди формуються у людини під впливом різних факторів:

- засобів масової інформації (ЗМІ);
- яскравих індивідуальностей (сильні особистості, або просто які імпонують нам люди, що живуть поряд, учні, що працюють поруч з нами, ті, на кого ми рівняємося і з кого беремо приклад, наслідуючи їм);
- кола спілкування (сім'я, навчальний заклад, друзі, знайомі).

Найбільш впливовим з усіх факторів є по праву сім'я. Вона на 50% формує морально-етичну базу людини (рис.).

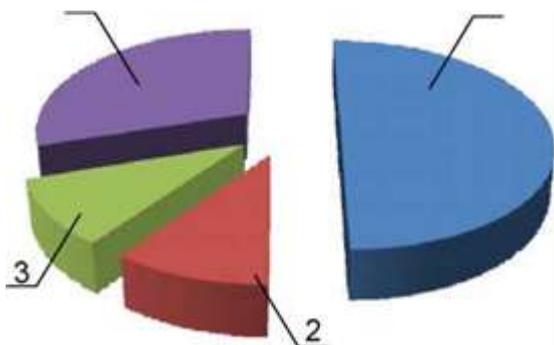


Рис. Вплив різних факторів на формування особистості молодої людини: 1 - сім'я (50%); 2 - освітні установи (10%); 3 - вулиця, друзі, оточення (10%); 4 - ЗМІ (30%)

Освітні установи (дитячий сад, школа, технікум, вуз) та інші складові кола спілкування по 10% впливають на молоду людину.

Але несподівано для багатьох засоби масової інформації надають більший вплив, ніж навіть друзі.

Цілих 30% нашої особистості залежать від того, якого роду інформація надходить людині для осмислення зі ЗМІ.

### *2. Ми повинні бути розбірливими в дружніх і романтичних зв'язках*

Щодня нам намагаються втовкмачити, як себе вести і що буде правильним. Це відбувається на рівні підсвідомості. Подивіться наші реклами. Елементи еротики присутні практично в усьому: будь то реклама жувальної гумки або шпалер. На лотках відкрито пропонується календарні плакати, журнали сумнівного змісту. Телеекрани затоплені фільмами зі сценами сексу. Підраховано, що в середньому до десяти років діти бачать на екрані більше 9000 епізодів сексу і незліченні кількість на інтернет-сайтах.

*3. Ми повинні розвивати свій характер, сміливість і впевненість у власних поглядах*

### **Висновок до четвертого питання**

Погані звички схожі на бур'ян: вони виростають швидко і без нашої допомоги.

Тобто наші звички роблять нас або сильними - хороші звички, або слабкими - погані. Хороші роблять нас краще, а погані тягнуть вниз. Ми

стаємо тим, що робимо регулярно.

Від наших звичок залежить навіть наша доля. Часто звичка переростає в залежність. Якщо ви маєте звичку, то ще можете в складний момент від неї відмовитися. Якщо звичка вже стала залежністю, то відмовитися від неї самостійно вкрай складно. Людей, які потрапили в таку пастку, називають алкоголе-, наркозалежними від куріння тютюну, азартних ігор і т.п. Вони вже не обійдуться без допомоги фахівців, інакше - залишаться в полоні своєї залежності назавжди.

## **5. Компоненти, які нормалізують фізіологічні функції організму**

Оптимальна рухова активність. У вузах контингент студентів відноситься до юнацького і молодіжного віку (молодіжний вік вважається 19-28 років). Для організації та проведення заходів щодо здорового способу життя необхідно брати до уваги вікові морфофункціональні і психологічні особливості.

Медико-біологічними дослідженнями встановлено, що у студентів при завершенні росту тіла в довжину триває морфофункціональний розвиток організму. Спостерігається збільшення маси тіла, окружності і екскурсії грудної клітини, життєвої ємності легень, м'язової сили, фізичної працездатності. У цей період біологічного розвитку проходить завершення становлення організму молодшої людини, його організм має досить високу пластичність, адаптацією до фізичних навантажень. Однак фізичне виховання набуває значення ефективного фактора при направленому застосуванні засобів і методів відповідно до індивідуальних даними фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів.

Відомо, що вік людини накладає певний відбиток на його психологію, мотиви поведінки, інтереси. Соціологічні дослідження показують, що в цілому студентська молодь позитивно відноситься до занять фізичною культурою, спортом. Разом з тим у великої частини юнаків і особливо дівчат не сформовані фізкультурно-спортивні інтереси і природна потреба в активній руховій діяльності. В силу цих обставин не створюються необхідні психологічні передумови для регулярної фізкультурно-спортивної діяльності. Це, в свою чергу, негативно позначається на фізичній підготовленості та здоров'ї студентів. Тому кожній молодій людині необхідно особисто розібратися з тими питаннями, які освячують реальну користь рухової активності для його індивідуального здоров'я.

Генетично людина запрограмована з великим запасом резервів. Це особлива біологічна доцільність, що сформувалася в процесі природного відбору. За сприятливих умов людина набуває оптимальну працездатність і активне довголіття.

Першим етапом на шляху формування мотивації на оптимальну рухову активність є наступні *фактори*:

1. Вплив рухової активності на серцево-судинну систему.
2. Вплив недостатньої рухової активності на здоров'я студента.

Особливу увагу рухової активності необхідно приділяти учням. Тому

що необхідною умовою гармонійного розвитку особистості молодої людини є достатня рухова активність. Останні роки в силу високого навчального навантаження в навчальному закладі і вдома у більшості студентів відзначається дефіцит в режиму дня, недостатня рухова активність, яка обумовлює появу гіпокінезії, яка може викликати ряд серйозних змін в організмі.

Рух є для живого організму такий же фізіологічною потребою як потреба в безпеці або статевому партнері. Незадоволення цієї потреби протягом тривалого часу призводить до розвитку серйозних відхилень в стані здоров'я, передчасного старіння і смерті.

Існує два *різновиди недостатньої рухової активності*:

- гіпокінезія - недолік м'язових рухів;
- гіподинамія - недолік фізичної напруги.

Зазвичай гіподинамія та гіпокінезія супроводжують один одного і діють спільно, тому замінюються одним словом (як відомо, найбільш часто живиться поняття «гіподинамія»).

Недолік рухової активності в нашій країні характерний для більшості міського населення і, особливо для осіб, зайнятих розумовою діяльністю. До них відносяться не тільки працівники розумової праці, але також школярі та студенти, основною діяльністю яких є навчання.

За даними ВООЗ на 2005 р число активно і регулярно займаються фізичними вправами в розвинених країнах (таких як США, Франція, Німеччина, Швеція, Канада) складає близько 60%, у Фінляндії - 70%, в Росії - лише 6%.

Уявімо вашій увазі деякі наслідки, до яких призводить тривале зменшення фізичної активності.

В м'язових клітинах розвиваються дегенеративно-дистрофічні зміни (процеси виродження внаслідок порушення обміну речовин)

#### **Висновок до п'ятого питання**

Оптимізація фізичного розвитку студента повинна бути спрямована на підвищення рівня відстаючих фізичних якостей і морфо-функціональних показників (поліпшення постави, регулювання маси тіла, збільшення життєвої ємності легень і ін.). Оцінка морфофункціональних даних проводиться на основі зіставлення індивідуальних показників з наявними в літературі стандартами фізичного розвитку, таблицями оцінки рівня гармонії фізичного розвитку, використання методу індексів і ін.

## **6. Раціональне харчування**

*Раціональне харчування* - це харчування, яке найбільш повноцінно забезпечує нормальний перебіг зростання і розвиток організму, а також збереження здоров'я.

Існує багато поглядів на харчування: вегетарианське, сиродіння, за Бреггом, по Шелтону і т.д. Віддаючи належне всьому тому раціональному, що закладено в тих чи інших поглядах на харчування, слід зазначити один загальний для них недолік: малу кількість спостережень і відсутність суворої

статистичної обробки отриманих даних.

Найменшою мірою цей недолік властивий розробленої у нас в країні концепції збалансованого харчування (А.А. Покровський), яка на даний момент є найбільш поширеною. Вона зведена до наступних принципів:

- 1) відповідність енергоспоживання енергетичним витратам людини;
- 2) дотримання досить суворих взаємовідносин між численними незамінними факторами харчування, кожному з яких в обміні речовин належить незамінна роль (не можна принижувати роль білків тваринного походження для дитячого організму, через вміст в ньому незамінних амінокислот);
- 3) певний режим харчування.

Поряд зі збалансованим харчуванням, А.М. Уголев розробив теорію адекватного харчування, в якій мовиться, що найважливішими компонентами їжі, поряд з поживними речовинами, є баластні (клітковина та рослинні волокна, що знаходяться в овочах і фруктах). Споживання ж тільки рафінованих продуктів, навіть в збалансованому вигляді, може призводити до різних розладів і розвитку таких «захворювань століття», як атеросклероз, діабет і ін.

У завдання побудови раціонального режиму дня входить правильна організація сну, режиму харчування, зміни видів діяльності, чергування праці і відпочинку. Раціональний режим дня - це доцільно організований, відповідний віковим особливостям і індивідуальним біологічним ритмам розпорядок добової діяльності. При цьому всі елементи режиму проводяться послідовно в один і той же час, що сприяє виробленню стереотипів поведінки, підвищуючих пристосованість до навколишнього середовища.

Важливе значення для повноцінного відпочинку має і підготовка до сну. Сон є складовою частиною нормального режиму дня, сприяє відновленню душевних і фізичних сил. Нормальний сон здорової людини, який вночі ні разу не прокинувся, має дві біологічно відмінні фази, непомітно змінюючи одна одну

Виявити енергетичні можливості людини можна, навчившись використовувати індивідуальні дані (біоенергоголодування, пори року, добових ритмів).

### **Висновок до шостого питання**

Слід зазначити, що не існує однакової для всіх схеми розпорядку дня, режиму життя. Так, режим дня студента повинен відповідати необхідним вимогам до організації навчальної роботи у ВНЗ, домашньому режиму, відпочинку і сну. Необхідно також вміти переключитися з активною напруженої діяльності протягом трудового дня на відпочинок, психічне і фізичне розслаблення. Активна фізична діяльність повинна чергуватися з розслабленням і активним відпочинком, утворюючи динамічну рівновагу. З віком людина більше потребує тривалого відпочинку, їй необхідно більше розслаблятися і до того ж, всупереч деяким поширеним думкам, частіше і довше спати.

## **7.Профілактичні заходи**

Перш ніж зводити будівлю, повинен бути закладений, перевірений і укріплений фундамент. Таким фундаментом для програми підвищення здоров'я є профілактика можливих захворювань. Потрібно вживати конкретних заходів щодо захисту свого здоров'я, якщо поруч лютують епідемії.

*Профілактичні заходи поділяються на 3 групи.*

1. Перш ніж почати піклуватися про збереження та зміцнення здоров'я, потрібно постаратися виявити ваші захворювання і вилікуватися. Якщо явних захворювань у вас не виявлено, то треба з'ясувати і усунути причини поганого самопочуття.

2. Якщо ви вважаєте себе здоровим, то потрібно виявити фактори ризику для вашого здоров'я і не посилити їх.

3. За виявленими факторами ризику прийміть профілактичні заходи для їх зниження.

Вибір програми оздоровлення та її виконання повинні постійно враховувати ті захворювання, які були в анамнезі, і ще більшою мірою і з великою увагою повинні постійно контролюватися і враховуватися розлади, які не вдалося вилікувати.

### **Висновок до сьомого питання**

Якщо людина погано себе почуває, а явних захворювань у нього не виявлено, він повинен знайти і усунути причини поганого самопочуття.

Якщо ви здорові, то у вашій програмі здоров'я на першому місці має стояти пункт «Не нашкодь собі сам». Треба визначити, чи є у вас ризик захворіти, і, якщо «так», то перед вашою програмою підвищення здоров'я потрібно скласти програму профілактики.

Тому потрібні не тільки щорічні «тотальні» обстеження, а й індивідуальні періодичні обстеження, які враховували б всю специфіку віку, статі та інших факторів конкретної людини.

## **8. Складання особистої програми здоров'я**

***Структура і зміст індивідуальної програми збереження і примноження здоров'я***

Після усвідомлення всієї значимості і змісту ключового поняття здоров'я, щоб знизити фактори ризику, і навіть приступити до складання своєї індивідуальної програми здоров'я. Мова йде не про загальні рекомендації, а про особисту для кожного адаптовану програму.

Багато хто прагне поліпшити своє здоров'я. Але замість обґрунтованого вибору програми поліпшення здоров'я, вони використовують один або два методи. Наприклад, виконують фізичні вправи і не приділяють увагу антихолестериновій дієті, вважають калорії і приймають вітаміни, але не відпочивають і постійно засмучуються через брак коштів. Нічого дивуватися, що їх самопочуття недостатньо добре. Для стійкого здоров'я потрібен баланс всіх складових вашого стилю життя.

У літературі існує кілька таких програм. Складові їх рекомендації самі

по собі, як правило, досить прості. Будь-яке з цих окремих дій само по собі може і не бути значним, але програми використовують їх разом, і це робить їх якісно новим засобом забезпечення здоров'я. Коли всі елементи здоров'я використовуються в згоді один з одним, користь значно збільшується.

**Рекомендується наступна послідовність складання індивідуальної програми.**

Якщо у вас є хронічні захворювання або клінічні симптоми хвороб, то потрібно пройти медичне обстеження. Результати такого обстеження і лікування в значній частині визначають вибір програми здоров'я та методик її виконання. У процесі виконання програми повинні постійно, з великою увагою контролюватися і враховуватися розлади, які не вдалося вилікувати.

Призначення (пропис або рецепт) по лікуванню ваших захворювань повинні входити першим пунктом в вашу програму.

Потім необхідно знизити фактори ризику (профілактика). Якщо ви здорові, треба почати з визначення, чи є та які у вас чинники ризику. Для цього визначте по табл. 6, які захворювання є для вас найбільш небезпечними.

*Програма профілактики повинна включати:*

- необхідні періодичні огляди і їх частоту;
- план профілактики найбільш небезпечних захворювань;
- заходи, щоб уникнути травм і нещасних випадків, небезпечної поведінки;
- обмеження шкоди від екологічної та соціальної середовища (шкідливих впливів, стресів);
- зміна власної поведінки і способу життя в напрямку здоров'я.

*Таблиця*

### **Фактори ризику найбільш небезпечних захворювань**

<b>Захворювання</b>	<b>Фактори ризику</b>
Хвороби серця	<ul style="list-style-type: none"> <li>– гіпертонія;</li> <li>– паління;</li> <li>– підвищений вміст холестерину в сироватці крові;</li> <li>– зайва вага;</li> <li>– чоловіча стать;</li> <li>– генетична схильність;</li> <li>– менш небезпечно: діабет, фізична пасивність, невміння контролювати стреси та тип особистості</li> </ul>
Рак	<ul style="list-style-type: none"> <li>– рак в семейному анамнезі (окрім раку легень і предстальної залози);</li> <li>– паління (рак легень);</li> <li>– перша вагітність після 30 лет (рак молочної залози);</li> <li>– надмірна вага (рак молочної залози);</li> <li>– хронічний виразковий коліт, аденоматозні поліпи в анамнезі (рак прямої кишки);</li> <li>– поразення кожи (рак кожи)</li> </ul>

Інсульт	<ul style="list-style-type: none"> <li>– гіпертонія;</li> <li>– паління;</li> <li>– враження коронарних артерій;</li> <li>– діабет;</li> <li>– фібриляція предсердя;</li> <li>– менш небезпечно: випадки інсульту в сім'ї, алкоголь, избыточный вес</li> </ul>
Остеопороз	<ul style="list-style-type: none"> <li>– жіноча стать;</li> <li>– тонкі кістки;</li> <li>– низький вміст мінералів в кістках;</li> <li>– менш небезпечно: випадки остеопорозу в сім'ї, початок менопаузи, сидячий спосіб життя, вага менше норми, недостаток кальція в їжі, паління, зловживання алкоголем</li> </ul>

Програма поліпшення здоров'я повинна включати *наступні компоненти*:

1) підпрограму поліпшення фізичної форми (в повному обсязі вона повинна акцентувати увагу на тілі: його силі, спритності, гнучкості, координації та здатності управляти цими якостями, стан шкіри, сухожиль, суглобів, волосся);

2) підпрограму харчування;

3) підпрограму очищення;

4) підпрограму підвищення імунітету і поліпшення стану (оцінка, стан та робота внутрішніх, вегетативних органів: травлення, виділення, особливо серця і легенів, а також імунної системи, органів почуттів, особливо очей і слуху, а також мови, яка забезпечує спілкування; сюди ж входить регуляція всіх перерахованих складових, їх узгодження);

5) підпрограму зняття психологічної напруги, включаючи релаксацію, концентрацію, аутотренінг, медитацію;

6) підпрограму поліпшення емоційного благополуччя, яка тісно пов'язана з психічним статусом, соціальними відносинами і здоров'ям, а також з розвитком і змістом духовного світу людини.

Ці підпрограми будуть різними в залежності від життя і характеру, ваших цілей в житті і всього властивого тільки вам.

Для складання програми потрібна детальна оцінка - «профіль» здоров'я», який відображає різні аспекти здоров'я: фізичну форму, характер харчування, ступінь забруднення організму, імунітет, психоемоційне напруження, рівень емоційного благополуччя. Робити це потрібно постійно. Оцінюйте інтегрально і по системам. Що вас найбільше турбує. Висловіть об'єктивно, кількісно. Це перевірка, наскільки достатньо ви освоїли методики.

Коли буде «профіль вашого здоров'я» відразу можна побачити, в чому його слабкі місця, і звернути особливу увагу на ці аспекти при виборі методик - підпрограм поліпшення здоров'я. Щодо цього «профілю» треба проранжувати (розставити пріоритети) підпрограми, що увійшли в вашу

Програму поліпшення здоров'я.

#### **Методи поліпшення емоційного благополуччя**

- благополуччя;
- якщо ви вибрали методи «терапії здоровим глуздом», «терапії настроїв», активації або психоаналізу, ви можете виділити по 10 хв кожен вечір для запису і аналізу ваших негативних думок, внутрішніх і зовнішніх конфліктів;
- можна використовувати і час в транспорті, в очікуванні когось, на прогулянці;
- якщо ж вам здалися корисними методи самонавіювання і візуалізації, їх можна застосовувати, коли і де завгодно: вдома, на роботі, в метро, на вулиці в будь-яку опинилася вільної хвилину. Чим частіше ви будете ними користуватися, тим більший ефект вони дадуть.

#### **Висновок до восьмого питання**

Поліпшення здоров'я вимагає інтегральної, охоплюючої всі ці складові програми. Жодна з потреб здорового життя не повинна ні відмовлятися, ні переоцінювати. Кращий шлях збереження та примноження здоров'я - це створити для себе програму поліпшення здоров'я. Американці називають таку програму «планом життя». При цьому треба покладатися на науку, здоровий глузд, логічне мислення і, звичайно, інтуїцію.

#### **Висновок до теми**

Диплом про вищу освіту - це свого роду знак якості, свідчення багатосторонньої підготовки молодої людини до її професійної та громадської діяльності. А студентське життя - найяскравіша, багата і романтична пора в житті людини. Ці роки треба вміти цінувати і прожити правильно, з великою користю для себе і суспільства і пам'ятати - втраченого не повернеш. Особливо це стосується втраченого здоров'я.

#### **МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДАНОЇ ТЕМИ:**

При підготовці цієї теми студентові слід:

- 10.опрацювати конспект лекції;
- 11.ознайомитися із навчальною літературою з цієї теми;
- 12.ознайомитися із нормативно-правовими актами;
- 13.опрацювати монографічну літературу, статті в періодичних виданнях з цієї теми;

Перелік рекомендованої літератури не є вичерпним. Студенти повинні використовувати інші джерела і особливо періодичні видання.

Для самоперевірки доцільно використати такі контрольні запитання та завдання для самоперевірки:

- 1.Поняття «здоров'я», його зміст і критерії
- 2.Вікові особливості студентів
- 3.Фактори, що впливають на здоров'я
- 4.Здоров'єзберігаючі сили природи
- 5.Тютюнопаління

- 6.Алкогoльна залежність
- 7.Наркотична залежність
- 8.Компоненти, які нормалізують фізіологічні функції організму
- 9.Раціональне харчування
- 10.Профілактичні заходи
- 11.Складання особистої програми здоров'я
- 12.Гігієнічні основи фізичного виховання і спорту
- 13.Особиста і громадська гігієна.
- 14.Формування здорового способу життя
- 15.Лікарський контроль і самоконтроль у процесі свого життя
- 16.Мотивація до занять фізичними вправами.
- 17.Формування навичок здорового способу життя
18. Вплив спадковості, шкідливих звичок, фізкультури на організм.