

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»
Кафедра туризму
Секція фізичного виховання та спортивного туризму

Т.В. Кондес

Фізична культура і здоров'я

Навчальний посібник

Київ - 2017

796/799

К-64

Затверджено

на засіданні кафедри туризму

(протокол № 2 від «29» вересня 2017 р.)

Кондес Т.В.

К-64 Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т.В. Кондес.
– К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 126 с.

Навчальний посібник складений відповідно до завдань і положень законів України про освіту, про фізичну культуру і спорт, Національної доктрини розвитку культури.

Висвітлюються теоретичні аспекти цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

Запропонований навчальний посібник написаний відповідно до діючої програми Університету.

© ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», 2017

© Кондес Т.В., 2017

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ.....	6
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ.....	8
Тема 1. Правила особистої гігієни під час занять фізичними вправами.....	8
Тема 2. Правила техніки безпеки на уроках фізичної культури і здоров'я....	11
Тема 3. Перша допомога при травмах.....	13
Індивідуальне завдання №1	18
Тема 4. Основні поняття здоров'я.....	19
Тема 5. Фактори здоров'я людини. Здоровий спосіб життя.....	23
Тема 6. Активна рухова діяльність.....	26
Тема 7. Оптимальний життєвий режим.....	30
Тема 8. Збалансоване харчування.....	34
Тема 9. Загартування.....	41
Тема 10. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я.....	46
Індивідуальне завдання №2.....	51
Тема 11. Фізична культура – як засіб гармонійного розвитку.....	54
Тема 12. Самостійні заняття фізичними вправами.....	59
Індивідуальне завдання №3.....	63
Тема 13. Рухові здібності та їх вдосконалення.....	69
Індивідуальне завдання № 4.....	82
Тема 14. Спортивні ігри.....	83
Індивідуальне завдання № 5.....	90
Тема 15. Футбол.....	91
Індивідуальне завдання № 6.....	93
Тема 16. Гімнастика.....	94
Тема 17. Легка атлетика.....	99
Тема 18. Атлетизм.....	102
Тема 19. Історія Давньогрецьких Олімпійських ігор.....	104
Тема 20. Олімпійський рух в Україні.....	111
ПРИКЛАД ТЕСТОВИХ ЗАПИТАНЬ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ.....	115
ПЕРЕЛІК ЗАПИТАНЬ ДО ЗАЛІКУ.....	118
ПОКАЗНИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ОБСТЕЖЕННЯ.....	121
ПЕРЕЛІК НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	123

ВСТУП

Під час вивчення предмету “Фізична культура і здоров’я” реалізуються навчальні, розвивальні, оздоровчі, пізнавальні та виховні цілі.

Навчальні цілі полягають у вивченні студентами рухливих і народних ігор; елементів спортивних ігор, окремих видів спорту, основ техніки виконання загально розвиваючих, стройових, гімнастичних, акробатичних, легкоатлетичних, ігрових і танцювальних вправ, художньої і ритмічної гімнастики; в отриманні знань та виробленню умінь і навичок дотримання режиму дня, особистої гігієни, загартування організму, ведення здорового способу життя та підвищення працездатності.

Розвивальні та оздоровчі цілі полягають у розвитку в студентів основних фізичних якостей і рухових здібностей; умінь і навичок використання фізичних вправ для запобігання порушення постави, зняття втоми; в отриманні основ знань про фізичну культуру , власне здоров’я як важливі компоненти загальнолюдської культури і формування особистості; рухової активності, яка є основою розвитку людського організму, його органів і систем; в отриманні елементарних знань про рухливі, народні та спортивні ігри, гімнастику, акробатику, легку атлетику, художню і ритмічну гімнастику, плавання, лижний та ковзанярський спорт.

Пізнавальні цілі полягають у розвитку і розширенні кругозору, елементарних уявлень студентів про фізичну культуру, спорт, туризм, основи здоров’я та здоровий спосіб життя; в ознайомленні з українською народною фізичною культурою, спортивними традиціями, національними іграми, забавами, визначними спортивними діячами, вченими, тренерами, спортсменами, командами, їх виступами на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу, Європи і інших міжнародних змаганнях.

Виховні цілі полягають у вихованні в студентів інтересу і звички до занять фізичними вправами; цікавості до українських народних ігор, національних, народних і олімпійських видів спорту; бережливого ставлення

до власного здоров'я; формуванні стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як одну з основних умов зміцнення власного здоров'я; вихованні морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Завданнями предмета є:

- розвиток у студентів основних фізичних якостей та рухових здібностей;
- формування життєво важливих рухових навичок та вмінь;
- набуття елементарних знань у галузі фізичної культури, гігієни та здорового способу життя;
- виховання інтересу і звички до занять фізичними вправами ;
- виховання бережливого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності особистості;
- формування основ здорового способу життя та безпеки життєдіяльності;
- формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності;
- виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Зміст предмету "Фізична культура і здоров'я" інтегрований з хореографією та іншими предметами. У процесі його вивчення здійснюються міжпредметні зв'язки з анатомією і фізіологією людини, гігієною, біологією, теорією і методикою фізичного виховання, історією фізичної культури і спорту, музикою та ін.

РОЗДІЛ І. ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І ЗДОРОВ'Я»
(ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ ДИСЦИПЛІНИ)

Гігієна та правила безпеки

Правила особистої гігієни. Гігієна тіла, взуття та одягу. Гігієна під час занять фізичними вправами. Правила безпеки на уроках фізичної культури. Травми. Перша допомога при травмах. Перша допомога під час нещасних випадків. Правила поведінки під час перших ознак захворювання.

Здоров'я

Поняття здоров'я. Фактори, що впливають на стан здоров'я. Вплив способу життя на стан здоров'я. Здоровий спосіб життя. Життєвий режим. Збалансоване харчування. Питний режим. Руховий режим. Достатня рухова активність. Правила дихання. Шкідливі звички. Шкідливість паління. Захворювання. Засоби попередження інфекційних захворювань. Загартування.

Фізична культура. Тренування, навантаження

Спорт. Фізична культура. Поняття про особисту фізичну культуру. Фізична культура в сім'ї. Фізична культура в Україні. Олімпійські ігри. Олімпійський рух.

Фізичне навантаження. Корисне фізичне навантаження. Способи дозування навантаження. Самоконтроль. Показники самоконтролю. Самопочуття. Щоденник самоконтролю. Самостійних занять фізичними вправами. Втома під час занять фізичної та розумової праці. Перевтома, її ознаки і способи запобігання.

Фізичні якості

Загальні поняття про фізичні якості. Швидкісні здібності. Координаційні здібності. Витривалість. Силкові та швидкісно-силкові здібності. Гнучкість.

Спортивні та рухливі ігри

Рухливі та народні ігри. Естафети з м'ячами та без предметів. Спортивні ігри. Баскетбол. Волейбол. Гандбол. Хокей. Історія українського футболу, правила футболу, особливості підготовки футболістів. Фізична підготовка футболістів.

Гімнастика

Постава. Стройові вправи. Загально розвиваючі вправи. Ранкова гігієнічна гімнастика. Вільні вправи. Вправи на гімнастичних приладах. Прикладні вправи. Стрибки. Акробатичні вправи. Рівновага. Ритмічна та художня гімнастика. Атлетична гімнастика. Системи сучасного атлетизму. Пауерліфтінг. Бодібілдинг. Вправи з подоланням особистої ваги. Вправи з допоміжним навантаженням. Вправи в парах із подоланням опору та ваги партнера. Вправи на тренажерах.

Легка атлетика

Історія розвитку легкої атлетики. Види легкої атлетики. Ходьба. Біг. Стрибки. Метання.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Правила особистої гігієни під час занять фізичними вправами

Короткий зміст теми

Особиста гігієна - це догляд за шкірою, волоссям, нігтями, ротовою порожниною. До основних вимог особистої гігієни відноситься насамперед дотримання чистоти тіла.

Відомо, що клітини зовнішнього шару шкіри (епідермісу) постійно роговіють, а потім відмирають і злущуються. Сальні залози шкіри, виробляючи жир, виділяють його на поверхню тіла. Сюди ж потрапляє піт, у якому міститься близько 1% мінеральних солей, летких жирних кислот, сечовина, молочна кислота та інші органічні речовини. Шкіра виділяє до 2% вуглекислого газу (CO₂), а під час фізичної праці — до 5%.

Шкіра людини постійно забруднюється секретом сальних і потових залоз, омертвілими лусками епідермісу, а під час зіткнення з предметами навколишнього середовища — мікроорганізмами, пилом, гельмінтами. Тому для підтримки чистоти тіла необхідно 1-2 рази на день митися під душем гарячою водою з милом, мочалкою з наступною зміною натільної і постільної білизни.

На шкіру потрапляють пил, мікроби, різноманітні шкідливі речовини. Усі вони можуть спричинити різноманітні захворювання. Найбільше забруднюються відкриті частини тіла: руки, обличчя, шия. Саме тому їх потрібно щоденно мити з милом, а руки перед кожним вживанням їжі і після туалету. Звичкою повинні стати щоденні, після ранкової зарядки, обтирання водою. Це очищує шкіру, сприяє загартовуванню організму, а відтак попереджує простудні захворювання.

Частіше забруднюється шкіра верхніх кінцівок. Звідси бруд потрапляє на інші ділянки тіла і в їжу. Щоб цього не трапилося, руки слід мити перед кожним прийомом їжі, після відвідування уборальні, а також після кожного забруднення. Треба коротко підстригати нігті, щоб не допускати

накопичення бруду під ними. Під час бактеріологічного дослідження бруду з-під нігтів знаходили збудників кишкових інфекцій, яйця гельмінтів, гноєрідні мікроорганізми, різноманітні грибки, коростяного кліща тощо.

Догляд за порожниною рота має велике значення і проводиться для запобігання захворюванню зубів та зниженню бактеріального обсіменіння порожнини рота. У порожнині рота містяться різні види мікроорганізмів, які потрапляють туди з навколишнього середовища під час вдихання повітря, з водою та їжею. Серед цих мікроорганізмів зустрічаються і патогенні, які можуть бути причиною не тільки захворювань зубів і порожнини рота, але й інших органів і організму в цілому. У разі поганого догляду за порожниною рота спостерігається збільшення кількості мікроорганізмів. Залишки їжі у проміжках між зубами розкладаються, утворюючи різні органічні кислоти, що призводять до руйнування зубів, появи неприємного запаху з рота.

Догляд за порожниною рота складається, насамперед, з полоскання рота після кожного прийому їжі з метою вилучення її залишків і в чищенні зубів щіткою з зубною пастою або порошком. Для чищення зубів доцільно застосовувати пасту, оскільки тривале використання порошку сприяє стоншенню зубної емалі. Зуби треба чистити із зовнішнього і внутрішнього боку, посуваючи щітку вгору і униз, а також поперек зубів. Зуби треба чистити вечері перед сном і вранці. Щітка для чистки зубів має бути індивідуальною.

Поганий догляд за шкірою сприяє забрудненню натільної білизни і одягу, внаслідок чого різко змінюються їх властивості. Білизна покриває 80% усієї шкіри, тому зрозуміло, яке велике значення має білизна для нормального дихання шкіри.

Білизна повинна сприяти звільненню шкіри від твердих і рідких виділень, а також захищати від забруднення верхній одяг цими виділеннями. Вона не повинна подразнювати шкіру і утруднювати рухи. Тому її треба шити з еластичної, гнучкої, м'якої тканини. Цими властивостями володіє льняна білизна. Льняні тканини рекомендуються для натільної і постільної

білизни. Вони добре вбирають вологу. Можна використовувати білизну з м'якого вовняного трикотажу.

Вночі рекомендується спати в білизні, що не використовується в денний час, оскільки у порах білизни, яку носили вдень, накопичуються виділення із шкіри. У разі забруднення білизни підвищується її теплопровідність і зменшується повітропроникність, що, в свою чергу, погіршує теплообмін і призводить до підвищення втрат тепла. Затримується також випаровування поту з поверхні шкіри, що призводить до погіршення самопочуття людини. Крім того, у забрудненій білизні тривалий час зберігають життєздатність патогенні мікроорганізми.

Тому натільну і постільну білизну слід міняти не менше ніж 1 раз на тиждень. Установлено, що натільна білизна через 6 днів використання містить 5% бруду, а на 10-й день - до 11% від її маси.

Одяг і взуття для занять фізичною культурою

Спортивний одяг студента має відповідати характеру занять і температурним умовам. У літню пору та в спортивному залі займатись спортом треба в трусах і майці. При температурі нижчій від +15°C слід надягати тренувальний костюм. Взимку звичайний костюм для занять - лижні брюки та вовняний светр (одягнуті поверх білизни), лижна шапочка, в'язані рукавиці. При сильному вітрі на светр бажано надіти вітрозахисну куртку.

Основна вимога до взуття - повна відповідність розміру ноги. В спортивному залі та влітку на свіжому повітрі необхідно займатися в спортивному взутті (кеди, кросівки). Бігати та ходити на прогулянки краще в кросівках. Черевики для лиж та ковзанів повинні бути дещо більші за повсякденне взуття з тим, щоб можна було вдягнути додаткові шкарпетки з вовни.

Одяг, який використовують для занять фізичною культурою, має бути чистим і вільним. Забруднення одягу призводить до накопичування у ньому бактерій, які можуть спричинити різноманітні захворювання. Труси, майку,

шкарпетки треба часто прати, а верхній одяг регулярно чистити та провітрювати. Після проведення основного фізкультурного заняття одяг, що прилягав до тіла, краще замінити на інший - сухий і чистий.

Перелік контрольних запитань по темі

1. Особиста гігієна людини
2. Гігієна шкіри
3. Догляд за ротовою порожниною
4. Вимоги до взуття
5. Основні вимоги до спортивної форми

Література

Основна: 4, 6, 13

Допоміжна: 9.

Тема 2. Правила техніки безпеки на уроках фізичної культури і здоров'я

Короткий зміст теми

Інструкція з техніки безпеки на заняттях фізичної культури:

- До занять допускаються студенти, які пройшли медогляд та інструктаж з техніки безпеки.
- До початку занять обов'язково одягнути спортивний костюм та спортивне взуття (на неслизькій підшві). Студенти без спортивного одягу, взуття або в одязі, що не відповідає гігієнічним вимогам **НЕ ДОПУСКАЮТЬСЯ** до занять.
- Входити до спортивного залу та виходити з нього дозволяється лише за вказівкою викладача.
- Розпочинати виконання вправи дозволяється лише після команди викладача.

- У разі виникнення больових відчуттів - терміново припинити заняття і повідомити про це викладача.

Забороняється:

- виконувати вправи на снарядах без викладача або його помічника, а також без страховки;
- стояти близько до студента, який виконує вправи на спортивному снаряді або із спортивним інвентарем;
- виконувати вправи з вологими руками;
- виконувати вправи з несправним або забрудненим інвентарем;
- виконувати вправи, що незаплановані викладачем на даному занятті;

Після ознайомлення з правилами техніки безпеки, студент повинен поставити свій підпис в журналі інструктажу.

Тема 3. Перша допомога при травмах

Короткий зміст теми.

Дотримання правил техніки безпеки є необхідним та обов'язковим для кожного.

Під час появи перших ознак захворювання, або поганого почуття під час занять фізичної культури потрібно проінформувати свого викладача та звернутися до лікаря.

Удари, забите місце - це ушкодження м'яких тканин без порушення цілісності загального покриву. Дуже часто вони супроводжуються ушкодженням судин і виникненням підшкірних крововиливів (гематом).

Характерними ознаками є виникнення болю в місці удару, поява пухлини; змінюється колір шкіри в результаті крововиливу; порушуються функції суглобів і кінцівок.

Необхідно забезпечити повний спокій. Якщо на місці удару є подряпини, їх змащують спиртовим розчином йоду або брильянтової зелені. Для профілактики розвитку гематоми і зменшення болю до місця удару прикладають лід (сніг, холодну воду) чи зволожений в холодній воді рушник. Після цього накладають жорстку пов'язку. Для швидкого розсмоктування гематоми на третю добу до місця удару прикладають сухе тепло: торбинку з підігрітим піском, грілку з гарячою водою.

У разі удару кінцівок, травмовану ділянку фіксують жорсткою пов'язкою.

Вивих - це повне зміщення суглобних поверхонь кісток, яке викликає порушення функції суглобів. Вивихи виникають під час падінь на витягнуту кінцівку, під час різкого повороту тіла, розірвання зв'язок, що зміщують відповідні суглоби.

Характерні ознаки. У разі вивиху кінцівка приймає вимушене положення, деформується суглоб; відчувається біль і обмеження активних та пасивних рухів.

Допомога. Необхідно забезпечити повний спокій і нерухомість ушкодженої кінцівки шляхом накладання фіксуєчої пов'язки. Руку підвішують на хусточці; на ногу накладають імпровізовану шину. Після цього постраждалого направляють до лікувального закладу. Не треба самостійно вправляти вивих. Це може призвести до тяжких наслідків, надовго затягнути лікування і негативно вплинути на відновлення нормальної функції суглоба.

Переломи - це повне або часткове порушення цілісності кістки.

Переломи бувають закриті (без пошкоджень цілісності загального покриву і слизових оболонок), відкриті (з ушкодженням цілісності загального покриття), без зміщень (уламки кістки залишаються на місці), зі зміщенням (уламки зміщуються в залежності від напрямку діючої сили і скорочення м'язів).

Характерні ознаки. Відчувається різкий біль у місці перелому, який збільшується у разі спроби руху; виникає пухлина, крововилив, різке обмеження рухів. У разі переломів зі зміщенням уламків - вкорочення кінцівки, її незвичайне положення. У разі відкритих переломів ушкодженим є загальне покриття; деколи у рані бувають видимими уламки кістки.

Допомога. Необхідно забезпечити повний спокій і нерухомість ушкодженої кінцівки. Для цього застосовують спеціальні стандартні шини, а за їх відсутності - імпровізовані шини з підручного матеріалу (фанери, дошок, гілля, лиж, парасольок тощо), які накладають зверху одягу. Для створення повної нерухомості ушкодженої кінцівки необхідно фіксувати щонайменше два суглоби - вище і нижче місця перелому. Шина повинна бути накладеною так, щоби її середина знаходилась на рівні перелому, а кінці захоплювали сусідні суглоби по обидва боки від перелому.

Перш ніж накласти стандартну або імпровізовану шину, необхідно ретельно обстежити ушкоджену кінцівку. У випадку відкритого перелому до шини прикладають стерильну пов'язку. Забороняється вправляти уламки кісток або видаляти їх, якщо вони виходять назовні.

У разі перелому стегна шина накладається таким чином, щоб вона фіксувала кульшовий, колінний і гомілковий суглоби.

У разі перелому гомілки шиною фіксують колінний і гомілковий суглоби.

У разі перелому плеча шиною фіксують нерухомість плечового і ліктьового суглобів, а зігнута у ліктьовому суглобі рука підвішується на хустинці, бинті або шарфі.

У разі перелому передпліччя фіксують ліктьовий і променево-зап'ястний суглоби.

Якщо поблизу немає підручного матеріалу для імпровізованої шини, тоді зламану верхню кінцівку закріплюють бинтом до тулуба; якщо це нижня кінцівка - тоді до здорової кінцівки.

Кровотеча є результатом поранень. Поранення бувають поверхневими і глибокими.

Допомога. Під час поранень першочергове завдання - зупинити кровотечу. Наступне завдання - захистити рану від мікробів, що можуть потрапити до неї. Для цього треба накласти на рану пов'язку. Третє завдання - зменшити больові відчуття. Це досягається накладанням пов'язки і створенням спокійного, зручного положення пораненої ділянки тіла: для нижніх кінцівок і тулуба - лежачи, для верхніх кінцівок - підвішування на перев'язі. Після накладання пов'язки потерпілий повинен бути направлений у поліклініку або лікарню для хірургічної обробки поранення.

Кровотечі під час поранень

Найбільш сильні кровотечі спостерігаються під час пошкоджень артерій - артеріальна кровотеча; при цьому виділяється велика кількість крові яскраво-червоного кольору. Якщо рана відкрита, кров б'є з неї фонтаном, поштовхами. У разі пошкоджень великих артерій (шиї, стегна) тільки термінова допомога може спасти життя пораненого.

Під час пошкоджень вен (венна кровотеча) кров темно-червоного кольору тече з рани безперервним струмком.

Під час поранень мілких судин (капілярна кровотеча) - велика кількість крові виділяється лише у разі поранень внутрішніх органів або її низького згортання.

Розділяють зовнішні кровотечі, коли кров виділяється назовні через ушкоджену шкіру, і внутрішні, коли кров затримується та накопичується в тканинах і порожнинах тіла.

Допомога у разі кровотечі. По-перше, треба якомога швидше зупинити кровотечу. У лікарні буде зроблена остаточна зупинка.

У разі кровотечі з капілярів і мілких вен буває достатньо підняти вгору поранену кінцівку або накладити жорстку пов'язку на рану.

Накладання жорсткої пов'язки здійснюється наступним чином: шкіру навколо рани змащують йодом, потім на рану накладають перев'язочний матеріал, вату і туго перебинтовують.

У разі артеріальної кровотечі ефективним методом є перетискання артерії (або притискання до кістки) вище місцезнаходження поранення (за течією крові), тобто між пораненням і серцем.

Притискання здійснюється одним або двома пальцями, що накладені один на другий, а також чотирма пальцями. Така процедура робиться до моменту прибуття медичного працівника або доставки в лікарню.

Артеріальні кровотечі в районі ліктьового згину, медіальної поверхні передпліччя, у підколінній і паховій областях можуть бути зупинені згинанням кінцівок після прикриття рани шматком марлі або бинта. Максимально зігнуту у суглобі кінцівку фіксують ременем, бинтом, хусткою. У разі значних артеріальних кровотеч накладають джгут або імпровізовану джгут-закрутку. Для цього не треба використовувати мотузку, оскільки може бути пошкоджена шкіра. До рани прикладається прокладка з одягу, рушника, вати, поверх якої накладається джгут або закрутка. Затягування здійснюється до моменту зникнення пульсу нижче рани.

Накладають джгут на 1,5-2 години, в зимовий час - на 1 год. і не більше. Через півгодини його трохи послаблюють на декілька хвилин,

притискаючи пальцем артерію, потім знову затягують закрутку. До одягу потерпілого прикріплюється записка, в якій зазначається час накладення пов'язки.

Захист рани від зараження. Забороняється доторкатися до рани руками і одягом. Одяг не скидається, у місці поранення він розрізається і таким чином здійснюється доступ до рани.

Також забороняється промивати рану водою, оскільки до неї можуть потрапити різні мікроби. Треба обробити рану розчином йоду, спиртом або одеколоном. Потім накласти чистий шматок марлі, бинта або ганчірки і зафіксувати його (ідеальний варіант - наявність стерильного індивідуального перев'язочного пакета).

Не дозволяється вилучати з рани предмети, що потрапили у неї (скло, уламки гілля тощо).

Струс мозку. Під час падіння, бігу, виконання вправ на снарядах, брусах, перекладині, зіткнення під час гри, на заняттях боксом і боротьбою можливий струс мозку. Він супроводжується втратою свідомості в момент удару головою (тривалість різна).

Характерні ознаки. Після повернення до свідомості потерпілий не пам'ятає причин несподіваного випадку, а деколи й те, що з ним відбувалось до цього. Також мають місце інші симптоми: запаморочення голови, блювання, головний біль.

Допомога. По-перше, не треба намагатись вивести потерпілого зі стану втрати свідомості. Треба зачекати, доки вона до нього повернеться. Для цього потерпілий повинен знаходитись у максимально спокійному і зручному стані: лежачи на спині, з припіднятою головою та верхньою частиною тулуба.

Потім потрібно прикласти до голови компрес і дочекатись приїзду "швидкої допомоги" або обережно, без струсів і поштовхів, доставити потерпілого у лікарню.

Навіть якщо ви знаходитесь у добромu стані, слід обов'язково відвідати лікаря.

Перелік контрольних запитань по темі

1. Удар, забите місце
2. Допомога при вивихах
3. Характерні ознаки переломів
4. Перша допомога при переломах
5. Допомога при кровотечах
6. Характерні ознаки та допомога при струсі мозку

Література

Основна: 3, 5, 14.

Допоміжна:7.

Індивідуальне завдання №1

Підготувати есе за темою «Особиста гігієна, правила техніки безпеки, перша допомога – показник рівня культури людини».

Вимоги до написання та оформлення есе: мова написання – *українська*, обсяг – від 2 до 4 сторінок. Внизу сторінки, праворуч проставляються номери сторінок.

Вказати назву роботи, прізвище студента, спеціальність, група.

Ксерокопії - не приймаються. Дублікати робіт – не приймаються.

Есе має містити такі розділи:

- Титульний аркуш
- Текст змісту.
- Висновки.

Тема 4. Основні поняття здоров'я

Короткий зміст теми

Знати особливості власного організму — життєва необхідність й елемент загальної культури людини, без якої суспільство не може прогресивно розвиватися в усіх його напрямках.

Обсяг знань, набутих у навчальному закладі, життєвий досвід дозволять студентам розібратись у проблемах фізичного, психічного, духовного стану людини, а також у питаннях формування культури здоров'я.

Згідно з існуючим визначенням, *здоров'я - це природний динамічний стан організму, що характеризується його самоврівноваженістю і врівноваженістю з навколишнім середовищем у духовному, фізичному, а також соціальному плані й ефективно протидіє захворюванням.*

Інакше кажучи, як проголошує статут Всесвітньої організації охорони здоров'я, «...здоров'я - це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя». Природа наділила людину досконалим функціональним організмом із універсальним захистом від усіляких зовнішніх і внутрішніх негативних впливів. Проте здоров'я слід розглядати не в статиці, тобто як щось набуте і незмінне, а як стан організму, котрий постійно змінюється. Тому необхідно завжди стежити за своїм здоров'ям і підтримувати його у гармонійній рівновазі з довкіллям, а для цього потрібно вести здоровий спосіб життя.

Рівновага людини з навколишнім середовищем — це насамперед її комфортне самопочуття у ньому. Такий стан передбачає сприятливе поєднання умов життя як природних (температура повітря, атмосферний тиск та інші фізичні параметри), так і соціальних (культура, побут, суспільно-виробничі відносини).

Внутрішня рівновага організму людини – це збалансована робота всіх його функціональних систем: серцево-судинної, дихальної, нервової,

гуморальної та інших. Внутрішня гармонія передбачає стан психічної зрівноваженості та духовної цілісності особистості.

Духовний аспект здоров'я передбачає розуміння нами цілісності особистості, визначає сенс життя людини, її гармонійність як індивідуума й у спілкуванні з оточуючими. Невід'ємною частиною духовного здоров'я людини є її здатність до співпереживання та співчуття, добросовісність, доброзичливість, порядність, терпимість.

Психологічний аспект здоров'я - це збалансованість психічних процесів та їхніх проявів, тобто здатність особи керувати собою за умов високих життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві, а також особистого внутрішнього комфорту.

Фізичний аспект здоров'я - передбачає оптимальне, тобто без істотних відхилень, функціонування усіх систем організму людини (серцево-судинної, дихальної, м'язової та ін.). При цьому поняття «фізичне здоров'я» пов'язують із умінням володіти своїм тілом, фізичною витривалістю, високим рівнем працездатності.

Соціальний фактор і здоров'я. Розуміння здоров'я як багатоаспектної системи дозволяє правильно усвідомлювати його значення в житті людини і суспільства. Кожна особа прагне прожити довге плідне життя. Суспільство, зі свого боку, зацікавлене у здоров'ї громадян, оскільки тільки здорові громадяни зможуть принести максимальну користь для його розвитку.

Хвороба. Поняття «хвороба» визначається як порушення життєдіяльності організму під впливом шкідливих подразників зовнішнього чи внутрішнього середовища. При цьому знижується пристосованість живого організму до зовнішнього середовища й водночас мобілізуються його захисні сили.

Виникнення хвороби у людини - наслідок впливу на організм шкідливих природних і соціальних факторів.

Одним із факторів, що спричинює хвороби, є недостатня пристосованість організму людини до досить складного комплексу умов

життя. Цей комплекс включає в себе фізіологічні особливості організму людини (залежно від статі, віку тощо), кліматографічні та соціальні особливості (побут, суспільно-виробничі відносини і т.ін.), а також умови проживання індивіда.

Причиною хвороб людини може бути і спадковість, в основі якої лежать генетичні процеси і яка зумовлює передачу хвороби від покоління до покоління.

Хвороба може виникати і внаслідок природно закладеної певної спрямованості біологічних процесів, які здійснюються в нашому організмі від народження до старіння та смерті.

Одним із симптомів хвороби є біль. Біль можна розглядати як сигнал небезпеки для організму і як захисне пристосування, що спричинює захисні рефлекси і реакції.

Допомогти організму боротися з хворобою може лікар і сам хворий. У період видужування людини велике значення має націленість хворого на подолання хвороби. І доречно нагадати слова стародавнього сирійського лікаря А.Фараджі, звернені до хворого: «Дивись, нас троє: я, ти і хвороба. Якщо ти будеш на моєму боці, нам удвох буде легше подолати її».

«Третій стан» (передхвороба). Здоров'я і хвороба - це два протилежні стани, властиві організму людини. Однак існує ще й *проміжний стан* – *це перед хвороба, або «третій стан»* (Рис.1).

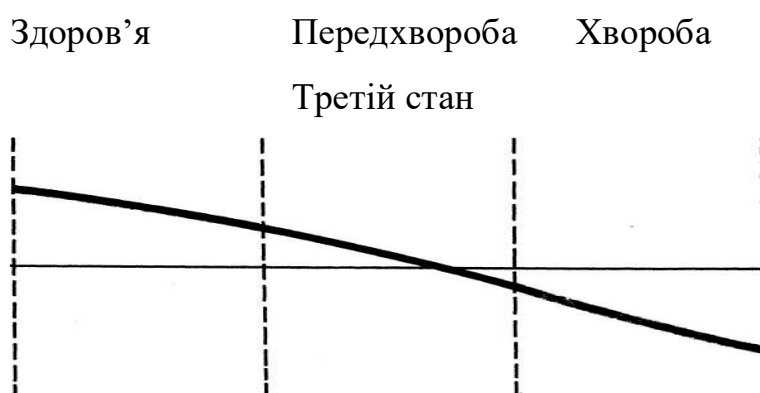


Рис.1. Основні стани, властиві організму людини

Більша частина населення планети знаходиться у «третьому стані», який можна розглядати як передумову до хвороби.

Вся сума факторів негативного впливу фізичної, хімічної, біологічної, психічної й іншої природи, що притаманні сучасним умовам життя, призводить не тільки до розвитку захворювань, але й до появи низки загальних симптомів, характерних для «третього стану» (неврастенії, втрати апетиту, дратливості, головного болю, сухості шкіри та ін.).

До людей, що перебувають у «третьому стані», належать ті, котрі постійно зазнають впливу шкідливих хімічних речовин. Ці речовини можуть входити до складу хімічних додатків до харчових продуктів, до складу синтетичних ліків, вони також містяться у вихлопних газах автотранспорту, викидах ряду виробництв.

Люди, котрі вживають наркотики, алкоголь і палять, також знаходяться у «третьому стані», тому що всі ці речовини згубно впливають на їхнє здоров'я.

Найбільше людей перебуває у «третьому стані» через неправильне харчування і невміння дотримуватися здорового способу життя.

Дія різних несприятливих факторів виявляється насамперед у зміні загального стану, самопочуття і працездатності, а не у захворюванні. Саме такі зміни в організмі і є проявом «третього стану», або передхвороби.

Якщо хвороба триває впродовж декількох днів, тижнів, місяців і довше, «третій стан» може зберігатися роками, десятиліттями і навіть усе життя. При цьому людина володіє приблизно тільки половиною психофізичних можливостей, закладених природою.

Перелік контрольних запитань по темі

1. Поясніть поняття здоров'я.
2. Розкрийте аспекти здоров'я.
3. Охарактеризуйте термін «третій стан».

4. Дайте визначення поняттю хвороба.
5. Назвіть причини та фактори, що спричиняють хвороби.

Література

Основна: 2, 3, 11.

Допоміжна: 1, 2.

Тема 5. Фактори здоров'я людини. Здоровий спосіб життя

Короткий зміст теми.

Вітчизняними і зарубіжними вченими встановлено, що на здоров'я людини впливає ряд факторів, згрупованих певним чином (Рис. 2). Встановлено, що здоров'я людини на 20% залежить від стану довкілля. Це означає, що у людей, котрі проживають в екологічно чистій місцевості, здоров'я може бути кращим, ніж у людей, які живуть в екологічно забрудненій місцевості. Наприклад, мешканці сільських регіонів дихають чистішим повітрям порівняно з міськими жителями, котрі вимушені дихати повітрям, забрудненим вихлопними газами машин і шкідливими відходами підприємств. Відходи промислових підприємств потрапляють до навколишнього середовища, забруднюючи повітря, воду, ґрунт, на якому ростуть плодові культури. Тому часто людина споживає екологічно забруднені продукти, що негативно позначається на стані її здоров'я.

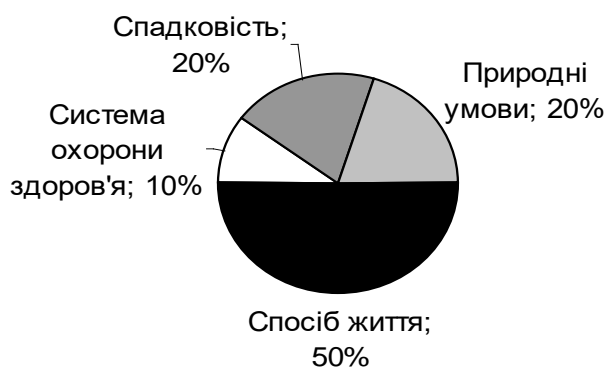


Рис.2. Фактори здоров'я

До іншої групи факторів (20%) належить генетичний фактор (спадковість). Відомо, що у батьків, які ведуть здоровий спосіб життя, є всі передумови для народження здорових дітей. Також доведено, що передумови негативної спадковості можна частково чи повністю усунути, дотримуючись здорового способу життя. Наприклад, діти, котрі мають несприятливу спадковість із короткозорості та ще й готують уроки при слабкому освітленні, близько розташовують книгу під час читання, довго дивляться телепередачі, створюють умови для розвитку та закріплення аномальної короткозорості.

Але студенти, котрі мають несприятливу спадковість із короткозорості, яка ще не виявилась, можуть запобігти погіршенню зору, якщо будуть дотримуватись правил гігієни зору, режиму дня, достатньо приділяти увагу фізичним вправам та раціональному харчуванню.

Хоча питаннями збереження та зміцнення здоров'я займається система охорони здоров'я, учені-спеціалісти стверджують, що здоров'я людини залежить від неї лише на 10%. До функцій системи охорони здоров'я відносять професійну діагностику захворювань, висококваліфіковане лікування хворих, ефективність лікарських препаратів, профілактичну роботу лікарів щодо попередження захворювань.

На 50% здоров'я людини (отже, суспільства в цілому) залежить від способу її життя. Умови, в яких перебуває індивід, визначаються рядом характеристик місця його проживання (наприклад, сільська чи міська місцевість, ступінь озеленення, розташування поблизу промислового підприємства чи віддалік нього і т.п.). Спосіб життя визначається, наприклад, тим, як людина харчується, чи має шкідливі звички, чи займається фізичними вправами і спортом, чи вдосталь часу перебуває на свіжому повітрі, як проводить вихідні дні, чи дотримується режиму роботи, навчання і відпочинку.

Це один із прикладів, що демонструють необхідність вивчення предмета, який сприяє формуванню знань, умінь і навичок, необхідних для дотримання здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя

Здоровий спосіб життя передбачає знання і дотримання режиму навчання та відпочинку, правил харчування й особистої гігієни, визначення й обов'язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим, а також усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, алкоголю, тютюну. При цьому велике значення має правильний вибір індивідуальних оздоровчих систем або їхнє поєднання та практичне використання з метою зміцнення здоров'я (самомасаж, загартовування, дихальні вправи, аутогенне тренування тощо).

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню.

Спосіб життя впливає й на фізичний стан здоров'я людини. Оптимальний руховий режим сприяє гармонійному розвитку її тіла і забезпечує високий рівень функціонування систем організму. Це, у свою чергу, є умовою високої працездатності людини. На фізичне здоров'я позитивно впливає дотримання правил особистої гігієни, режиму навчання і відпочинку, правильного харчування, загартовування, а також ряд інших чинників, які зумовлюють позитивне функціонування організму.

Здоровий спосіб життя людини, позитивно впливаючи на стан її здоров'я, на її духовність, моральні орієнтири, формування певних рис характеру (напр., волі, оптимізму, цілеспрямованості) та інші якості, полегшує переборювання психоемоційних навантажень, стресових ситуацій, що свідчить, у свою чергу, про високий рівень її психічного здоров'я.

Підтриманню такого рівня сприяє, наприклад, релаксація, аутогенне тренування, метод словесно-образного емоційно-вольового управління станом людини.

Духовне здоров'я та краса - нерозривні поняття, а краса - це гармонія всебічних якостей особистості, що забезпечує її цілісність.

Здоровий спосіб життя людини допомагає їй зрозуміти, у чому полягає сенс життя. Він виховує певною мірою співчуття, доброзичливість, терпимість до оточуючих.

Здоровий спосіб життя також сприяє самореалізації особистості. Спосіб самореалізації індивіда залежить від його устремлінь, а також від шкали моральних цінностей, яка склалася в його уяві.

Отже, здоровий спосіб життя сприяє зміцненню соціального здоров'я особистості та суспільства в цілому. Він включає в себе цінності високого порядку, оскільки спрямований на гуманізацію й активізацію людської діяльності, удосконалення індивідуальних якостей особистості.

Вчений І.П.Павлов стверджував: «Здоров'я - це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, не навіки, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її звичок...»

Перелік контрольних запитань по темі

1. Розкрийте основні фактори здоров'я людини.
2. Дайте визначення здоровому способу життя.
3. Вплив здорового способу життя на здоров'я людини.

Література

Основна: 2, 3, 12.

Допоміжна: 1.

Тема 6. Активна рухова діяльність

Короткий зміст теми.

Досягнення науково-технічного прогресу в усіх галузях діяльності людини зумовили зміни і в її житті, характері праці й, безперечно, відобразились на ній самій.

Дослідженнями сучасних вчених встановлено, що з розвитком технічного прогресу скорочується частка м'язової діяльності в енергетичному балансі людства. Рухова активність людини в процесі сучасного виробництва істотно зменшується, що призводить до гіпокінезії.

Гіпокінезія (hypo – малий, внизу і kinesis - рух) – це вимушене зменшення обсягу довільних рухів людини (мала рухливість) внаслідок характеру її трудової діяльності.

За останні 100-200 років людина почала використовувати силу своїх м'язів у 88 разів менше, ніж раніше. Таке різке зниження рухової активності призвело до виникнення порушень у діяльності всіх органів і систем. Такі порушення вчені об'єднали терміном «гіпокінетична хвороба». Ця хвороба і призводить до порушення узгоджених дій всіх систем організму, порушення взаємодії організму з довкіллям. З послабленням м'язів, зв'язок, кісткового апарату, наприклад, розвиваються різні порушення постави, деформується стопа. Зміни, що відбуваються у судинній системі, призводять до виникнення атеросклеротичних змін.

Знижується імунітет. Погіршується діяльність життєво важливих органів і навіть у молодих людей формуються так звані "механізми регуляції, що притаманні людям похилого віку". Саме тому сьогодні спостерігається "омолодження" багатьох захворювань (ішемічна хвороба серця, збільшений кров'яний тиск тощо). Все це є закономірним, оскільки хвороба була підготовлена усім попереднім способом життя, котрий є позбавленим головного стимулюючого фактору - рухової активності. В зв'язку з цим давньогрецький філософ Аристотель казав, що ніщо так не руйнує та не виснажує організм людини, як тривала фізична бездіяльність.

Отже, висновок простий - треба знову повернутись до більш активної рухової діяльності. Це є особливо важливим у молодому віці саме в цей період відбувається формування органів і систем органів людини, таким чином закладаються основи загального здоров'я, взаємодії людини із довкіллям..

Якою ж повинна бути рухова активність студентів? Які вид рухової діяльності найефективніші? Ці і багато інших питань резонно виникають у таких випадках.

За останніми даними нормою щоденної рухової активності студента вважають 15-30 тис. кроків. Проте тривалість виконання означеного виду діяльності і об'єм роботи дещо відрізняється серед різних вікових груп.

Для того, щоб визначити щоденний об'єм спеціальної рухової активності необхідно врахувати загальний час виконання всіх фізичних навантажень з інтенсивністю за ЧСС вище 90-100 уд./хв. Після того треба порівняти результат із віковою та статевою нормами рухової активності та визначити різницю (у годинах), яка і буде вказувати на відповідний дефіцит додаткового навантаження.

Щодо засобів здійснення рухової активності, то тут немає жодних обмежень. Це можуть бути найрізноманітніші види рухової діяльності: звичайні прогулянки, рухливі і спортивні ігри, розваги, виконання різноманітних вправ, відвідування спеціалізованих фізкультурних гуртків і спортивних секцій тощо.

Норми добової рухової активності студентів

Вікові групи (років)	Локомоції (тис. кроків)	Величина енерговитрат	Тривалість рухової активності (год.)
6-8 років (хлопчики і дівчатка)	15-20	2500-3000	3,0-3,6
10-14 років (хлопчики і дівчатка)	20-25	3000-4000	3,6-4,6
15 - 17 років (юнаки дівчата)	25 – 30 25 - 30	3500-4300 3000-4000	4,8-5,8 3,6-4,8

Ранкова гімнастика - найбільш масовий і доступний для всіх вид рухової активності. Вона сприяє швидкому переходу від сну до бадьорого стану, суттєво

підвищує розумову працездатність. Щоденне виконання ранкової зарядки має велике виховне значення - вона самодисциплінує, зміцнює волю, впевненість у своїх силах.

Щоб фізична зарядка принесла максимальну користь, треба дотримуватися таких правил:

1. Робити зарядку щоденно в один і той самий час (зрозуміло крім днів хвороби).
2. Займатись вправами натщесерце (лише прополоскавши рот).
3. Фізичні вправи поєднувати із загартуванням. Для цього необхідно добре провітрити кімнату і легко одягнутись (труси та майка), якщо дозволяє погода.
4. Кожну вправу виконувати точно, із зусиллям, що вимагає напруження м'язів. Рухи - у повній амплітуді, вільні, темп середній.
5. Дихати вільно через ніс, повними грудьми, синхронізуючи ритм рухів та дихання.
6. Поступово ускладнювати вправи та підвищувати рівень навантаження. Ранкова зарядка не повинна втомлювати. Емоційний вплив фізичних вправ посилює ритмічна весела музика.
7. Фізичні вправи краще добирати з таким розрахунком, щоб дати навантаження всім частинам тіла. Заключна вправа (ходьба) повинна сприяти переходу від збудженого стану до спокійного.
8. Після закінчення гімнастики потрібно виконати водні процедури (обтирання, обливання, душ).

Перелік контрольних запитань по темі

1. Наведіть приклади негативних наслідків впливу науково-технічного процесу на здоров'я.
2. Дайте визначення поняттю «Гіпокінезія».
3. Що таке «гіпокінетична хвороба».
4. Визначення достатньої рухової діяльності.

5. Норми достатньої рухової діяльності.
6. Вимоги до ранкової гімнастики.

Література

Основна: 2, 5, 7.

Допоміжна: 4.

Тема 7. Оптимальний життєвий режим

Короткий зміст теми.

Раціональний режим дня (РРД) - це чіткий розпорядок дня, що передбачає певну тривалість діяльності і відпочинку, чергування їх протягом доби з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей. РРД є обов'язковою умовою гармонійного розвитку студентів, зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності.

У разі дотримання РРД формується певний ритм функціонування організму, який і забезпечує досягнення поставленої мети.

Умови життя, навчальна і трудова діяльність студентів, стан їхнього здоров'я і нахили надзвичайно різні. Саме тому єдиного добового режиму для всіх бути не може. Проте існують певні гігієнічні константи, яких варто дотримуватись:

- 1) виконання різних видів діяльності у суворо зазначені години;
- 2) правильна почерговість у навчальній, трудової діяльності і активному відпочинку;
- 3) регулярне харчування в одні і ті ж самі години;
- 4) заняття фізичними вправами;
- 5) корисне проведення вільного часу (культурні розваги);
- 6) повноцінний сон;
- 7) особливості біоритмів людини.

Щоби скласти режим дня, треба, перш за все, визначити тривалість основних режимних моментів (в годинах).

Студенти знаходяться в навчальному закладі більше - 5-6 годин, навчальні домашні завдання виконують 3 - 4 години, на прогулянки і спорт їм відводиться 2,5 години, різні позанавчальні заходи і працю - 1,5 - 3 години, ранкову гімнастику, загартовування, туалет і їжу - 2 години, на нічний сон - 8,5 - 9 годин.

Важливим показником раціонально організованого режиму дня є достатнє перебування на свіжому повітрі. Ці заходи треба поєднувати з руховою активністю, зокрема суспільно-корисною працею. Це сприятиме зміцненню здоров'я, загартовуванню і підвищенню працездатності студентів.

Скорочення часу перебування на свіжому повітрі (перенавантаження навчальною роботою, захоплення телевізійними передачами тощо) призводить до гіподинамії і погіршення стану здоров'я студентів.

Складений з урахуванням зазначених валеологічних вимог раціональний добовий режим треба написати на окремому аркуші паперу та вивісити його на видному місці (біля письмового столу, ліжка). Постійне знаходження аркуша в полі зору, що буде додатковим нагадуванням і допомогою в орієнтації серед часових параметрів режиму.

Під час складання екзаменів добовий режим дещо відрізняється від звичайного. Одноманітна діяльність під час підготовки без активного відпочинку призводить до швидкої втоми зниження продуктивності праці. Тому загальна тривалість підготовки до екзаменів протягом дня не повинна перевищувати тривалості навчальних занять в школі і вдома; 10-хвилинні перерви обов'язкові через кожних 45 хвилин занять; через 2-2,5 години підготовки доцільним є великі (до 20-30 хвилин) перерви.

Під час перерв доцільно і бажано виконати декілька фізичних вправ, танцювальних рухів під музику, дихальних вправ. Інтервали відпочинку не повинні бути дуже тривалими, оскільки тривалі відпочинки знижують

робочий настрій, нетривалий — навпаки, дозволяє відновити працездатність без втрати робочого часу.

Режим сну. Серйозно треба ставитись до сну, як засобу відновлення працездатності й готуватись до нього відповідним чином.

Вікові нормативи сну становлять: для дітей 13-16 років - 9 годин, 17-18 років - 8,5 годин, дорослих - 7-8 годин.

Основним засобом забезпечення повноцінного сну є дотримання певних гігієнічних вимог. Так, необхідно лягати спати і вставати в один і той же час. Вечеря повинна бути легкою, не пізніше 1,5-2 години до сну. Свіже прохолодне повітря у спальній кімнаті (15-16°) сприяє більш швидкому засинанню і глибокому сну. Щоб шкіра дихала вільно, потрібно спати роздягненим. Перед сном варто звільнити своє тіло від напруги, розслаблюючи кожен м'яз (психом'язова релаксація), усунути дію збуджуючих факторів (завчасно припинити напружену розумову і фізичну діяльність). Не варто спати в м'якій постелі і на високій подушці.

Режим дихання. Велике значення для росту, розвитку організму, здоров'я і працездатності має правильне дихання.

Процеси вдихання і видихання повітря відбуваються за допомогою дихальних м'язів (м'язи діафрагми, черевні та міжреберні м'язи). Розвиток цих м'язів - необхідна умова правильного дихання.

Існує декілька типів дихання. Хлопчикам більше властивий так званий черевний тип дихання, під час якого вдих і видих здійснюються переважно за рахунок рухів діафрагми. Для дівчаток переважно характерний грудний тип дихання - рухи відбуваються здебільшого за рахунок роботи міжреберних м'язів. Вони піднімають і опускають грудну клітку. Є ще змішаний тип дихання. Він найраціональніший. Навчитись змішаному типу дихання можна за допомогою такої вправи: стоячи прямо, зробити неповний вдих грудьми і відразу після цього - повний вдих за рахунок опускання діафрагми та вип'ячування живота. Видих виконують у такій послідовності: втягують живіт, а потім опускають груди до повного видиху.

Розвитку органів дихання ефективно сприяє швидка і тривала ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах. Дихати треба глибоко та ритмічно, під час повільних рухів - нечасто і через ніс. Наприклад, під час повільного бігу роблять на чотири кроки вдих, на чотири кроки - видих; під час швидких рухів дихають частіше, - через ніс і рот.

Під час загальнорозвиваючих вправ вдих треба робити в момент розслаблення м'язів (розгинання тулуба, піднімання рук догори, розширення грудної клітки); видих повинен збігатися з моментом максимального напруження м'язів, особливо м'язів черева (згинання тулуба, опускання або зведення рук).

Внаслідок тривалого сидіння за партою кров недостатньо насичується киснем. Тому корисно періодично робити глибокі вдихи і видихи.

Питний режим. Вода становить 70% загальної маси тіла людини, В головному мозку її міститься 80%, у м'язах - 75%, у кістках - близько 50%»

Людина може прожити без їжі понад місяць, а без води - хіба що кілька днів. Отже, всі процеси в організмі пов'язані з наявністю води і речовин, розчинених у ній. Вода сприяє виведенню з організму шлаків і мінеральних речовин. Кількість її у добовому раціоні студента повинна становити 1,5-2,0 л, включаю чи безпосередньо рідину (чай, молоко, каву, супи) і воду, що міститься в різних стравах, фруктах, овочах.

Не треба вживати надмірну кількість води та напоїв, особливо після спортивних занять або заняття фізичної культури, оскільки це перевантажує серце, нирки і спричинює надмірне вимивання з організму вітамінів і мінеральних солей. До того ж вживання холодної води може призвести до простудних захворювань.

Режим харчування

Правильно організоване харчування - важлива умова нормального фізичного та розумового розвитку людини.

Оптимальним є 3-4-разове харчування з 3,5-4-годин-ними проміжками між прийомами їжі. Кратність прийому суттєво впливає на якість травлення та засвоєння їжі.

Енергетичну потребу організму задовольняють білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі та вода.

Добовий раціон їжі з рідиною має відповідати в середньому 1,5 кг.

Перелік контрольних запитань по темі

1. Показники раціонального режиму дня.
2. Режим сну та його вплив на здоров'я.
3. Режим дихання.
4. Питний режим.

Література

Основна: 11, 14.

Допоміжна: 1, 2.

Тема 8. Збалансоване харчування

Короткий зміст теми.

Ще давньогрецький філософ Сократ казав, що "ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо, щоб жити". Зрозуміло, що серед гігієнічних факторів, які сприяють зміцненню здоров'я і збільшенню працездатності, важливе місце належить харчуванню.

Харчові продукти дають людині енергію, а також необхідні речовини для розвитку організму і регулювання обміну речовин. *Раціональне харчування* забезпечує правильний ріст і формування всіх органів і систем, зберігає здоров'я.

Їжа повинна відповідати певним гігієнічним вимогам і бути:

- оптимальною у кількісному відношенні, тобто відповідати енергетичним витратам організму;

- повноцінною у якісному відношенні, тобто включати до свого складу всі необхідні речовини у найбільш оптимальних пропорціях;
- добре засвоюватись, викликати апетит, мати приємний смак, запах і зовнішній вигляд.

Важливе значення має *збалансованість харчування*, тобто оптимальні якісні і кількісні взаємозв'язки головних речовин (білки, жири, вуглеводи, вітаміни і мінеральні солі), а також фізіологічно сприятливі відношення важливих складових частин харчових речовин (амінокислоти, білки, крохмаль і цукри вуглеводів).

Склад і калорійність їжі. Повноцінною їжу називають тоді, коли вона повністю перекриває енергетичні витрати організму. В людини загальні витрати енергії складаються з трьох величин:

- показників основного обміну,
- величини збільшення обміну під час прийому їжі і
- величини збільшення обміну під час різних видів діяльності.

Енерговитрати організму, як і енергетичну цінність їжі, виражають у кілокалоріях (ккал).

Зміна показника обміну речовин під час різних видів діяльності визначає добову витрату енергії. Так, із збільшенням інтенсивності фізичної роботи збільшуються енерговитрати.

В молоді спостерігається висока інтенсивність обмінних процесів. Збільшений в них і основний обмін. Потреби в калоріях і харчових речовинах на 1 кг маси тіла підлітків вище, ніж у дорослих. Фізіологічні норми харчування підлітків наведені у таблиці. Для підлітків, що працюють і навчаються у виробничо-технічних училищах, в залежності від характеру навчально-виробничої діяльності передбачається додаткове (на 10-15%) споживання харчових речовин.

Оптимальні величини добового споживання енергії

Вік, років	Калорійність	Білки		Жири		Вуглеводи
		всього	тваринного походження	всього	тваринного походження	всього
11-13 (хлопці)	2700	93	56	93	19	370
11-13 (дівчата)	2400	85	51	85	17	340
14-17 (юнаки)	2900	10	60	10	20	400
14-17 (дівчата)	2600	90	54	90	18	360

Енергетична цінність харчових продуктів визначається вмістом в них вуглеводів, жирів і білків. Калорійність 1 г білків складає 4 ккал, 1 г жирів - 9 ккал, 1 г вуглеводів - 4 ккал.

Зазначимо, що організму шкідлива недостатня і зайва калорійність їжі. У разі недостатньої калорійності раціону зменшується вага тіла, погіршується самопочуття і працездатність, зменшуються захисні властивості організму. Зайва калорійність їжі призводить до ожиріння, що веде до порушення у жировому обміні, збільшує ризик атеросклерозу.

Якісна повноцінність їжі забезпечується за рахунок правильного вмісту в ній різних харчових речовин і води. Дуже важливо, щоб харчові речовини містились не тільки у необхідній кількості, але і були збалансованими у співвідношеннях, найбільш сприятливих для життєвої діяльності організму.

Співвідношення головних харчових продуктів (білки, жири і вуглеводи) складає шкільного віку — 1:1:4.

Білки — найважливіші харчові речовини. Вони необхідні для побудови і постійного оновлення різних тканин і клітин організму. В молоді оновлення білків в організмі йде дуже швидко. Наприклад, повне оновлення білків у м'язах відбувається за 100-150 днів, білків у печінці — за 7-10 днів.

Білки входять до складу багатьох гормонів і, таким чином, приймають участь в обміні речовин. Вони необхідні для нормального обміну в організмі інших харчових речовин, зокрема вітамінів та мінеральних солей. Проте для поповнення енергетичних витрат організму білки мають другорядне значення і тому можуть легко замінюватись жирами і вуглеводами.

Серед рослинних продуктів найбільш багаті на білки квасоля, горох, соя, вівсяна і гречана крупи, рис, хліб. Рослинні білки доповнюють білки тваринного походження і таким чином створюють повноцінні комплекси біологічно активних речовин.

Основні продукти тваринного походження, що містять білки: м'ясо, м'ясні продукти, риба, сир, яйця.

Сучасні дані стверджують, що в раціоні повинні домінувати білки рослинного походження, а споживання тваринних білків (особливо м'яса і м'ясних продуктів) доцільно обмежити.

Жири є концентрованим джерелом енергії і дають її у 2,2 рази більше, ніж вуглеводи та білки.

Жири входять до складу клітин і приймають активну участь в обміні речовин. Жир оточує внутрішні органи і таким чином захищає їх від ударів та струсів. Найбільш корисними і багатими на різні необхідні речовини є риб'ячий жир і рослинні жири (кукурудзяна, оливкова і соняшникова олія) а їх добове споживання у кількості 20-30 г повністю забезпечує організм поліненасиченими жирними кислотами.

Вуглеводи — основне джерело енергії для організму. Вони необхідні для нормальної діяльності м'язів, центральної нервової системи, серця та печінки. Відіграють важливу роль у регуляції обміну білків, жирів.

Вуглеводи харчових продуктів поділяють на прості (цукор) і складні (крохмаль).

Прості вуглеводи (глюкоза, фруктоза, галактоза та інші) мають солодкий смак, легко розчиняються у воді, швидко засвоюються організмом. Фруктоза і глюкоза містяться в багатьох плодах та ягодах. Сахароза широко

застосовується у вигляді цукру-піску. Проте споживання його слід обмежувати у зв'язку з відсутністю в ньому мікроелементів і наявної великої енергетичної цінності, яка може виявитись зайвою та призвести до негативних змін у нормальній діяльності організму. Дуже корисним заміником рафінованого цукру може бути мед.

Крохмаль міститься в цукрі, хлібобулочних виробих з муки вищого ґатунку, кондитерських виробих.

Вітаміни надзвичайно важливі у правильному перебігу обмінних процесів, в тому числі у засвоєнні їжі, ростових та відновлювальних процесах клітин і тканин. Вітаміни приймають участь в обміні речовин і регулюють багато фізіологічних та біомеханічних реакцій. Більшість вітамінів не синтезується в організмі, а потрапляє разом з продуктами рослинного і тваринного походження. Компенсувати надходження в організм вітамінів можливо також за допомогою синтетичних препаратів (полівітамінів), які є в аптеках.

Найбільш важливими у харчуванні дітей і підлітків є вітаміни С, В₁ В₂, В₆, РР, А, Д, Е.

Вітамін С (аскорбінова кислота) відіграє важливу роль в окислювально-відновлювальних процесах, покращує кровотворення, активізує дію різних гормонів, підвищує захисні сили організму.

В організм вітамін С повинен потрапляти щоденно, оскільки не синтезується в ньому.

Багаті вітаміном С шипшина, чорна смородина, зелена цибуля, капуста, лимони.

Вітамін В₁ (тіамін) впливає на функціонування центральної і периферійної нервової системи, на вуглеводний обмін. Додаткове споживання вітаміну ефективно стимулює працездатність і витривалість. Проте цей ефект має місце лише за умови систематичного надходження в організм.

Основні джерела вітаміну — рослинні продукти (горіхи, квасоля, вівсяна і гречана крупа, горох, свинина, печінка, нирки). Найбільше

вітаміну міститься у дріжджах та оболонці злакових рослин (хліб грубозмелений).

Вітамін B₂ (рибофлавін) приймає участь в окислювально-відновлювальних процесах. Позитивно впливає на ріст і відновлення тканин і синтез гемоглобіну, покращує функції світлового і кольорового зору.

Міститься вітамін у пивних дріжджах, яйцях, сирі, грубо змеленій муці, капусті, моркві, печінці, нирках.

Вітамін B₆ (піридоксин) приймає участь в обміні речовин, особливо білків і амінокислот, кровотворенні, утворенні шлункової кислоти та інше,

Найбільше вітаміну міститься у печінці і дріжджах, а також у яловичині, яйцях, м'ясі кроликів і курей, у рибі, сирі, картоплі, капусті, гречаній і рисовій крупах, горосі.

Вітамін PP (ніацін) тісно пов'язаний з вітаміном B₁. Приймає участь в окислювально-відновлювальних процесах, активізує вуглеводний і нормалізує холестеринний обмін. Вітамін необхідний для нормального функціонування центральної нервової системи, травних органів, печінки, шкірних покривів.

Необхідна добова кількість вітаміну міститься у злаках, бобових, м'ясі, яйцях, овочах.

Вітамін A (ретинол) стимулює ріст організму, приймає участь у забезпеченні нормального зору та інше.

Вітамін надходить до організму з продуктами тваринного походження. Його дуже багато у риб'ячому жирі, печінці, яйцях, молоці, вершковому маслі. Також він може синтезуватись з компонентів, що містяться в овочах і фруктах, які мають червонуватий колір (морква, помідори), також у зеленій цибулі, салаті.

Вітамін D (кальцефірол) грає важливу роль у регулюванні фосфорно-кальцієвого обміну.

Найбільш багата на вітамін печінка тріски, камбали, морського окуня, ікра, молочні продукти, жовток яйця. Також вітамін Д синтезується в організмі під дією ультрафіолетового проміння сонця.

Це єдиний вітамін, котрий може викликати в організмі гіпервітаміноз (передозування вітаміну).

Вітамін E (токоферол) об'єднує 8 хімічних сполук і має антиокислювальну дію. Його дія розповсюджується на ендокринну систему, особливо статеві залози, гіпофіз, наднирки і щитовидну залозу

Міститься переважно у рослинних продуктах, особливо в салаті, зернових, помідорах, бобових, печінці, яєчному жовтку, вершковому маслі.

Мінеральні речовини виконують в організмі багато функцій. Вони відіграють важливу роль у формуванні і побудові тканин, регулюють обмін речовин, кислотно-лужний і водяний баланс, приймають участь в синтезі білка, різних ферментативних процесах, роботі ендокринних залоз. Найбільш важливими з них є кальцій і фосфор. Вони містяться в сирі, сметані, молоці (кальцій і фосфор), печінці, рибі, м'ясі, бобових, вівсяній і гречаній крупах (фосфор).

Мікроелементи сприяють нормальному функціонуванню різних органів і систем організму людини. До основних мікроелементів належать: йод, фтор, мідь, кобальт, марганець.

Щоденно треба комбінувати продукти всередині кожної групи. Доцільно вживати більше овочів, фруктів, зелені, риби, але менше м'ясних і ковбасних виробів, харчових жирів, цукру і солодоців.

Корисними є розвантажувальні дні: яблучний, молочний, салатний, рисово-компотний та інші. Повне голодування дітям не рекомендується.

Прийом їжі має свої особливості, до яких слід привчати. Необхідно виховувати звичку їсти повільно, добре пережовуючи їжу. Не читати в цей час та не займатись іншими справами.

Спеціалісти в галузі харчування рекомендують дотримуватись наступної схеми:

Сніданок-20%

Обід-35%

Полуденна їжа - 25%

Вечеря-20%

Правильний режим харчування в комплексі з іншими факторами харчування сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, підтриманню високої працездатності і профілактиці захворювань.

Перелік контрольних запитань по темі

1. Гігієнічні вимоги до їжі.
2. Дайте визначення поняттю «Збалансоване харчування».
3. Що таке калорійність їжі.
4. Норми добового споживання енергії, білків, жирів, вуглеводів.
5. Функції в організмі та продукти харчування що містять білки, жири, вуглеводи.
6. Вітаміни, та їх цінність для організму людини.

Література

Основна:4, 10, 12.

Допоміжна: 5.

Тема 9. Загартування

Короткий зміст теми.

Загартовування — пристосування організму до несприятливих дій довкілля. Загартовуючи процедури рідко застосовуються як самостійні, а частіше за все проводяться в комплексі з оздоровчим бігом, гімнастикою або іграми.

Загартовування відбувається за допомогою повітря, води, сонця.

Використання будь-якого засобу загартовування потребує дотримання певних обов'язкових правил. Основними з них є поступовість і систематичність.

Повітряні ванни. Так прийнято називати знаходження людини на відкритому повітрі в оголеному або напівоголеному вигляді. Завдяки термічному подразненню шкіри відбувається рефлекторне звуження і розширення кровоносних судин і поступово утворюється дуже досконалий механізм теплоутворення і тепловіддачі. Цей механізм забезпечує сталість умов внутрішнього середовища організму. Крім того, збільшуючи тонус м'язів, витривалість серцево-судинної системи, рівень гемоглобіну і еритроцитів в крові, загартовуючи процедури покращують роботу всіх органів і систем організму. Все це разом сприяє зміцненню здоров'я людини.

Загартовування повітрям, зазвичай, розпочинають у теплу пору року, як у приміщенні, так і на відкритому повітрі. Від теплих (20-30°) повітряних ванн поступово переходять до прохолодних (14-20°) і холодних (6-14°). Займаються в трусах, купальнику, у холодну пору року — у легкому тренувальному костюмі. Після розігрівання тіла фізичними вправами костюм на деякий час знімають, а потім знову одягають.

Науковими дослідженнями з'ясовано, що при температурі -10° людина, якщо вона стоїть на місці або сидить, повинна мати одяг завтовшки 32 мм (!); під час швидкої ходьби їй достатньо товщини одягу 9 мм, під час бігу—всього 4 мм.

Найбільш ефективний спосіб загартовування повітрям — це біг вранці або увечері, коли літом у такі години ще прохолодно. Восени, взимку і весною — бігові вправи виконують легко одягненим. Добре розігрівшись за допомогою бігу і виконавши гімнастичні вправи, частину одягу скидають і продовжують біг.

Також ефективним засобом загартовування повітрям є нічний сон на відкритому повітрі при температурі до +10°. Необхідно, проте, добре накритися ковдрою або користуватись спальним мішком.

Ходьба босоніж. Це один з видів загартовування окремих частин тіла (так само, як загартовування рук, голови).

Починають процедури з хвилинної ходьби у кімнаті і, поступово збільшуючи тривалість цієї процедури, переходять згодом на відкрите повітря. В теплу пору року босоніж ходять по землі, але не по вологій. Ходьба і біг взимку по снігу — дуже сильна процедура і тому користуватися нею треба дуже обережно. Проте особливо турбуватись стосовно переохолодження не варто, оскільки чутливий температурний сигналізатор, який є в людини і контролює комфортність її відчуттів, відразу сповістить про це. Залишається тільки одягнути взуття.

Сонячні ванни. Сонячне проміння має велике значення для росту, розвитку і зміцнення здоров'я — за його допомогою в організмі синтезується вітамін Д.

Початкове знаходження під прямим сонячним промінням повинно тривати не більше як 5-10 хвилин. Краще, щоб перші сонячні ванни приймались у погоду без вітру, біля водойми і лісу у ранкові години (11-13 годин) при температурі повітря не нижче +20°. Рекомендується почергово змінювати положення тіла: підставляти сонячному промінню спочатку спину, після правий бік, живіт, лівий бік. У наступні дні тривалість сонячних ванн збільшують на 2-3 хвилини. Після перебування на сонці протягом 30 хвилин треба 15 хвилин відпочити в тіні. Один раз на тиждень треба робити перерву і користуватись лише повітряною ванною. Студентам слід пам'ятати, що під час порушень правил загартовування сонячним промінням у перші дні може статися обпik. Прагнення якомога швидше засмагнути призводить до головного болю, серцебиття і інших неприємних наслідків.

Водні процедури (обтирання, обливання, душ). Починають з розтирання шкіри сухим рушником, потім переходять до обтирання шкіри тканиною, змоченою у воді з температурою 28-30°. Поступово температуру води знижують. Розтирати треба всі основні ділянки тіла: шкіру рук, шиї, грудей,

живіт, спину, стегна, застосовуючи енергійні рухи у напрямку від кистей рук і стоп ніг до серця. Груді і живіт розтирають коловими рухами за годинниковою стрілкою. Кожних 2-3 дні температуру води знижують на 1°C, поступово доводячи її до +15°, +16°C. Обтирання краще всього проводити після ранкової гімнастики.

Дуже сильним засобом тренування терморегулюючих механізмів є контрастний душ і купання в басейні з холодною водою після сеансу у лазні. Контрастний душ приймається наступним чином: протягом 1,5-2 хвилин потік води (37-40°) спрямовується на спину і груди. Потім на 10-30 с. стають під холодну воду (від +20° і нижче). Такі дії повторюють від трьох до п'яти разів, потім розтираються руками і рушником. В лазні після парної занурюються у басейн усього на декілька секунд.

Купання. Перші купання у відкритих водоймах проводять: тривалість до п'яти хвилин; 20-21° і 18°, також до п'яти хвилин. В подальшому перебування у воді, навіть за мінімальної температури, може бути поступово доведено до 15-20 хвилин. Чим прохолодніша вода, тим більше потрібно рухатись: плавати, грати в м'яч тощо. Гранична міра охолодження тіла зазначається за наявності "гусячої шкіри", посиніння уст, недовільне притискання рук до грудей. Але не треба дочікуватись вказаних ознак.

Ударне загартовування — "моржування". Готуватись до зимового купання дозволяється по-різному: деякий час бігати і робити гімнастику у напівоголеному вигляді і босоніж, занурюватись у басейн з холодною водою після парної у лазні, занурюватись на одну-дві секунди у ванну з наливою у неї холодною водою (до речі, ця процедура переноситься краще, ніж стояти під холодним душем).

Починати купання восени у холодній воді також нескладно: у перший раз — треба лише зануритись у воду, потім — побути у воді 2-3, 4-5 секунд і т.д. Якщо людина за низької температури повітря роздягнута, не простуджується, тоді вона легко переносить і входження у воду з температурою 4-5° (зазвичай вода під кригою становить від + 0,2 до + 4°C).

Процедура купання може відбуватися в різних варіантах, наприклад: біг-гімнастика-купання-біг або біг-купання-гімнастика-біг (лижі).

Доцільно в зв'язку із загартовуванням згадати систему, розроблену нашим співвітчизником Порфирієм Івановим.

Не зупиняючись на деталях його системи ("Детка", за П. Івановим) лише зазначимо основні її положення:

- Двічі на день купайся в холодній природній воді, щоб тобі було добре. Купайся в чому можеш: в озері, річці, ванні, приймай душ або обливайся, це твої умови. Гаряче купання завершуй холодним.

- Перед купанням або після нього, а якщо можливо, то й водночас із ним, вийди на природу, стань босоніж на землю, а взимку на сніг хоча б на 1-2 хвилини. Вдихни ротом кілька разів повітря і подумки попроси та побажай всім людям здоров'я.

- Не вживай алкоголю і не кури.

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

- О 12-й годині дня в неділю вийди на природу босоніж і кілька разів подихай і помисли, як написано вище. Це свято твого діла. Після цього можеш їсти все, що тобі подобається.

- Люби навколишню природу. Не плюйся довкола і не випльовуй із себе нічого. Звикни до цього: це твоє здоров'я.

- Вітайся з усіма скрізь і усюди, особливо з людьми літнього віку. Хочеш мати здоров'я у собі — вітайся з усіма.

- Допомагай людям чим можеш, особливо бідному, хворому, скривдженому, нужденному. Роби це з радістю. Відгукнись на його нужду душею і серцем. Ти набудеш у ньому друга.

- Подолай в собі жадібність, лінощі, самовдоволення, користолобство, лицемірство, гордість. Вір людям і люби їх. Не говори про них несправедливо і не бери близько до серця недобрих думок про них.

• Звільни свою голову від думок про хвороби, немочі, смерть. Це твоя перемога.

• Думку не відокремлюй від діла. Прочитав — добре, але найголовніше — роби!

• Розповідай і передавай досвід цього діла, але не вихваляйся і не звеличуйся у цьому. Будь скромним.

Перелік контрольних запитань по темі

1. Дайте визначення поняттю «Загартування».
2. Правила загартування.
3. Основні засоби загартування.
4. Умови проведення сонячних ванни.
5. Що таке повітряні ванни.
6. Особливості проведення водних процедур.
7. Система загартування П.Іванова.

Література

Основна: 11, 13.

Допоміжна: 1, 10.

Тема 10. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я

Короткий зміст теми

Алкоголізм — це хвороба, основною характерною ознакою якої є непереборне прагнення до систематичного вживання алкогольних напоїв. Через настання абстиненції (похмілля) без системного лікування алкоголік не може обходитись без алкоголю. Алкоголізм — це динамічний процес, який має свій початок, перебіг та кінцевий стан. Як хвороба, алкоголізм формується поступово, непомітно, із систематичного пияцтва. В цьому і полягає його основна небезпека.

У підлітків алкоголізм формується в середньому у 3 рази швидше (протягом 3-4 років), ніж у дорослих. Основними причинами вживання алкоголю підлітками є:

- дотримання батьками давніх традицій вживання спиртних напоїв з при воду різних подій;
- наслідування негативної поведінки друзів, дорослих, героїв телепередач;
- прагнення самоствердження у колективі;
- цікавість та легковажність (прагнення до нових сильних відчуттів);
- необізнаність з механізмами шкідливого впливу алкоголю на організм.

Статистика свідчить, що більшість юнаків і дівчат пробують спиртні напої, знають смак вина у 15-19 років. У 20% випадків цьому сприяють близькі та родичі, у 25% — шкільні товариші, у 12% випадків — знайомі дорослі.

Невірним є переконання, що алкоголь знімає негативні наслідки стресу, самотності, нудьги, сімейних негараздів тощо.

Сьогодні ні в кого не викликає сумніву той факт, що алкоголь - небезпечна отрута, яка загрожує летальними випадками.

•В першу чергу алкоголь впливає на клітини головного мозку. Послаблюють

ся гальмівні процеси у корі, значні дози призводять до порушення функції дихання, обміну речовин, роботи внутрішніх органів.

•Він негативно впливає на клітини статевих залоз, призводить до імпотенції у чоловіків.

•Дуже довго виводиться з організму (до 20 діб і більше).

•Алкоголь є внутрішньоклітинною отрутою. Він гальмує окисно-відновні процеси, токсично діє на клітинні мембрани, порушує обмін білків, жирів і вуглеводів, викликає цироз печінки, порушення репродуктивних функцій.

•Для дорослої людини 500 г алкоголю (7-8 г чистого спирту на 1 кг

маси тіла) вважається смертельною дозою.

- Найнебезпечніший стан сп'яніння в жінок — момент зачаття плода. Крім можливих негативних змін на генетичному рівні, у майбутньої дитини закладається підвищений потяг до алкоголю. В жінок проходження стадій алкоголізму триває в 3-4 рази швидке, ніж у чоловіків і в середньому складає 1-3 роки.

- Відбувається поступова деградація особистості. Це виявляється у психічних розладах, аморальній поведінці, небажаних змінах характеру тощо.

Наркоманії і токсикоманії. Наркоманії відомі давно. Після другої світової війни вони почали поширюватись не тільки у країнах Азії, але й Європи та Америки; особливого поширення набули починаючи з 60-х років ХХ сторіччя, приймаючи характер епідемій. Не випадково законодавством більшості країн світу передбачена кримінальна відповідальність за продаж та використання наркотичних засобів.

Надзвичайно насторожує те, що надто легко піддаються цій хворобі школярі підлітково-юнацького віку.

В чому ж шкідливість цих звичок?

- Незнання наслідків і механізмів звикання. Початок обумовлюється окрім підвищеної цікавості до незнайомих відчуттів, також потребою до самоствердження або задля завоювання популярності і авторитету.

- Наркотичні речовини мають специфічний вплив на центральну нервову систему (стимулюючий, заспокійливий, галюциногенний) і викликають психічну та фізичну залежність з порушенням психіки та поведінки. Основна мета споживання — отримання хворобливо підвищеного настрою з густим нальотом безтурботності та безпідставного оптимізму.

- Характерним є наявність абстинентного синдрому, як під час вживання алкоголю. Синдром фізичної залежності після прийняття більшості різновидів проявляється у занепокоєнні, стресі, безсонні, пітливісті, тремфі (м'язовому тремтінні).

- З часом знижується працездатність, зникає апетит, відсутній статевий потяг, знижується лабільність нервової системи, виникає дратівливість, послаблюється пам'ять.

Куріння. Куріння — одна з масових шкідливих звичок, яка поширена серед дорослих, підлітків і особливо студентів. Більшість курців починає курити у шкільні роки, до інших ця звичка "приходить" під час навчання в училищах, технікумах, вузах. Найчастіше причинами куріння вважають цікавість, пустощі, наслідування дорослих тощо.

Щодо ризику захворювань (раку, емфіземи легенів, бронхіту) — це добре відомо курцям, але те, що вони знаходяться у зоні ризику ішемічної хвороби серця та інсульту, усвідомлюють не всі. Проте від ішемічної хвороби серця помирає набагато більше курців, аніж від раку; також часто загрожують курцям смертельні випадки від інфаркту міокарда.

- Сигарети прискорюють звуження судин.
- На цілих 15% зменшується вміст кисню в крові.
- Прискорюючи звуження кровоносних судин і спонукаючи серце скорочуватись частіше, куріння створює перевантаження всієї серцево-судинної системи. Серце курця скорочується за добу на 12-15 тисяч разів частіше, ніж у людини, яка не курить. Отже серце працює щодоби на 3-4 години довше.

- У жінок, які курять, частіше народжуються діти з вродженими вадами.
- Цигарки старять людину — курці виглядають старше свого віку.
- Смертельна доза нікотину (речовина, яка міститься у тютюнові) — 50-75 мг (1 мг на 1 кг маси тіла). Повільне згоряння тютюну призводить до переходу у дим 25% нікотину, швидке — понад 40%. 20-25 цигарок на день дає дозу нікотину, яка для того, хто не курить, є смертельною.

- Крім нікотину, до складу тютюнового диму входить ще близько 30 найменувань отруйних речовин і аміак, синильна кислота, чадний газ та ін.

- Значно погіршується фізична і розумова працездатність. Л.М. Толстой писав: "...покинув курити. Став зовсім іншою людиною. Просиджую по

п'ять годин поспіль над роботою, встаю зовсім свіжим, а раніше, коли курив, відчував утому, нудоту, запаморочення, туман у голові".

•Чи можна надолужити збитки, які були заподіяні власному здоров'ю тютюном та алкоголем? Так. Наприклад, ризик інфаркту міокарда або інсульту починає зменшуватись відразу, як тільки людина кидає курити, з першого ж дня. Протягом декількох років ризик захворювання у людини, що покинула курити буде не більшим, ніж у людей, котрі ніколи не курили.

Краще взагалі не розпочинати курити або вживати алкоголь, щоб потім не усвідомлювати негативний вплив цих шкідливих звичок. Проте досить часто буває по-іншому. Краще взагалі не набувати цих шкідливих звичок. Що треба робити?

Процес позбавлення тютюнової або алкогольної залежності досить важкий, потребує значної концентрації волі, прояву наполегливості і завзятості тощо. Краще взагалі не набувати цих шкідливих звичок. Проте...

Останнім часом багато людей вже покинули курити, більшість самостійно, без сторонньої допомоги. Багатьом доводилось кидати не один раз, але все ж таки вдалося. Це стосується і вживання алкоголю.

Немає ніяких магічних секретів, які допомогли би кожному покинути курити, вживати алкоголь. Ось три принципи, котрі допомагають усім.

1.Треба наважитись покинути курити (вживати алкоголь). Не намагайтесь покинути, якщо ви до цього не готові. Нерішучі спроби скоріше всього призведуть до невдачі.

2.Виробіть план. Якщо ви прийшли до твердого рішення покинути, треба, можливо, приєднатись до якоїсь організованої групи, що кидає курити (вживати алкоголь). Перевага в тому, що ви отримаєте підтримку колективу. А можете покинути і самостійно, користуючись способом, про який зазначимо нижче.

3.Створіть собі психологічну підтримку.

Перелік контрольних запитань по темі

1. Шкідливість алкоголю.
2. Наркоманії і токсикоманії.
3. В чому шкідливість куріння.
4. Як позбавитись шкідливих звичок.

Література

Основна: 5, 7, 12.

Допоміжна: 1.

Індивідуальне завдання №2

Підготувати індивідуальну роботу на тему «Моє здоров'я»

Розділи роботи.

- Титульний аркуш
- Завдання
- Висновки.

Завдання І. Оцінити власне здоров'я за методикою - "індивідуальний тест здоров'я" (Г.Ф. Ясько з співавт., 1997):

1.Ранкова гімнастика:

- а) щоденно — 0 балів;
- б) 2-3 рази-на тиждень — 5 балів;
- в) не виконую — 10 балів.

2.Шлях до навчального закладу:

- а) загальним (міським) транспортом— 5 балів;
- б) машиною — 10 балів;
- в) велосипедом, пішки — 0 балів.

3.Маса тіла (додаток):

- а) нормальна — 0 балів;
- б) вище норми на кожні 5 кг — 5 балів;

4.Паління:

- а) не палю — 0 балів;

- б) 10 цигарок на добу — 5 балів;
- в) 20 цигарок на добу — 10 балів.

5. Харчування:

- а) багато масла, яєць, вершків — 5 балів;
- б) багато цукру, вуглеводів — 5 балів;
- в) ситна вечеря після 19.00 — 5 балів.

6. Фізкультпаузи:

- а) виконуються — 0 балів;
- б) не виконуються — 5 балів.

7. Регулярність занять фізичними вправами:

- а) не займаюся — 10 балів;
- б) 2-4 год. на тиждень — 5 балів;
- в) 8 год. на тиждень — 0 балів.

8. Споживання алкогольних напоїв:

- а) не споживаю — 0 балів;
- б) на свята — 5 балів;
- в) систематично — 10 балів.

Оцінка тесту:

- менше 25 балів — здоровий спосіб життя;
- 25-50 — спосіб життя достатньо здоровий, але за умови корекції окремих звичок його можна значно поліпшити;
- більше 50 — неправильний спосіб життя, який потребує зміни звичок і негайних дій для впорядкування способу життя.

Додаток

Зріст, см	Хлопці			Дівчата		
	Норма, 0 балів	Загроза ожиріння	Ожиріння,	Норма,	Загроза ожиріння,	Ожиріння,
			16 років			
152 ■	43.1-52.6	52.1-55.0	55.1	45.5-55.5	55.6-58.0	58.1
153	43,5-53,4	53,5-55,8	55,8	46,0-56,2	56,3-58,7	58,8
154	44,5-54,1	54,2-56,6	56,7	46,5-56,9	57,0-59,4	58,5
155	44,9-54,8	54,9-57,3	57,4	47,2-57,6	57,7-60,2	60,3
156	45,5-55,6	55,7-58,1	58,2	47,7-58,3	58,4-60,8	60,9

157	46,1-56,3	56,4-58,9	59,0	48,2-59,0	59,1-62,0	62,1
158	46,8-57,1	57,2-59,7	59,8	48,8-59,8	59,9-62,3	62,4
159	47,3-57,9	58,0-60,6	60,7	49,3-60,3	60,4-63,0	63,1
160	47,8-58,5	58,6-61,2	61,3	49,9-60,9	61,0-64,2	64,3
161	48,6-59,3	59,4-62,0	62,1	50,4-61,0	61,1-64,4	64,5
162	49,2-60,1	60,2-62,8	62,9	50,9-62,3	62,4-65,0	65,1
163	50,0-60,7	60,8-63,6	63,7	51,5-62,9	63,0-65,7	65,8
164	50,4-61,6	61,7-63,8	63,9	52,0-63,6	63,7-66,4	66,5
165	51,0-62,3	62,4-65,2	65,3	52,6-64,4	64,5-67,2	67,3
166	51,0-63,1	63,2-66,2	66,3	53,2-65,0	65,1-67,9	68,0
167	62,2-63,8	63,8-66,7	66,8	53,7-65,7	65,8-68,6	68,7
168	52,9-64,4	64,7-67,5	67,6	54,3-66,3	66,4-69,4	69,5
169	53,5-65,4	65,5-68,3	68,4	54,8-67,0	67,1-70,0	70,1
170	54,0-66,0	66,1-69,0	69,1	55,3-67,7	67,8-70,7	70,8
171	53,2-66,8	66,9-69,0	70,0	55,9-68,3	68,4-71,4	71,5
172	55,3-67,1	67,2-70,6	70,7	56,4-69,0	69,1-72,1	72,2
173	55,9-68,3	68,4-71,4	71,5	57,0-69,6	69,7-72,7	72,8
174	56,6-69,1	69,2-72,2	72,3	56,5-70,3	70,4-73,4	73,5
175	57,1-69,8	69,9-72,9	73,0	58,1-71,1	71,2-74,2	74,3
176	57,7-70,5	70,6-73,7	73,8	58,7-71,7	71,8-74,9	75,0
177	58,4-71,3	71,4-74,5	74,6	59,2-72,4	72,5-75,6	75,7
178	59,0-72,1	72,2-75,4	75,5	59,8-73,0	73,1-75,8	75,9
179	59,6-72,8	72,9-76,2	76,3	60,2-73,7	73,8-77,0	77,1
180	60,2-73,5	73,6-76,8	76,9	60,8-74,4	74,5-77,7	77,8

II. Оцінити результат та проаналізувати кожний пункт тесту.

III. Написати заходи направлені на підвищення результату.

Тема 11. Фізична культура – як засіб гармонійного розвитку

Короткий зміст теми

Значення фізичної культури для здоров'я студентів.

Систематичні заняття фізичними вправами разом із суворим дотриманням режиму дня (приготування уроків, допомога батькам, відпочинок, сон, харчування) сприятливо впливають на розвиток організму, зміцнення його здоров'я. Правильне поєднання занять фізичною культурою з навчанням підвищує його ефективність, оскільки фізичні вправи збільшують тривалість продуктивної розумової роботи. За допомогою фізичних вправ можна впливати на різноманітні частини тіла, системи та органи. Хлопчики та дівчата, які регулярно займаються фізкультурою, краще ростуть, кістки та зв'язки в них міцніші, краще розвинені м'язи, більше тренуване серце, а життєва ємність легенів більша у порівнянні з тими хто не займається фізичними вправами.

Фізкультурні заняття призводять до значних змін в організмі студентів, підвищується стійкість до різноманітних не сприятливих факторів довкілля. Вони краще пристосовуються до сучасних умов життя: менше хворіють, легше переносять тривалі та часті поїздки у громадському транспорті, інші несприятливі фактори.

Студенти, які займаються фізкультурою, мають нормальну масу тіла, гарну статуру, вони спритні, сильні, швидкі, гнучкі, витривалі .

Роль спорту у формуванні особистості

Спорт - це заняття фізичними вправами з метою досягнення перемоги або високих результатів у певному виді.

Спорт - один з ефективних засобів формування особистості. Виконання великих обсягів тренувальних навантажень формує любов до праці, дисциплінованість, наполегливість у досягненні мети, організованість.

Щодо окремої людини спорт є засобом самовдосконалення, досягнення максимально можливого розвитку фізичних та інших можливостей.

Спорт потребує спостережень, вміння швидко оцінювати ситуацію, миттєво приймати рішення. Високорозвинений розум потрібен спортсмену

не тільки для поглибленого вивчення спеціальної спортивної літератури, але й для оперативного аналізу своїх переваг та недоліків, точного виконання тактичних і стратегічних елементів спортивної діяльності.

Нарешті, у спорті кожна людина може найкращим чином проявити себе. Під час занять спортом формують такі важливі риси характеру, як бажання допомогти товаришу, доброзичливість та інші риси людини.

Поняття про особисту фізичну культуру

Особиста фізична культура - це засвоєння конкретною людиною "фізкультурних" знань, рухових вмінь та навичок і досягнення на основі використання відповідних засобів збільшення показників розвитку організму.

До "фізкультурних" знань належать відомості щодо впливу занять фізичними вправами на організм студента, правил використання фізичних вправ в процесі самостійних занять, знання з техніки виконання вправ, методики розвитку рухових якостей тощо.

Рухові вміння та навички - це ступінь засвоєння фізичних вправ, необхідних для оптимізації рухової діяльності з метою гармонізації фізичного розвитку (наприклад, для досягнення оптимального співвідношення масо-ростових показників, високого рівня розвитку сили, швидкості, витривалості спритності, гнучкості).

Під засобами фізичного виховання розуміють все те, що використовується для зміцнення здоров'я людини. Основні засоби фізичного виховання - це *фізичні вправи* (з гімнастики, легкої атлетики, плавання, спортивні ігри та ін.). Крім цього, ефективним засобом особистої фізичної культури є оздоровчі сили природи (сонячне проміння, властивості повітряного та водного середовища) та гігієнічні фактори (раціональне харчування, особиста гігієна, режим навантажень і відпочинку та ін.).

Рівень знань, кількість і якість набутих рухових вмінь і навичок, ступінь гармонійності фізичного розвитку та прояви рухових якостей можуть відрізнятися у різних студентів одної групи. Це залежить від ставлення студентів до фізичної

культури, часу, що витрачається на засвоєння навичок та розвиток здібностей під час уроків фізичної культури, самостійних занять і занять у спортивних секціях.

Фізичний розвиток і фізична підготовка

Під фізичним розвитком розуміють зміну розмірів тіла та функціональних можливостей організму людини протягом її життя. Фізичний розвиток підлітків - природний віковий ріст організму. Фізичний розвиток підлітків може бути хорошим або поганим. Фізичне виховання прискорює й удосконалює його. Студент, який систематично (кожного дня) і правильно займається фізичними вправами, досягає вищого рівня фізичного розвитку у порівнянні з тими, хто не займаються. За допомогою спеціальних фізичних вправ можна поліпшувати форму (будову) тіла, розвивати фізичну працездатність або певні рухові якості: силу, витривалість, швидкість, координацію, гнучкість.

Фізична підготовка - це одна із сторін фізичного виховання, що пов'язана із розвитком рухових можливостей людини. Правильна фізична підготовка поліпшує здоров'я, а також є складовою підготовки до подальшої праці. Стан, якого людина досягла в результаті фізичної підготовки, називають фізичною підготовленістю. Вона визначається об'єктивними кількісними показниками виконання різних тестових іспитів: бігу, стрибків, підтягування тощо.

Значення фізичних вправ для підготовки юнаків і дівчат до праці

Заняття фізичними вправами сприяють зміцненню здоров'я і всебічному розвитку, удосконалюють рухові можливості. Саме тому вони відіграють суттєву роль у підготовці молоді до праці.

Належний рівень розвитку рухових можливостей є важливою умовою високої продуктивності праці на сучасному виробництві. Встановлено, що люди, які займаються фізичними вправами, менше хворіють, легше переносять такі впливи довкілля як шум, вібрація, закачування тощо.

Різномічна фізична готовність людини розширює її можливості у здійсненні різноманітних видів діяльності, пов'язаних з великими фізичними та психічними напруженнями.

Саме спортивна діяльність найкращим чином виховує волюві якості людини, а саме: рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, вміння себе обмежувати. У спорті частими є випадки, коли спортсмену доводиться переборювати нерішучість, боязкість, втому. Усі ці якості, набуті під час занять спортом, мають велике значення у трудовій діяльності.

Встановлено, що в людей, які займаються фізичною культурою та спортом, швидше формуються трудові навички, вища працездатність, їх організм швидше пристосовується до умов виробничої діяльності.

*Значення фізичної культури та спорту для підтримки розумової
працездатності*

Під час навчальних занять у школі та тривалого виконання домашніх завдань спостерігається значне зниження розумової працездатності. Особливо це помітно наприкінці навчального тижня, триместру. Першими помічниками у підтриманні високої працездатності та її підвищенні є фізична культура і спорт.

Під впливом систематичних занять фізичними вправами поліпшуються фізичний розвиток, робота серця, підвищується сила м'язів і стає глибшим дихання. Відтак, в організм надходить більше кисню, який по кровоносних судинах краще доходить до головного мозку. А якщо врахувати, що кисень є поживною речовиною, котра необхідна для нервових клітин, тоді стає зрозумілим позитивний вплив фізичних вправ на розумову працездатність.

Цей сприятливий вплив особливо помітний у разі правильного чергування розумової праці з різними фізичними вправами: у вигляді ранкової зарядки, рухливих ігор на свіжому повітрі на перервах, фізкультурних пауз під час виконання домашніх завдань. Всі вони підвищують продуктивність розумової праці, віддаляють втому та прискорюють відновлення працездатності.

Фізична культура в сім'ї

Готуючись до майбутнього самостійного життя, створення сім'ї, виховання дітей, студенти повинні чітко уявляти собі обов'язки батьків стосовно зміцнення здоров'я дітей, контролю за їх фізичним розвитком.

Які ж функції батьків у фізичному вихованні дітей? У перші роки життя дитини: виконувати всі правила гігієни, режиму харчування, сну та діяльності, перебувати на свіжому повітрі тощо.

Основні фізичні вправи у дошкільному віці: гімнастика, біг, швидкі ігри, їзда на велосипеді, ходьба на лижах. У ці роки життя дитини перевагу треба надавати стрибкам, метанням в ціль, лазінню, вправам у рівновазі, плаванню.

Для дітей дуже важливі спільні заняття фізичними вправами з батьками та своїми однолітками. Недільні дні мають стати в сім'ї днями здоров'я. Зміст такого дня може бути найрізноманітнішим: прогулянка в парку, лісі, похід за місто, поїздка на велосипедах, збирання грибів, ягід, купання, гра з м'ячем, у бадмінтон тощо. Треба привчати студентів до праці (в тому числі до фізичної, наприклад, до миття підлоги, роботи в саду, на городі тощо), а також запобігати формуванню шкідливих звичок.

Перелік контрольних запитань по темі

1. Значення фізичної культури для здоров'я студентів.
2. Роль спорту у формуванні особистості.
3. Поняття про особисту фізичну культуру.
4. Рухові вміння та навички
5. Фізичний розвиток і фізична підготовка..
6. Значення фізичних вправ для підготовки юнаків і дівчат до праці.
7. Значення фізичної культури та спорту для підтримання розумової працездатності.
8. Фізична культура в сім'ї.

Література

Основна: 6, 12,13.

Допоміжна: 2.

Тема 12. Самостійні заняття фізичними вправами

Короткий зміст теми

Правила самостійних занять фізичними вправами

Самостійні заняття найкраще розпочинати під час виконання домашніх завдань з фізкультури. Якщо немає таких завдань, слід скласти самостійно комплекс спеціальних вправ і вправ для загального розвитку. Використовують для цього вправи, які вивчаються в даний час в навчальному закладі, а також ті, що розвивають силу, швидкість, гнучкість, витривалість. Особливу увагу слід звернути на рухові якості, у розвитку яких ви маєте низькі результати.

Самостійне заняття будуйте у формі заняття, що складається з трьох частин:

- підготовчої (розминки) - 5-10 хв.
- основної - 25-35 хв.
- заключної - 5-8 хв.

У процесі самостійних занять між вправами треба робити невеликі паузи для відпочинку. Треба пам'ятати: відчуття помірної фізичної втоми, легкий піт, незначний біль - природні відчуття, і тому це не повинно ставати на заваді у продовженні занять. Зі зростанням тренуваності зазначені тимчасові відчуття поступово слабшають, а згодом і зовсім зникають.

Кожне заняття повинно проходити досить інтенсивно, інакше ви не досягнете бажаного результату. Проте і перенапруження шкідливе. Саме тому комплекси ускладнюють поступово, так само як і навантаження. Лише за таких умов вони дадуть бажаний ефект.

Дозування фізичних навантажень

Фізичне навантаження буде корисним лише за умови, що воно відповідає можливостям і підготовленості кожного.

Один із способів дозування вправ заснований на контролі за частотою серцевих скорочень (пульсом) під час виконання фізичних вправ. Щоб

визначити пульс, необхідно пальцями правої руки знайти біля кисті лівої руки пульсацію артерії. Пульс рахують 15 с, потім отримане значення множать на 4. Наприклад, за 15 с було 15 ударів, отже $15 \times 4 = 60$ ударів за хвилину.

Комплекс вправ вважається правильно дозованим, якщо під час його виконання пульс у порівнянні зі станом спокою прискорюється не більш як на 100%, тобто вдвічі.

Інший спосіб визначення необхідного навантаження - за кількістю повторення вправи. Для цього необхідно виконати кожну вправу протягом 30 с у максимально швидкому темпі і підрахувати, скільки рухів вдалося виконати. Ця максимальна кількість повторень позначається літерами ПМ (повторний максимум). Кількість повторень вправи (КПВ) зазначається спеціальною формулою:

$$\text{КПВ} = \text{ПМ} / 2 \cdot 1$$

Ця формула означає, що кількість повторень вправи має бути вдвічі меншою, у порівнянні з максимальною кількістю.

Наприклад, якщо протягом 30 с учень виконав 16 присідань (ПМ=16), тоді цю вправу йому необхідно виконувати 8 разів (16:2).

Прийоми самоконтролю під час занять фізичними вправами

Самоконтроль - це самостереження за станом свого організму. Завдяки самоконтролю можна правильно регулювати навантаження під час виконання фізичних вправ, уточнювати руховий режим, аналізувати вплив занять на здоров'я та фізичний розвиток, планувати досягнення спортивних результатів.

Під час самоконтролю треба враховувати масу тіла, проводити спостереження за пульсом тощо.

Загальне самопочуття оцінюється як добре, задовільне і погане. Добре самопочуття - ознака нормального здоров'я.

Порушення сну внаслідок *перетренувань* проявляється у вигляді неспокійного сну, безсоння або, навпаки, сонливості.

Зниження апетиту або його зникнення свідчить про загальну перевтому, перетренування або початок захворювання.

Масу тіла необхідно перевіряти 1-2 рази на місяць. Збереження стійкої маси тіла під час тренувань - важливий показник доброї тренуваності організму та оптимальності фізичних навантажень.

Спостерігаючи за пульсом, визначають його частоту, ритмічність, час повернення до вихідних показників після фізичних навантажень.

Дані самоконтролю записують у спеціальному щоденнику. Періодично вчитель аналізує його і дає рекомендації щодо подальшого режиму.

Самоконтроль за впливом фізичних навантажень

Найбільш інформативним і доступним засобом оцінки фізичного навантаження на організм є вимірювання частоти пульсу.

При легкому фізичному навантаженні частота пульсу коливається від 100 до 130 уд./хв; при середньому - досягає 130-160 уд./хв. Верхня допустима межа частоти пульсу під час короткочасного інтенсивного навантаження студентів основної медичної групи, які не займаються спортом, становить 170-180 уд./хв. Частота пульсу понад 180 уд./хв після фізичного навантаження свідчить про надмірність навантаження на організм.

Фізичні навантаження, які підвищують частоту пульсу до 130-140 уд./хв, є розвиваючими. Під час заняття зниження частоти серцевих скорочень (ЧСС) до 115-120 уд./хв вважається показником, що уможлиблює початок подальшого фізичного навантаження.

Для оцінки діяльності серця тих, хто регулярно займається фізичними вправами, застосовують різноманітні проби. Однією з них є проба з присіданнями. Учню у стані спокою треба підрахувати пульс за 15 с. Далі у повільному темпі (приблизно за 20 с) зробити 20 присідань. Відразу ж після цього необхідно знову підрахувати пульс. Прискорення пульсу після навантаження на 25% (та менше) свідчить про відмінний стан, від 25 до 50% - про хороший, від 50 до 75% - задовільний і понад 75% - поганий рівень діяльності організму.

Показниками правильності систематичних тренувальних навантажень є швидкість відновлення частоти пульсу після фізичного напруження, зменшення різниці між показниками ЧСС у стані лежачи та стоячи, стабілізація частоти пульсу до тренувань та після них, а також загальна тенденція до зниження ЧСС.

Ознаки перевтоми

Під час самостійних занять фізичними вправами, юнаки та дівчата повинні пам'ятати: хоча їх організм багато в чому наближається до стану дорослої людини, проте він ще не досяг остаточної зрілості. Вони мають меншу здатність до м'язової праці у гіпоксичних умовах (з утворенням кисневого боргу та більш вираженої реакції ендокринної системи на фізичні навантаження). Це призводить до швидшого витрачання енергетичних запасів.

Саме тому треба дуже пильно стежити за процесом нарощування втоми. Переоцінка своїх можливостей нерідко призводить до *перевтоми* - крайнього ступеня втоми. Останнє свідчить про хронічне перевищення оптимального рівня фізичних навантажень.

Перевтомі властива більш виражена спітнілість, поява солей на шкірі, задуха, тремтіння кінцівок, інколи запаморочення свідомості, непритомність, нудота.

Позбавитися перевтоми важко: потрібно тривалий час займатись зі зменшеними навантаженнями, використовувати відновні медичні та гігієнічні засоби, повноцінно відпочивати.

Ефективним засобом попередження можливої перевтоми є дотримання раціонального режиму фізичних навантажень, розумової праці та відпочинку.

Перелік контрольних запитань по темі

1. Правила самостійних занять фізичними вправами.
2. Як будувати самостійне заняття.
3. Дозування фізичних навантажень.
4. Прийоми самоконтролю під час занять фізичними вправами.

5. Ознаки перетренувань.
6. Самоконтроль за впливом фізичних навантажень.
7. Ознаки перевтоми.

Література

Основна: 11, 13, 14.

Допоміжна: 4.

Індивідуальне завдання №3

Підготувати індивідуальну роботу на тему «Фізична культура і самоконтроль».

Розділи роботи.

- Титульний аркуш
- Завдання
- Зміст роботи
- Висновки

Завдання I. Написати твір на тему: «Фізична культура і спорт – один із засобів всебічного розвитку особистості та підготовки до трудової і суспільної діяльності.»

Вимоги до написання та оформлення твору: мова написання – українська, обсяг – від 2 до 4 сторінок.

Завдання II. Заповнити щоденник самоконтролю

Хід виконання завдання:

1. Ознайомитися з теоретичними відомостями щодо ведення щоденника.
2. Заповнити перший стовпчик «В ранці після сну».
3. Заповнити другий стовпчик перед заняттям фізичної культури.
4. Відвідати заняття.
5. Заповнити третій стовпчик після заняття.
6. Зробити висновок: про вплив фізичних вправ на показники, стан підготовленості та відповідність навантаження.

Теоретичні відомості

Щоденник самоконтролю студента _____ групи _____

Показники	Дата:		
	Вранці після сну	Перед заняттями	Після занять
Суб'єктивні			
Настрій			
Самопочуття			
Бажання займатися			
Переносимість занять			
Больові відчуття			
Сон (кількість годин)			
Апетит			
Об'єктивні			
Зміст тренувань:			
Частота дихання			
Пульс (ЧСС)			
Маса тіла (кг)			
Довжина тіла (см.)			
Порушення режиму			

Щоденник заповнюють в день заняття.

В якості показників самоконтролю використовують суб'єктивні та об'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень.

До суб'єктивних показників самоконтролю належать: настрій, самопочуття, бажання займатися, переносимість заняття, больові відчуття, сон, апетит.

Настрій – це дуже суттєвий показник, що відображає психічний стан людини. Заняття фізичними вправами повинні приносити задоволення. Настрій можна вважати добрим, якщо ви впевнені у собі, спокійний і життєрадісний; задовільний – при нестійкому емоційному стані і незадовільний – коли розгублений, пригнічений.

Самопочуття. При самоконтролі цьому показнику не надають належної уваги, бо вважають його недостатньо об'єктивним. Це пояснюється тим, що можна іноді добре себе почувати, хоча в організмі виникли хворобливі зміни, які ще не дали про себе знати. Проходить небагато часу і стан передхвороби (або хвороби) проявляється цілим комплексом ознак, в тому числі і погіршенням самопочуття. Отже, самопочуттям як показником самоконтролю не слід нехтувати.

При доброму самопочутті спостерігають відсутність будь-яких незвичних відчуттів (біль, запаморочення, нудота), млявість, втома; при задовільному – виявляють незначні прояви вищезгаданих відчуттів; при поганому – різко виражена втома, падіння настрою, поява болю в м'язах, зниження працездатності, пригнічений стан.

Бажання займатися. Цей показник фіксується словами: велике, байдуже, немає бажання. У стані належної підготовленості потрібно мати відмінне самопочуття, міцний сон, добрий апетит і бажання займатися.

Переносимість заняття. У цій частині самоконтролю спостерігаєте чи виконане заплановане навантаження (обсяг, інтенсивність); якщо ні, то чому. Зазначають також тривалість основних частин заняття і переносимість словами: добра, задовільна, погана.

Відчуття болю. Біль може бути ознакою травми, захворювання або перенапруження. Частіше всього буває біль в м'язах в ділянці правого підребер'я, серця і головний біль. У щоденнику самоконтролю необхідно зазначити, при яких вправах (або після яких вправ) виникає біль, їх сила, тривалість і т. п. Особливо уважно потрібно ставитись до появи неприємного

відчуття болю в ділянці серця, тоді обов'язково необхідна консультація лікаря.

Сон (тривалість). Якщо швидко засинаєте, спите спокійно і глибоко, а вранці відчуваєте себе бадьорим, сповненим сил та енергії, то сон нормальний. При порушенні сну можливе тривале важке засинання, неспокій, сон з пробудженнями, страхітливі сновидіння, різке скорочення сну, головний біль, зниження працездатності і погане самопочуття після сну. Всі ці симптоми можуть виникати при занадто високих фізичних навантаженнях.

При порушенні сну необхідно домогтися суворого дотримання режиму відпочинку, зниження обсягу й інтенсивності навантаження.

У щоденник самоконтролю записують кількість годин сну і його якість: міцний, без сновидінь, часто прокидався, безсоння і т. п.

За тривалістю сон має бути у дітей молодшого віку – 11-10,5 год., у дітей середнього віку – 9,5-9 год., у дітей старшого віку до яких належать і студенти навчального закладу – 8,5-9 год.

Апетит – одна з ознак нормальної життєдіяльності. Погіршення або навіть відсутність апетиту можуть спостерігатися при захворюваннях, фізичних і нервових перевантаженнях, поганому сні і т. п.

З початком занять фізичними вправами вага тіла може знижуватись, що пов'язано із збільшенням енерговитрат, витратою накопичених жирів, підвищеною витратою води з потом. У цей період, як правило, спостерігається підвищення апетиту. У щоденнику самоконтролю зазначається: апетит добрий, задовільний, підвищений або відсутній.

До об'єктивних показників самоконтролю належать: тілобудова, дихання, частота серцевих скорочень (ЧСС), довжина тіла, маса тіла.

Дихання. Частота дихання залежить від віку, стану здоров'я, рівня тренуваності, величини заданого фізичного навантаження. Кількість вдохів здорової людини – 14-16 разів за 1 хв. У тих, хто регулярно займається фізичною культурою і спортом, частота дихання у спокої знижується до 10-14 вдохів за 1 хв. При фізичному навантаженні частота дихання збільшується

відповідно до навантаження і може досягти 60 і більше разів за 1 хв. Для підрахунку частоти дихання необхідно покласти долоню так, щоб вона захоплювала нижню частину грудної клітки і верхню частину живота, дихати рівномірно.

Частота серцевих скорочень (ЧСС). Цей показник дає важливу інформацію про діяльність серцево-судинної системи.

Щоб порівняти дані пульсу, необхідно підраховувати його завжди в один і той же час, в одному і тому ж положенні (наприклад, вранці підраховувати пульс відразу після сну лежачи; перед тренуванням і після тренування – сидячи). Як правило, частота пульсу вранці в горизонтальному положенні реєструється рідше, ніж, наприклад, перед заняттями фізичними вправами вдень сидячи. Це пояснюється тим, що серцево-судинна система має велику чутливість до різних факторів впливу (емоційних, фізичних і т. ін.).

Для визначення пульсу використовують пальпаторний метод дослідження. Для цього необхідно кисть лівої руки розвернути долонею догори, а вказівний, середній і безіменний пальці правої руки покласти на променеву артерію так, щоб виразно відчувати пульс.

Можна підраховувати пульс і на сонній артерії в ділянці шиї. Підраховується кількість ударів за 10 с, а потім це число множать на 6 і таким чином визначають пульс за 60 с.

Підрахунок пульсу можна проводити вранці (відразу після сну), лежачи в ліжку, а потім стоячи. Спосіб вимірювання пульсу при зміні положення тіла називається ортостатичною пробою.

При ортостатичній пробі ЧСС збільшується на 6-12 уд/хв і є відносно постійна. Якщо фізичне навантаження, запропоноване студентові, не було надмірним, то наступного ранку середні показники пульсу в спокої і при ортостатичній пробі не будуть відрізнятися від звичайних величин. Різке збільшення ЧСС наступного дня після занять фізичними вправами (особливо, якщо при цьому виявлялося погане самопочуття, порушення сну, небажання

займатись і т. д.), свідчить про несприятливі зрушення в організмі. У щоденнику самоконтролю записується кількість ударів пульсу, зазначається його ритмічність.

Довжина тіла – суттєвий показник фізичного розвитку. Як відомо, ріст людини триває до 17-19 років у дівчат і до 19-22 років у юнаків. За весь цей період збільшення довжини тіла відбувається нерівномірно.

Довжину тіла вимірюють дерев'яним ростоміром – вертикально поставленою двометровою планкою 15 см завширшки. Унизу планка закінчується площадкою розміром 70x50 см. На планку-шкалу нанесені сантиметрові поділки. Уздовж по шкалі вільно пересувається перпендикулярно прикріплена планшетка. Для вимірювання довжини тіла людина стає на площадку прямо, спиною до шкали, торкаючись її потилицею, лопатками, сідницями і п'ятками. Коліна при цьому розігнуті, п'ятки прилягають одна до одної, голова фіксується так, щоб зовнішні кути очей і слухових ходів були на одній горизонтальній лінії. Рухому планшетку опускають до стискання з верхівкою голови. Якщо вимірюється довжина тіла сидячи, потрібно сісти так, щоб торкатися планки сідницями і лопатками.

Для вимірювання довжини тіла в домашніх умовах потрібно прикріпити сантиметрову стрічку до косяка дверей (або на стіну) так, щоб кінець її був дещо вище голови. Потім потрібно покласти лінійку на голову (паралельно до підлоги) і притиснути її до сантиметрової стрічки. Обережно повернутись (щоб не зрушити лінійку) і відмітити число, що показує довжину тіла.

Визначати довжину тіла потрібно не рідше двох разів на рік. Найбільша величина довжини тіла реєструється вранці, увечері вона може зменшуватись на 1-2 см.

Маса тіла. Зважуватися треба без одягу і взуття, з точністю до 50 г. Не можна зважуватися відразу після їжі.

Тема 13. Рухові здібності та їх вдосконалення

Короткий зміст теми.

Рухові здібності (якості) — це сукупність морфофункціональних особливостей людини, які забезпечують їй успіх у певному виді рухової діяльності.

До найважливіших здібностей відносять силові, швидкісні та координаційні здібності, гнучкість, різні прояви витривалості.

Збільшення показників рухових здібностей залежить від двох основних умов: природних змін та цілеспрямованих педагогічних дій.

Швидкісні здібності — це здатність людини до максимально швидкого виконання рухових дій.

До основних компонентів швидкісних здібностей належать: час простої та складної рухової реакції, швидкість окремого руху та частота рухів.

Швидкість простої рухової реакції— це час реагування відомим рухом на відомий, але несподіваний сигнал (наприклад, старт у бігу).

Швидкість складної рухової реакції — це час реагування одним з декількох рухів в залежності від конкретної ситуації (дії воротаря і т.п.).

Частота рухів — це максимальна кількість рухів, яку може зробити людина за одиницю часу.

Загальні методичні вимоги до формування навантажень передбачають:

1) використання технічно нескладних вправ, які дозволяють зосереджуватись на швидкості, а не на техніці виконання;

2) виключення зниження швидкості під час виконання вправи;

3) інтенсивність виконання вправи —90-100% від максимальної;

4) тривалість виконання вправи —6-10 с;

5) кількість повторень: розвиваючий ефект — 3-4 серії по 2-3 повторення; підтримуючий ефект — 1-2 серії по 2-3 повторення;

б) інтервали відпочинку—до відновлення ЧСС до 100-120 уд./хв. (в середньому 1,5-2 хв.);

7) метод виконання вправи — повторно-серійний у змагальному та ігровому варіантах (табл.).

Оскільки всі компоненти швидкісних здібностей не залежать одне від одного, тому необхідно кожен з них розвивати окремо. Для цього використовують спеціальні фізичні вправи.

Вправи для вдосконалення швидкісних здібностей треба виконувати за оптимальної працездатності організму студентів. Вона спостерігається на початку основної частини заняття.

Дозування навантажень у вправах для розвитку швидкісних здібностей

Вид вправ	Тривалість	Кількість повторень	Інтервал відпочинку
Вправи на швидкість рухової реакції	Миттєва дія	8-10	10-30 с
Вправи на швидкість виконання окремих рухів (метання килки)	від миттєвого до 1-2с	8-10	10-30 с
Вправи на швидкість виконання декількох послідовних рухів (ногами, руками, тулубом):			
а) без обтяження вагою тіла;	3-5 с	4-6	10-30 с
б) з частковим обтяженням вагою тіла:	3-5 с	4-6	10-30 с
Ігри, естафети, смуги перешкод	від миттєвого до 10с	1-10 і більше	довільний

Координаційні здібності (КЗ)

Координаційні здібності — це готовність людини до оптимального керування та реагування руховою дією.

Виділяють 2 групи координаційних здібностей: спеціальні та специфічні. До спеціальних належать такі КЗ:

1. У циклічних (біг, плавання, лазіння, пересування на велосипеді, лижах тощо) та ациклічних рухах (стрибки, метання).
2. У нелокомоторних рухах тіла в просторі (гімнастика, акробатичні вправи).

3. В рухах маніпуляції у просторі окремими частинами тіла (доторкання, вказування, обведення контуру і т.д.).
4. В рухах переміщення речей у просторі (перекладення предметів, підняття штанги тощо).
5. В балістичних (метальних) рухах на максимальну відстань (метання м'ячика, гранати, ядра).
6. В балістичних рухах на влучність студенти (жонглювання, кидання м'яча в кошик і т.д.).
7. В рухах прицілювання.
8. В копіювальних рухах (повторення рухів за вчителем).
9. В атакуючих та захисних діях у спортивних іграх (техніка і тактика спортивних ігор).
10. В атакуючих та захисних діях у єдиноборствах (техніка і тактика боротьби, боксу і т.д.).

Специфічні КЗ ще більш різноманітні. Основними з них є:

1. Точне відтворення рухової дії.
2. Оцінка просторових, часових та силових параметрів руху (вміння встановити час виконання роботи, виконати роботу у півсили, стрибнути на відстань у чверть (половину) від максимальної і т.д.).
3. Здібність до рівноваги.
4. Здібність до ритму (відчуття швидкості бігу, виконання вправ у музичному супроводі і т.д.).
5. Швидке орієнтування в просторі,
6. Довільне розслаблення м'язів.
7. Здібність до вестибулярної стійкості.
8. Здібність до поєднання окремих рухів в єдину рухову дію.

Як видно, КЗ тісно пов'язані з технікою виконання рухової дії, з вмінням регулювати її окремі параметри, використовувати рухову дію в різних ситуаціях та поєднувати певну їх кількість. В цьому полягає основна суть КЗ та їх відмінність від інших здібностей. Тому дуже важко визначити такі параметри

навантаження, як інтенсивність, час виконання, кількість повторень, а методичні вимоги до формування умов вдосконалення КЗ мають дещо своєрідний характер. Вони полягають у дотриманні викладачем певних вимог щодо застосування фізичних вправ. Основними з них є:

1) вдосконалювати певні групи КЗ паралельно до відповідних розділів програмного матеріалу. Наприклад, на заняттях з гімнастики включати вправи на вдосконалення КЗ у нелокомоторних рухах тіла в просторі, здібність до рівноваги, вестибулярної стійкості, у копіювальних рухах; на заняттях з легкої атлетики — КЗ у циклічних та ациклічних локомоціях, балістичних рухах на максимальну відстань, диференціювання часових і просторових параметрів руху, здібність до ритму і т.д.;

2) використовувати вправи, які потребують від студента правильності, швидкості виконання а також винахідливості;

3) використовувати незнайомі для студента рухові дії;

4) застосовувати добре знайомі вправи, але виконувати їх у нестандартних (незвичних для студента) умовах.

Реалізація таких вимог можлива у разі використання відповідних методів виконання вправи. Основними з них є:

- метод стандартно-повторної вправи;
- варіативної вправи;
- ігровий;
- змагальний.

Головним слід вважати метод варіативної вправи. Використовуючи одну з трьох груп методичних підходів варіативної вправи ми можемо суттєво покращити КЗ.

1 група — умови виконання вправи змінюються в межах суворо зазначеної варіації окремих рухів або усієї форми вправи:

- зміна напрямків руху (під час бігу, ведення м'яча);
- зміна швидкості або темпу рухів (кидки в кошик) у прискореному або уповільненому темпі, біг з прискоренням та уповільненням);

- зміна вихідних положень (біг спиною вперед, старт із положення лежачи і т.п.);
- зміна силових компонентів (стрибки у півсили, чверть сили і т.д.);
- виконання вправи різними способами (біг мілким кроком, з високим підніманням стегна, із закодуванням гомілок назад і т.д.)

2 група — виконання знайомих вправ у незвичайних поєднаннях:

- виконання основної вправи з включенням додаткових рухів (ловіння м'яча з попереднім оплеском у долоні, обертом навколо і т.п.);
- поєднання знайомих вправ у нову комбінацію (у гімнастиці зміна послідовності виконання рухових дій у стандартній комбінації);
- "дзеркальне" виконання вправи.

3 група — використання зовнішніх умов:

- використання звукових сигналів як команда до зміни умов виконання вправи (наприклад, звичайний біг, після оплеску — прискорення, два оплески — знову звичайний біг і т. п.);
- ускладнення умов виконання вправи за допомогою додаткових засобів (наприклад, передача двох м'ячів, ведення двох м'ячів і т. п.);
- виконання вправи після "подразнення" вестибулярного апарату (наприклад, перекид вперед, а тоді відразу вправа в рівновазі; кидки м'яча у корзину після повороту на 180°, 360° і т.д.);
- виконання вправ на координацію на фоні втоми.

Інші методичні прийоми, якими ви користуєтесь у своїй діяльності.

Якщо ви користуєтесь прийомами, що не вказані нами, віднесіть їх до однієї з трьох груп і використовуйте у подальшій діяльності.

Слід пам'ятати, що КЗ вдосконалюються лише тоді, коли студенти не втомлені: знаходяться у оптимальному стані працездатності. Такий стан має місце у підготовчій та на початку основної частини заняття.

Відпочинок між вправами або серіями вправ повинен сприяти відносно повному відновленню працездатності.

Витривалість.

Витривалістю називають здатність протистояти втомі в певному виді рухової діяльності, тобто виконувати роботу максимально довгий час.

З педагогічних позицій, витривалість поділяють на загальну та спеціальну. Загальна витривалість характеризується роботою $2/3$ всіх м'язових груп. Спеціальна витривалість проявляється у різних (специфічних) видах діяльності, в яких, зазвичай, задіяне менше ніж $2/3$ всіх м'язових груп.

До спеціальної відносять швидкісну, швидкісно-силову, силову та координаційну витривалості. Фізіологи розглядають витривалість з позицій специфіки енергозабезпечення працюючих органів та систем організму. Вони виділяють: аеробну, анаеробну та змішану (аеробно-анаеробну) витривалість.

Слід пам'ятати, що вказані педагогічні та фізіологічні назви витривалості не означають відмінність між цими видами. Фізіологічні характеристики лише доповнюють наше уявлення щодо різних проявів витривалості.

Загальні методичні вимоги до тренування спеціальних проявів витривалості передбачають:

1) використання фізичних вправ, які застосовувались під час вдосконалення відповідної здібності,— швидкості, сили, координації або швидкісно-силових;

2) виконання зазначених вправ максимально довгий час у відповідній інтенсивності.

Швидкісна витривалість (анаеробно-алактатна):

- інтенсивність виконання: 90-100% від максимальної;
- тривалість виконання вправи: 5-10 с;
- кількість повторень вправи: 2-4 в одній серії, кількість серій — 2-3;
- інтервали відпочинку: 1,5-2 хв. У повтореннях, 3-5 хв. між серіями; відновлення ЧСС до 115-120 уд./хв.;
- тип відпочинку активний;
- метод виконання вправи: повторно-серійний у змагальному варіанті.

Кількість повторень та серій може змінюватись. При цьому основна умова - роботу треба припиняти, якщо швидкість виконання вправи знижується до 70-75% від максимально можливої.

Швидкісно-силова витривалість (анаеробно-лактатна):

- інтенсивність виконання: 85-95% від максимально можливої швидкості;
- тривалість виконання вправи: 30 с - 2 хв.;
- кількість повторень вправи: 4-6 в одній серії; кількість серій 3 і більше;
- інтервали відпочинку: 10-45 с у повтореннях, між серіями 3-6 хв.; відновлення ЧСС до 110-120 уд./хв.;
- тип відпочинку: активний;
- метод виконання вправи: колового тренування, повторний або безперервний, серіями. Доцільно застосовувати змагальний варіант.

Розвиток здібності доцільно здійснювати на фоні початкової втоми, тобто у другій половині основної частини заняття, після вправ на швидкість або координацію, вирішення освітніх завдань.

Силова витривалість:

- інтенсивність виконання вправи: додаткове обтяження становить 40-60% від максимальної ваги;
- тривалість виконання вправи: від 30 с до 2 хв.;
- кількість повторень вправи: у одному підході від 10 повторень і більше (максимальна кількість) у максимально можливому темпі.

Другий варіант: не до повної втоми 20-25 повторень у одному підході, кількість підходів — 2-3;

- інтервали відпочинку: в другому варіанті 0,5-1 хв.; відновлення ЧСС до 120-130 уд./хв.;
- тип відпочинку: активний;
- метод виконання вправи: повторний, колового тренування.

У разі виконання вправ з власною вагою тіла вправа виконується максимальну кількість повторень у 2-3 підходах з інтервалами відпочинку 0,5-1 хв. Також, доцільно використовувати вправи у статичному режимі. Їх тривалість становить 10-30 с з інтервалами відпочинку 30-60 с, кількість повторень 3-4 с.

Координаційна витривалість Всі основні вимоги щодо умов виконання спеціальних фізичних вправ відповідають умовам розвитку швидкісної витривалості,

Загальна витривалість (аеробна). Тренується у широкому діапазоні інтенсивності навантаження.

Зона великої потужності:

- величина навантаження: 60-75% від максимальної швидкості;
- тривалість виконання вправи: від 3 до 7-10 хв.;
- кількість повторення вправи: один раз без відпочинку або декілька разів (2-3) з інтервалом відпочинку; ЧСС 180-200 уд./хв.;
- інтервали відпочинку: відсутні; в, другому варіанті до 6 хв., відновлення ЧСС до 110-115 уд./хв.;
- тип відпочинку: активний;
- метод виконання вправи: рівномірно-безперервний, інтервальний, змінний безперервний ("фартлек").

Зона помірної потужності:

- величина навантаження: до 60-65% від максимальної швидкості;
- тривалість виконання вправи: від 10-15 до 25-30 хв.;
- інтервали відпочинку: відсутні;
- тип відпочинку: після виконання вправи пасивний;
- метод виконання вправи: рівномірно-безперервний або змінно-безперервний.

Зона низької потужності:

- величина навантаження: до 50-55% від максимальної швидкості;
- тривалість виконання вправи: від 25-30 хв. і більше;

- кількість повторень вправи: один раз, ЧСС до 140 уд./хв.;
- інтервали відпочинку: відсутні;
- тип відпочинку: після виконання вправи — пасивний;
- метод виконання вправи: рівномірно-безперервний.

Силові здібності.

Сила — це здатність людини протидіяти зовнішньому опору за допомогою м'язових зусиль.

В процесі вимірювання виділяють абсолютну та відносну силу. Останній показник враховує вагу тіла людини і встановлює величину одиниці сили на 1 кг ваги. Доцільно зрівнювати результати студентів саме за показниками відносної сили.

Виконання силової роботи відбувається у двох режимах: динамічному та статичному. Динамічний режим відзначається зміною довжини м'язових волокон під час роботи (скорочуються або розтягуються). Статичний режим роботи залишає незмінною довжину м'язів (наприклад, напруження).

Вимірюються показники сили за допомогою динамометрів: кистьових або станових.

Під час вдосконалення силових здібностей використовується, переважно, динамічний режим виконання фізичних вправ.

В залежності від величини додаткового обтяження робота виконується в одному з трьох напрямків:

1 напрямок — використання максимального обтяження:

- величина додаткового обтяження: 85-97% від максимального;
- кількість повторень вправи: від 2-3 до 5 повторень в одному підході;
- кількість підходів: 3-4;
- інтервали відпочинку: 2-3 хв.;
- тип відпочинку: активний;
- метод виконання вправи: повторний

2 напрямок — використання субмаксимального обтяження (біля граничного):

- величина додаткового обтяження: 60-80% від максимального;
- кількість повторення вправи: від 6-10 до 12 повторень в одному підході;
- кількість підходів: 4-10;
- інтервали відпочинку: 1-2 хв.;
- тип відпочинку: активний;
- метод виконання вправи: повторний.

3 напрямок — використання невеликих обтяжень (див. силова витривалість).

У спеціальній літературі кількість повторень в одному підході позначають як "ПМ" (повторний максимум).

Слід враховувати, що використання 1 і 3 напрямків призводить до зростання силових показників без суттєвого збільшення м'язової маси; під час роботи у 2 напрямку збільшується об'єм і маса м'язів.

Для постійного зростання силових здібностей необхідно періодично змінювати величину додаткового обтяження. Це робиться у випадках, коли кількість повторень в одному з підходів перевищує вказану граничну величину. Іншим шляхом зміни тренувального навантаження може бути зміна самої фізичної вправи.

Вправи на силові здібності застосовуються на початку або в середині основної частини заняття. В другому випадку їм можуть передувати вправи на швидкість, координацію, швидкісно-силові здібності або завдання освітнього характеру.

Швидкісно-силові здібності

Швидкісно-силові — це здібності людини проявляти максимальні зусилля у найкоротший проміжок часу з оптимальною амплітудою рухів.

В спеціальній літературі цю здібність називають ще і "вибуховою силою".

Прояв швидкісно-силових здібностей обумовлюється двома компонентами: швидкістю і силою. Ці два компоненти знаходяться між собою у зворотній залежності: чим більша швидкість, тим менший прояв сили, і навпаки.

В залежності від величини внеску кожного із зазначених компонентів, розвиток швидкісно-силових здібностей буде відбуватись в одному з трьох напрямків.

Головними умовами застосування навантажень швидкісно-силової спрямованості будуть:

- величина додаткового обтяження:

- а) швидкісний компонент — 30-50% від максимальної ваги;
- б) силовий компонент — 70-90% від максимальної ваги;
- в) пропорційний розвиток — 50-70% від максимальної ваги;

- тривалість виконання вправи:

- а) 10-15 с;
- б) —
- в) 25-30 с.

- кількість повторень:

- а) 1;
- б) 2-4;
- в) 6-10 (12) в одному підході.

- кількість підходів:

- а) 2-3;
- б) 4-10;
- в) 2-3 в одній серії, відпочинок між підходами — 30-35 с;

- кількість серій:

- а) —
- б) —
- в) 2-4 з інтервалами відпочинку між серіями 3-5 хв.

- тип відпочинку: активний;

- метод виконання вправи: повторний, повторно-серійний.

Всі вправи виконуються з максимальним зусиллям. Вони включаються до першої половини основної частини заняття. Одним з різновидів є «ударний» метод: виконання стрибка з підвищення 30-60 см вглибину у вихідне положення "упор присівши" з подальшим стрибком в довжину або вгору поштовхом двох ніг.

Гнучкість

Гнучкість — це здібність людини досягати максимальної амплітуди в будь-якому русі.

У практичній діяльності широко використовується поняття "рухливість у суглобах" як синонім гнучкості.

Розрізняють декілька видів гнучкості:

1) в залежності від режиму роботи: динамічна і статична;

2) в залежності від специфіки діяльності м'язів:

- активна, коли рухи виконуються за рахунок власних м'язових зусиль;

- пасивна, коли рухи виконуються за допомогою зовнішніх сил (партнер, додаткове обтяження тощо).

Пасивна гнучкість завжди більша за активну.

Величина прояву гнучкості обумовлюється певними особливостями:

- в дівчат вона більше на 20-30% порівняно з хлопцями;

- зранку показники менші, ввечері більші;

- з віком показники гнучкості погіршуються, якщо їх систематично не розвивати;

- втома призводить до погіршення активної але покращення пасивної гнучкості;

- після розминки гнучкість покращується;

- у холодному приміщенні гнучкість менша.

Основними умовами вдосконалення гнучкості у динамічному режимі є:

- кількість повторень: 35-45 повторень в одному підході;

- кількість підходів: необмежена;

- тривалість відпочинку: 30 с — 1 хв.;
- тип відпочинку: активний;
- метод виконання вправи: повторний.

Для статичного режиму виконання вправи:

- тривалість виконання вправи: до 30-40 с;
- тривалість відпочинку: 30 с — 1 хв.;
- тип відпочинку: активний;
- метод виконання вправи: повторний.

Крім зазначених, важливе місце в процесі розвитку гнучкості займають також загальні вимоги та правила організації виконання вправ:

1) виконувати обов'язкову розминку перед початком основних вправ;
 2) давати конкретні орієнтири (наприклад, сягнути до певної контрольної позначки);

3) вправи виконувати серіями у певній послідовності: для верхніх кінцівок, тулуба, нижніх кінцівок;

- 4) у перервах застосовувати вправи на розслаблення працюючих м'язів;
- 5) амплітуду збільшувати поступово;

6) в заняття включати вправи у динамічному та статичному режимах у такій послідовності: спочатку вправи для пасивної гнучкості, потім — активної, наприкінці — статичні вправи у співвідношенні: 40%, 40% та 20% від загальної кількості запланованих вправ;

7) під час виникнення неприємних больових відчуттів намагатися переключати увагу на дихання, приємні спогади, уявляти, що під час виконання вправи м'язи розслаблюються тощо.

Вправи на гнучкість включають у будь-яку частину заняття.

Перелік контрольних запитань по темі

1. Рухові здібності.
2. Швидкісні здібності та їх розвиток.
3. Види координаційних здібностей.

4. Значення та розвиток витривалості.
5. Силові здібності та напрямки виконання роботи.
6. Гнучкість, загальні вимоги та правила організації виконання вправ.

Література

Основна: 10, 14.

Допоміжна: 4, 5.

Індивідуальне завдання № 4

Підготувати комплекс вправ на розвиток вибраних здібностей.

Комплекс містить 10-12 вправ, записаних відповідно до зразку.

Вимоги до написання та оформлення:

мова написання – *українська*,

обсяг реферату – від 2 до 4 сторінок.

Внизу сторінки, праворуч проставляються номери сторінок.

Вказати назву роботи, прізвище студента, спеціальність, група.

Ксерокопії - не приймаються. Дублікати робіт – не приймаються.

Робота має містити такі розділи:

- Титульний аркуш
- Комплекс вправ

Зразок

Комплекс вправ для розвитку витривалості (приклад).

№	Вправа	Дозування	Вказівки
1.	Біг	1000 м	ЧСС 130-150 Уж/хв.
2.	Плавання	200 м	Темп повільний

Тема 14. Спортивні ігри

Короткий зміст теми

Найбільш поширеними спортивними іграми є баскетбол, волейбол, футбол, хокей (з шайбою, м'ячем, на траві), ручний м'яч, теніс, настільний теніс, городки, регбі, бадмінтон та ін. Кожна спортивна гра має свої характерні особливості.

Рухи та дії, що використовуються в спортивних іграх, -різноманітні: ходьба, біг, стрибки, різні кидки та удари по м'ячу (шайбі). Гравці намагаються, застосовуючи ігрові прийоми, спільно зі своїми партнерами добитися переваги над суперником, який чинить активний опір.

Активні протидії суперника завжди змінюють умови здійснення задуманих дій окремим гравцем і командою в цілому. Швидка зміна ігрових ситуацій створює гравцям різноманітні завдання, які вимагають миттєвого вирішення. Для цього у найкоротші відрізки часу треба зорієнтуватись в обстановці, що склалася (розміщення партнерів і суперників, положення м'яча, шайби), оцінити її, обрати найбільш доцільні дії та застосувати їх. Все це можна здійснити за наявності відповідних вмій та навичок.

Рухові навички гравців відрізняються великою рухливістю, динамічністю. Гравці повинні вміти виконувати точні передачі, удари по воротах, кидки м'яча у підвішений кошик і т.п. різними способами та у різних умовах.

Величезне значення у колективній грі має взаємодопомога. Своєчасна, правильна допомога партнеру - важливий чинник досягнення перемоги над суперниками. Допомагаючи один одному у нападі та захисті, гравцям необхідно прагнути створювати постійну чисельну перевагу.

Таким чином, спортивні ігри сприяють вихованню цілого ряду позитивних навичок і рис характеру: взаємодопомоги, поваги до своїх партнерів і суперників, свідомої дисципліни, активності, почуття відповідальності тощо.

Баскетбол

Доктор Джеймс Найсміт відомий в усьому світі, як винахідник баскетболу. Він народився в 1861 році в містечку Ремсей (Ramsay), біля Елмонта (Almonte), штат Онтаріо, Канада.

Будучи викладачем фізкультури, професором коледжу в Спрінгфілді, Джеймс Найсміт зіштовхнувся з проблемою створення гри для зими штату Массачусетс, періоду між змаганнями з бейсболу і футболу. Найсміт думав, що в зв'язку з погодою цієї пори року, кращим рішенням буде винайти гру для закритих приміщень.

І от, у грудні 1891 року, Джеймс Найсміт представив своєму гімнастичному класу в Спрінгфілде (YMCA) свій безіменний винахід.

Перша гра була зіграна футбольним м'ячем, а замість кілець до поруччів балкону по обидві сторони спортивного залу Найсміт прикріпив два прості кошики.

Менше ніж за годину, Джеймс Найсміт, сидячи за столом у своєму офісі в YMCA сформулював тринадцять правил гри в баскетбол.

Ось вони:

1. М'яч може бути кинутий у будь-якому напрямку однією чи двома руками.
2. По м'ячу можна бити однією чи двома руками в будь-якому напрямку, але ні в якому разі кулаком.
3. Гравець не може бігати з м'ячем. Гравець повинен віддати пас чи кинути м'яч у кошик з тієї точки, у якій він його піймав, виключення робиться для гравця, що біжить на великій швидкості.
4. М'яч повинен утримуватися однією чи двома руками. Не можна використовувати для утримання м'яча передпліччя і тіло.
5. У будь-якому випадку не допускаються удари, захоплення, утримання і штовхання супротивника. Перше порушення цього правила будь-яким гравцем, повинне фіксуватися як фол (брудна гра); другий фол дискваліфікує

його, поки не буде забитий наступний м'яч а якщо був очевидний намір травмувати гравця - то на всю гру. Ніяка заміна не дозволяється.

6. Удар по м'ячу кулаком – порушення пунктів правил 2 і 4, покарання описане в пункті 5.

7. Якщо одна зі сторін робить три фоли підряд, вони повинні фіксуватися як гол, для супротивників (це значить, що за цей час супротивники не повині зробити жодного фолу).

8. Гол зараховується, – якщо кинутий м'яч, що відскочив від підлоги, попадає в кошик і залишається там. Гравцям, що захищаються, не дозволяється торкатися м'яча чи кошика в момент кидка. Якщо м'яч торкається краю, і супротивники переміщують кошик, то зараховується гол.

9. Якщо м'яч іде в аут (за межі площадки), то він повинен бути викинутий у поле першим торкнувшись його гравцем. У випадку суперечки викинути м'яч у поле, повинен суддя. Гравцю, що вкидає м'яч, дозволяється утримувати м'яч п'ять секунд. Якщо він утримує його довше, то м'яч віддається супротивнику. Якщо кожна зі сторін намагається затягувати час, суддя повинен дати їм фол.

10. Суддя повинен стежити за діями гравців і за фоломи, а також повідомляти рефері, про три, зроблених підряд фоли. Він наділяється владою дискваліфікувати гравців відповідно до Правила 5.

11. Рефері повинен стежити за м'ячем і визначати, коли м'яч знаходиться в грі (у межах площадки) і коли іде в аут (за межі площадки), яка зі сторін повинна володіти м'ячем, а також контролювати час. Він повинен визначати попадання в ціль, вести запис забитих м'ячів, а також виконувати будь-які інші дії, що звичайно виконуються рефері.

12. Гра складається з двох половин по 15 хвилин кожна з перервою в п'ять хвилин між ними.

13. Сторона, що закидала більше м'ячів у цей період часу є переможцем.

Вперше на Олімпійських іграх баскетбол був представлений у Берліні в 1936 році.

Баскетбол, починаючи з Джеймса Найсмита, пройшов довгий шлях.

І сьогодні є одним з найбільш популярних спортивних змагань у світі, чого не було б можливо без Доктора Джеймса Найсмита, засновника цієї чудової гри.

Суддівство офіційних змагань з баскетболу в Україні здійснюється згідно з Офіційними Правилами гри в баскетбол, які затверджені ФІБА.

Починаючи з 20-х років ХХ століття баскетбол поширився в Україні, у Білорусії, Закавказзі, на Далекому Сході.

У 1930 році при Всесоюзній раді фізичної культури була створена Всесоюзна секція баскетболу.

Першість країни як у жінок, так і чоловіків стали проводити з 1923.

Найсильніші чоловічі клубні команди: «Будівельник» (Київ), «Динамо» (Москва), СКА (Рига), ЦСКА (Москва), «Жальгірис» (Каунас), «Спартак» (Ленінград), «Автодор» (Саратов).

За союзних часів кращою чоловічою баскетбольною командою України був київський "Будівельник". У різні роки прихильники популярного виду захоплювалися грою таких чудових баскетболістів, як Сергій Коваленко, Вадим Гладун, Микола Баглей, Василь Окіпняк, Анатолій Полівода, Олександр Білостінний, Олександр Волков, Володимир Ткаченко, Андрій Подковиров тощо. Грав за "Будівельник" і Євген Філозоф, який захищав його кольори у 1965-1971 роках.

Волейбол.

Волейбол зародився в 1895 у США; ініціатором гри вважається В.М. Морган (штат Массачусетс). Подальше поширення волейбол одержав у Японії, Китаї, на Філіппінах. У Європі у волейбол уперше стали грати в Чехословаччині (1907).

Найбільше поширення волейбол одержав у колишньому СРСР, Чехословаччині, Польщі, Японії, Мексиці, Бразилії.

До України ж ця гра завітала 1925 року. У тодішньому Харкові мешкав професор В.Блях. Це був спортивний чоловік: якимось у Москві він випадково

потрапив на цю гру й не на жарт зацікавився таким дійством. Щось подібне вирішив організувати в Харкові. Професора підтримали його колеги, студенти. За кілька днів у місті було зведено перші волейбольні майданчики. Почалися масові змагання, які, власне, і поклали початок розвитку волейболу в Україні.

У 1927 році в Харкові розіграно першість України. У змаганнях взяли участь колективи з 11 міст. Перемогу святкували дніпропетровці.

Київ також славився своїми майстрами «летючого» м'яча. Це Михайло Берлянд, Лев Вайнтрауб, Яків Маргуліс. Поруч з ними свій тренерський фах удосконалював Леонід Небилицький, котрий пізніше успішно працював з юнацькими збірними України.

Усього ж Україна має 14 олімпійських чемпіонів, 11 чемпіонів світу, 27 переможців європейських форумів.

Гандбол.

Правила гри. Ігри з гандболу можуть проводитись у спортивному залі або на відкритому повітрі. Майданчиком для гри слугує прямокутник довжиною від 18 до 28 м і шириною від 9 до 15 м. Майданчик для гри може бути земляним або мати інше покриття (трава, дерево, асфальт тощо).

Розмір воріт (за внутрішнім виміром): висота — 180 см, ширина — 270 см. Стійки та перекладина дерев'яні з квадратним перерізом 8x8 см.

На майданчику розміром 28 x 15 м грають команди по 7 гравців в кожній (7:7); на майданчику 18 x 9 м — по 5 гравців (5:5). Загальний склад команди 12 гравців. Всі заявлені гравці повинні обов'язково взяти участь у матчі.

М'яч для гри повинен бути круглим, однокольоровим, бажано зі шкіри. Можна грати гумовими м'ячами. Вага м'яча 240-280 г, окружність — 42-46 см.

Гра з м'ячем. Дозволяється: кидати м'яч, ловити його, зупиняти, штовхати і вдаряти, в тому числі й кулаком, використовуючи руки, передпліччя, голову, тулуб, стегно або коліно. Тримати м'яч можна максимально 3 секунди. Робити не більше трьох кроків з м'ячем, один раз

вдаряти м'ячем у майданчик і ловити його однією або двома руками. Багаторазово вдаряти м'ячем у майданчик однією рукою або котити по майданчику, а потім спіймати чи підняти його однією або двома руками. Тільки-но м'яч буде спійманий, його треба після трьох кроків або трьох секунд передати.

Забороняється: торкатися м'яча більше одного разу, перш ніж він торкнеться майданчика, іншого гравця, стійок чи перекладини воріт. Торкатися м'яча гомілкою або ступнею, за винятком випадку, коли м'яч потрапив від кидка суперника. Навмисне спрямовувати м'яч за бічну чи лицьову лінію біля своїх воріт (виняток становить воротар, якщо він переводить м'яч за власну лицьову лінію). Не дозволяється одній команді утримувати м'яч, не роблячи спроби атакувати чи кидати по воротах (це вважається пасивною грою і карається вільним кидком з того місця, де був м'яч у момент зупинки гри). Якщо м'яч торкається судді на ігровому майданчику, то гра продовжується.

Ставлення до суперника. Дозволяється: використовувати руки та передпліччя для того, щоб завладіти м'ячем. «Знімати» відкритою рукою м'яч у суперника з будь-якої сторони. Блокувати тулубом суперника, навіть якщо він не володіє м'ячем.

Забороняється: блокувати суперника і перешкоджати йому руками, ногами, передпліччям. Заштовхувати суперника у площу воротаря. Вихоплювати або вибивати м'яч у суперника. Використовувати кулак для того, щоби вибити м'яч. Загрожувати суперникові м'ячем або виконувати небезпечний обманний рух, кидати м'яч у суперника. Робити небезпечні рухи щодо воротаря, хватати суперника однією або двома руками, затримувати або штовхати його, набігати або настрибувати на гравця, ставити йому підніжку, бити його або створювати небезпеку іншим чином.

За порушення вищезазначених правил призначається вільний кидок, шестиметровий кидок або попередження. За грубе ставлення до суперника або

неспортивну поведінку, гравець дискваліфікується. За дії, що загрожують здоров'ю суперника, гравець-винуватець видаляється до кінця гри.

Початковий кидок. У першій половині гри початковий кидок виконує команда, яка обрала його під час жеребкування, або коли команда-суперниця обирала ворота. У другій половині гри кидок виконує інша команда. Якщо призначається додатковий час, знову відбувається жеребкування.

Після кожної вдалої атаки початковий кидок виконує команда, до воріт якої влучив м'яч. Кидок повинен бути виконаний за свистком з центру ігрового майданчика у будь-якому напрямку протягом трьох секунд. При цьому всі гравці повинні бути на своїй половині, а суперники мають право наблизитися до гравця, який виконує кидок, не ближче ніж за три метри.

Шестиметровий штрафний кидок призначається:

- за неправильні дії гравців на всьому майданчику, внаслідок чого було зірвано явну можливість взяття воріт;
- якщо воротар вносить м'яч у площу воротаря або з м'ячем вступає у неї з ігрової зони;
- якщо захисник з метою протидії атакуючому супернику входить у площу воріт;
- за навмисну передачу м'яча воротареві своєї команди, який перебуває в площині воротаря.

Шестиметровий кидок виконується протягом 3 секунд після свистка судді в полі. Штрафний кидок виконується із-за шестиметрової відмітки (наступати на лінію гравець не має права, поки м'яч не покине його руку).

Перелік контрольних запитань по темі

1. Вплив спортивних ігор на людину.
2. Історія розвитку баскетболу.
3. Основні правила баскетболу.
4. Історія становлення волейболу.
5. Основні правила гандболу.

Література

Основна: 6, 8, 15.

Допоміжна: 9, 14.

Індивідуальне завдання № 5

Підготувати реферат-доповідь на тему: «Видатний спортсмен (ігровик) України» (волейбол, баскетбол, гандбол).

Вимоги до написання та оформлення:

мова написання – *українська*,

обсяг реферату – від 8 до 10 сторінок.

Внизу сторінки, праворуч проставляються номери сторінок. Вказати назву роботи, прізвище студента, спеціальність, група.

Ксерокопії - не приймаються. Дублікати робіт – не приймаються.

Реферат має містити такі розділи:

- Титульний аркуш
- План
- Література

Тема 15. Футбол

Короткий зміст теми

Серед багатьох видів спорту, які культивуються в системі фізичного виховання України, футбол займає одне з провідних місць. Важко назвати інший вид спорту, який міг би змагатися з ним у популярності. Його простота, доступність широким верствам населення, доступність гри, величезна емоційність ігрових ситуацій, необхідність проявлення волі і мужності при подоланні дій суперника роблять футбол популярним видом спорту і цінним засобом фізичного виховання. Мабуть, немає такого хлопчика, який би не ганяв м'яча у своєму дворі, чи то на будь-якому вільному майданчику. Футбол дозволяє без великих матеріальних затрат досягти високого ступеня фізичної підготовленості та розвивати швидкість, силу, витривалість, спритність, стрибучість і багато інших рухових якостей, виховувати сміливість, дисциплінованість, розвивати координацію і рішучість.

Історія футболу в Україні.

1900 року, 1 жовтня в Києві проведено перший футбольний матч між студентами Олександрівської і 4-ї гімназій. І в тому ж році, створено першу футбольну команду "Полудень", яка складалася в основному із чехів, котрі працювали на заводі Гартмана. У 1903 році у Києві створено футбольну команду "Політехніка", до якої входили студенти Політехнічного інституту. Її організаторами були професори Б.М.Делоне, П.К.Плотников і викладач М.О.Панаєв.

Правила гри

Поле для гри. Довжина поля завжди повинна бути більшою за ширину. Для гри в футбол можуть бути пристосовані майданчики для гандболу, баскетболу, хокейні «коробки», спортивні зали (обов'язкове дотримання правил техніки безпеки).

Площа воріт. Площа воріт — це півколо, утворене лінією воріт і дугою, проведеною радіусом 3 м з центром усередині воріт.

Штрафний майданчик. Його форма залежить від ширини поля. Якщо ширина поля більше 20 м, то штрафний майданчик нагадує собою півколо, утворене лінією воріт і дугою, радіусом 10 м з центром посередині воріт. Якщо ширина поля менше 20 м, то штрафний майданчик обмежується прямою лінією, проведеною за 10 м від лінії воріт. В кожному штрафному майданчику, навпроти середини воріт (на відстані 8 м від лінії воріт) наноситься відмітка для виконання штрафних ударів (пенальті).

Ворота. На лінії воріт встановлюються ворота, які складаються з двох вертикальних стійок і перекладини. Висота воріт — 2 м, ширина — від 3 до 5 м. Позаду воріт за допомогою спеціального кріплення навішується сітка. Для проведення змагань з міні-футболу дозволяється використовувати гандбольні ворота або ворота для хокею з м'ячем.

М'яч і форма гравців. Грають— футбольними м'ячами. Форма гравців складається з футболки (або майки), трусів, гетр і м'якого взуття (кросівки, кеди). Одяг воротаря повинен відрізнитись за кольором від інших гравців обох команд. В прохолодну погоду гравцям дозволяється надягати тренувальні костюми. На футболках (тренувальних костюмах) мають бути номери, які відповідають номеру, зазначеному у протоколі гри.

Учасники гри. Чисельність гравців команди у кожному окремому випадку визначається положенням про змагання (залежить від розмірів поля). Порядок замін такий: заміна може виконуватися через бічну лінію в будь-який момент гри; в той момент, коли м'яч перебуває у грі, запасний гравець не має права виходити на поле, поки межі поля не покине гравець, якого він замінює.

Тривалість гри. Час гри (1 год. 30 хв.) розподіляється на дві половини з 10-хвилинною перервою між ними.

Початок гри. Початковий удар виконується з центра поля за сигналом судді одним з гравців команди, що починає гру. В цей момент всі гравці повинні знаходитись на своїй половині поля. Гравці протилежної команди, яка не виконує початкового удару, розміщуються від м'яча на відстані не

менше 5 м. Після забитого гола гра поновлюється так само, як і на початку гри, будь-яким гравцем команди, що пропустила м'яч. Після перерви команди обмінюються половинами поля. Початковий удар виконується так само.

Вкидання м'яча. Якщо м'яч цілком перетинає бічну лінію по землі або в повітрі, він викидається в поле в будь-якому напрямку з того місця, де перетнув бічну лінію.

Кутовий, вільний, штрафний удари та удар від воріт. На відкритому майданчику удар виконується з місця перетину бічної лінії та лінії воріт. Під час виконання кутового, вільного або штрафного ударів, а також удару від воріт гравці протилежної команди повинні розташовуватись не менше ніж за 5 м від м'яча.

Якщо гра проводиться у спортивному залі і м'яч в процесі гри торкається стелі і відскакує у поле, вважається, що він у грі.

Для проведення гри призначається один суддя.

Перелік контрольних запитань по темі

1. Вплив футболу на організм людини.
2. Історія розвитку футболу.
3. Сучасний розвиток футболу.
4. Основні правила гри.

Література

Основна: 4, 6, 15,

Допоміжна: 14.

Індивідуальне завдання № 6

Підготувати реферат-доповідь на тему: «Історія Футбольного клубу світу» (крім України та країн СНД).

Вимоги до написання та оформлення:

мова написання – українська,

обсяг реферату – від 8 до 10 сторінок.

Внизу сторінки, праворуч проставляються номери сторінок. Вказати назву роботи, прізвище студента, спеціальність, група.

Ксерокопії - не приймаються. Дублікати робіт – не приймаються.

Реферат має містити такі розділи:

- Титульний аркуш
- План
- Зміст доповіді
- Література

Тема 16. Гімнастика

Короткий зміст теми

Гімнастика є одним із головних засобів фізичного виховання студентів. За допомогою гімнастичних вправ забезпечується різнобічний вплив на особистість студента, його фізичний розвиток і зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної підготовленості та загальної рухової координації. Гімнастичні вправи формують правильну поставу та будову тіла, розвивають вміння володіти своїм тілом, удосконалюють рухові якості (силу, координацію, гнучкість, швидкість, витривалість), психічні якості (волю, сміливість, наполегливість) людини. До найтипівіших вправ, які становлять основу засобів гімнастики, належать стройові, загальнорозвиваючі, вільні, на гімнастичних приладах, прикладні, стрибкові, акробатичні.

Стройові вправи - це способи спільних дій у строю. Ці вправи сприяють формуванню правильної постави, стройової виправки, вихованню почуття ритму та темпу.

Загальнорозвиваючі вправи - це вправи, що застосовуються для загального розвитку тіла. Виконують їх без предметів, з предметами (гімнастичною палицею, м'ячем, скакалкою), а також на гімнастичних

приладах. За допомогою цих вправ можна вибірково впливати на окремі м'язові групи та весь руховий апарат, розвивати потрібні якості, формувати правильну поставу або виправляти певні її недоліки. Загальнорозвиваючі вправи, як правило, складаються у відповідні комплекси.

Вільні вправи - це вправи, що виконуються поточно, тобто вони не мають вигляду комбінації. За допомогою вільних вправ успішно розвивається та вдосконалюється координація рухів, виховується почуття ритму, пластичність і виразність рухів. Вільні вправи найчастіше застосовують у спортивних видах гімнастики.

Вправи на гімнастичних приладах становлять основний зміст гімнастики. До гімнастичних приладів належать перекладина, паралельні бруса, гімнастичний кінь (козел) для стрибків, різновисокі бруса, гімнастична колода.

Прикладні вправи - це вправи, що застосовуються у повсякденному житті, на виробництві. Основу прикладних вправ становлять природні рухи: ходьба, біг, стрибки, метання, додання перешкод, лазіння, перенесення вантажу тощо.

Стрибки на заняттях з гімнастики застосовують для розвитку стрибучості, спритності, виховання сміливості та рішучості. Залежно від віку студентів і завдань, що стоять перед ними, використовуються звичайні стрибки (у довжину, висоту, глибину та із скакалкою) і опорні стрибки (через гімнастичного козла, коня). Сама назва "опорні стрибки" свідчить про те, що в цих стрибках передбачений обов'язковий опір руками після відштовхування ногами від містка. Акробатичні вправи використовують як у спортивних видах гімнастики, так і на заняттях з будь-яким контингентом. Акробатичні вправи сприяють розвитку орієнтування у просторі, вдосконалюють вестибулярний апарат, виховують сміливість, інші здібності та якості. Гімнастика перш за все впливає на поставу людини.

Постава – це здатність людини без особливого напруження утримувати своє тіло, зберігаючи правильно позу в різних положеннях: сидячи, стоячи, під час ходьби, ігор, розваг тощо. Вона залежить від положення голови,

плечового поясу, грудної клітки, форми хребетного стовпа, живота, таза, нижніх кінцівок і стану нервової системи. При правильній поставі голова і тулуб знаходяться на одній вертикальній лінії, плечі розгорнуті, злегка опущені і обидва знаходяться на одному рівні, лопатки притиснуті, груди трошки випуклі, живіт втягнутий, вигини хребта виражені нормально, ноги випрямлені в колінах і кульшових суглобах. Знаходячись в такому положенні, створюються найбільш сприятливі умови для функціонування всіх внутрішніх органів, а рухи – найбільш природні, економні та результативні.

Уявлення про правильну поставу дає положення, який стає спиною до ростоміра (стілки), торкається його потилицею, лопатками, сідницями і п'ятами, при цьому всі лінії правої і лівої сторони – симетричні.

Правильна постава не виникає сама по собі. Її потрібно формувати, як і будь-яку іншу рухову навичку з раннього дитинства. Неправильна постава шкідлива для здоров'я, працездатності. Наприклад, сутулість, впалі груди утруднюють роботу серця та легень, а це в свою чергу викликає недостатнє постачання організму киснем, втому і дратівливість. Розслабленість, а потім і слабкість м'язів живота призводить до зміщення органів черевної порожнини, застійних явищ у жовчному міхурі та кишечнику.

Отже, *постава* – це рефлекс пози, для утворення якого необхідна спеціальна робота, яка б навчала приймати позу правильної постави. При цьому студенти повинні знати, яке положення тіла вважається правильним, які існують відхилення від правильної постави і яке значення правильної постави. У студентів часто зустрічаються відхилення від правильної постави, які характеризуються викривленням хребта.

При викривленні хребта в поперековому відділі – лордозі – збільшується кут нахилу таза, укорочуються м'язи живота, живіт видається вперед.

При викривленні хребта в грудному відділі – кіфозі – м'язи спини розтягнуті і ослаблені, голова нахилена вперед, плечі опущені і зведені вперед, грудна клітка ущільнена. Викривлення хребта в грудному відділі і

ущільнення грудної клітки призводить до зменшення амплітуди дихальних рухів.

Сколіози розвиваються через неправильне сидіння, перенесення предметів в одній руці, спання на одному боці, звичка стояти на одній нозі і все робити тільки однією рукою. Зовнішньо сколіози проявляються в нахилі плечового поясу в той або інший бік, при якому одне плече вище за друге.

При занедбаному сколіозі погіршується діяльність органів, які розміщені в грудній клітці, а іноді і в черевній порожнині.

Постава з плескатою спиною характеризується зменшенням, а іноді і згладжуванням згинів хребта в грудному і поперековому відділах. Хребет втрачає свою еластичність, рухи людини стають жорсткими і обережними, в зв'язку з тим, що швидка ходьба викликає больові відчуття. Розмір грудної клітки зменшується, що негативно впливає на функцію органів дихання.

Усі зазначені вище дефекти в поставі виникають, як правило, у фізично слабких і у тих, які мають негативні звички – ходити і стояти недбало, з опущеною головою; сидіти сутулячись; читати лежачи на боці; носіння вантажу (портфель, відро з водою і ін.) в одній руці; утримання рук в кишені і т. д.

Виправлення постави вимагає наполегливої, систематичної, кропіткої роботи як з боку викладача, так і самого студента і його батьків, які зобов'язані постійно контролювати поставу вдома.

Спеціальні *вправи для формування правильної постави* поділяються на три основні групи:

- а) вправи у вертикальній площині;
- б) вправи з утриманням предмета на голові;
- в) вправи з рівноваги.

Плоскостопість та причини її виникнення

Ступня – це орган, завдяки якому людина здатна стояти, ходити, бігати, стрибати та виконувати інші фізичні вправи, пов'язані з ходьбою та бігом. Нормальна ступня складається з 26 кісток і має один поперечний і два

повздожніх склепіння (внутрішній – ресорний і зовнішній опорний). Кістки та м'язи ступні тісно переплітаються між собою, що дозволяє стояти і переміщуватись. Зв'язки та м'язи забезпечують збереження форми склепіння і його функцій. Під час навантаження склепіння дещо сплющується, але після припинення його за допомогою активного скорочення м'язів, повертається у вихідне положення. Тривале і надмірне навантаження призводить до перевтоми і стійкого опущення склепінь. Особливе значення має положення внутрішнього і зовнішнього склепінь. Зовнішнє склепіння ступні витримує основне навантаження тіла, внутрішнє є «амортизатором», що забезпечується роботою м'язів стопи та гомілки.

Перелік контрольних запитань по темі

1. Вплив гімнастики на організм.
2. Найтипівіші вправи гімнастики.
3. Загально розвиваючі вправи.
4. Вільні вправи.
5. Вплив гімнастичних вправ на поставу людини.

Література

Основна: 7, 9, 11.

Допоміжна: 7.

Тема 17. Легка атлетика

Короткий зміст теми

Легка атлетика - вид спорту, що об'єднує вправи з ходьби, бігу, стрибків і метання. Усі ці вправи входять до програми з фізичної культури.

Ходьба - звичайний спосіб пересування людини, чудова фізична вправа для людей будь-якого віку. Звичайна ходьба як фізична вправа насамперед має оздоровче значення. Ходити треба правильно та гарно. Крім звичайної ходьби, існують такі її різновиди, як стройова та спортивна.

Біг - природний спосіб пересування. Це - найпоширеніший вид фізичної вправи, один з основних засобів всебічного фізичного розвитку людини. Під час бігу ставляться високі вимоги до працездатності всього організму (працюють майже всі групи м'язів, посилюється діяльність всіх систем організму, значно підвищується обмін речовин). Змінюючи довжину дистанції та швидкість бігу, можна впливати на розвиток витривалості, швидкості та інших рухових здібностей людини. В процесі занять бігом виховуються вольові якості, виробляються вміння розраховувати свої сили, долати перешкоди, орієнтуватися на місцевості. У легкій атлетиці біг поділяється на гладкий (по біговій доріжці), з перешкодами (бар'єрний біг), естафетний і біг у природних умовах (крос).

Стрибки - спосіб подолання перешкод. Під час занять стрибками вдосконалюється вміння володіти своїм тілом, розвиваються сила, швидкість, координація, сміливість. Стрибки - прекрасна вправа для зміцнення м'язів ніг, тулуба, а також для набуття стрибучості. Остання є необхідною не тільки легкоатлетам, але й представникам багатьох інших видів спорту. Стрибки бувають: у висоту, з жердиною, в довжину, потрійні.

Метання — вправи з штовхання та кидків спеціальних снарядів на дальність.

Щоб далеко метати, треба володіти такими якостями, як сила, швидкість, координація, вміння концентрувати власні зусилля. Заняття метанням сприяють не тільки розвитку цих важливих якостей, але й гармонійному розвитку м'язів усього тіла, виховують вольові якості. Легкоатлетичні метання поділяють на три види:

- 1) кидок з-за голови (м'яч, граната, спис);
- 2) з поворотом (диск, молот);
- 3) поштовхом (ядро).

Заняття легкою атлетикою, зазвичай, проводяться на свіжому повітрі і тому мають велике оздоровче значення. Під час систематичних занять легкоатлетичними вправами організм загартовується, що призводить до значного підвищення його опору до різних захворювань, особливо простудних.

Якості та навички, набуті в процесі занять легкою атлетикою, мають велике прикладне значення. Вони життєво необхідні людині у повсякденній трудовій діяльності, а також під час служби у Збройних силах.

Змагання.

Найдавнішим змаганням атлетів, безсумнівно, є біг. Разюче, що сьогодні ми знаємо ім'я першого олімпійського чемпіона древньої Греції і дату, коли відбулася ця подія. Це трапилося в 776 р. до н.е. в Олімпії. Переможець був один, тому що атлети змагалися на тих іграх тільки в бігу на один стадій (приблизно 192 м) — звідси слово «стадіон». Переможця кликали Коріб, він був кухарем з міста-поліса Еліди.

Змагалися древні і у метанні диска. Були диски з дерева, каменю, заліза, бронзи, нерідко прикрашалися різьбленням, зображеннями птахів, тварин або сценами спортивних змагань. Вага диска була від 1,25 до 6,63 кг. (Сьогодні диск важить 2 кг для чоловіків і 1 кг для жінок.) Серед болільників дуже цінувалися метателі спису. Їх охоче зображували і скульптори.

Сучасна легка атлетика раніше, ніж в інших країнах, почала культивуватися в Англії.

Легка атлетика в Україні - це понад 75 тисяч спортсменів, більше тисячі тренерів, десятки тисяч прихильників оздоровчого бігу, мільйони вболівальників. Минуле чотириріччя було досить успішним для найсильніших вітчизняних легкоатлетів:

2001 рік - чемпіонати світу (Лісабон, Едмонтон) - завойовано 5 медалей, Всесвітня Універсіада (Пекін) - 6 медалей;

2002-й - чемпіонати Європи (Відень, Мюнхен) - 9 медалей, чемпіонат світу серед юніорів (Кінгстон) - 2 медалі;

2003 - чемпіонат світу (Бірмінгем, Париж) - 7 медалей, чемпіонат Європи серед молоді - 8 медалей;

2004 рік - зимовий чемпіонат світу (Будапешт) - 4 медалі, 3-тє місце в командному заліку.

Нині понад 20 українських легкоатлетів у своїх видах входять до світових двадцятки найкращих спортсменів, зокрема 13 з них посідають провідні позиції у світі (1-8 місця).

Перелік контрольних запитань по темі

1. Вплив легкоатлетичних вправ на організм.
2. Види легкої атлетики.
3. Історія розвитку легкої атлетики.
4. Легка атлетика в Україні.

Література

Основна: 1, 5, 14.

Допоміжна: 14.

Тема 18. Атлетизм

Короткий зміст теми

Атлетизм - вправи з використанням різних обтяжень для розвитку сили і форми окремих м'язів і тіла в цілому.

Бодібілдинг (культуризм) - відгалуження тренінгу з обтяженнями, при якому що займаються ставлять своєю метою удосконалювання статури і досягнення виразної рельєфної мускулатури.

Краса, сила і здоров'я нашого тіла - це новий культурний критерій людської цивілізації. Фізкультурна революція відбувається не в спортивних залах, а в людських розумах. Сильне тіло - це не естетическая примха, а єдиний спосіб вистояти в наш час глобальних стресів: соціальних, інформаційних, екологічних і психічних. Коли ви тренуєтеся, ви робите більш сильним не тільки мускули, але і характер. Ви привчаєте себе ставити мету і досягати її. Ви вчитеся удосконалювати себе і потім це вміння буде супроводжувати вас усе ваше життя, чим би ви не займалися.

Для початку необхідно об'єктивно визначити фізіологічну специфіку організму атлета, що значною мірою, особливо спочатку, буде диктувати стратегію занять. При всьому різноманітті людських індивідуальностей по найбільш важливих ознаках розрізняють три основних типи фізіологічної конституції - ендоморфний, екторморфний і мезоморфний. У чому їхні характерні риси:

Мезоморфний тип - мускулистий, сильний, атлетичний. У даного типу правильні фізичні пропорції тіла. М'язова система масивна, добре виражена, без помітного жиру. Плечі істотно ширше стегон. Цей тип наділений найбільш ефективними даними, має найкращі вимоги для цілеспрямованого силового тренування.

Екторморфний тип - має тонкий, довгий кістяк, м'язова система розвита відносно слабо. Найбільш ефективною для цього типу вважається

об'ємне, але не тривале тренування. Практично це означає зниження кількості вправ і їхніх повторень у тренувальному процесі.

Ендоморфний тип - має короткі верхні і нижні кінцівки, кисті і стопи широкі, схильний до повноти, має значний відсоток жирової маси. Досить сильний людський тип. Одна з переважної спрямованості в тренуванні даного типу зв'язана насамперед зі зменшенням зайвої ваги тіла. При цьому вкрай важливо сполучити силові тренування з раціональним харчуванням і постійним застосуванням кроссового бігу.

Пізнання складних реакцій організму в цілому і м'язовій системі зокрема на вплив різних видів навантаження в сполученні з цілеспрямованою дієтою - процес творчий. Практичні експерименти і дослідження в цій області продовжуються. Зробити свій внесок в розвиток знань про атлетизм може кожен, тому що тут, як і в будь-якому іншому виді спорту - дуже важливий індивідуальний підхід. Хоча він, звичайно, ні в якій мірі не означає недооцінки загальних закономірностей; більше того, тільки на фундаменті об'єктивних основ він і буде продуктивним. Тому, принаймні в перші роки, не змінюйте обрану методику, не відпрацювавши за нею від трьох до шести місяців, тому що менш тривалого терміну навряд чи досить для вірної оцінки позитивних і негативних сторін обраної системи тренувань і планування на її основі подальших дій.

План не може, та й не повинен перетворюватися в догму, гальмуючу прогрес. Уміння, не змінюючи загальної стратегії, розумно і вчасно коректувати тренувальні плани в зв'язку з різними ситуаціями, що виникають у процесі впливу на таку складну систему, як м'язова структура, - доказ достатньої досвідченості і розуму. Лише будуючи заняття з урахуванням особливостей індивідуальності, а саме фізичної і психологічної типології властивостей, умов життя, характеру, особистих бажань і цілей - можна розраховувати на успіх. Такий підхід допоможе вірно використовувати досвід відомих атлетів, їх тренерів і теоретиків з атлетизму та брати на озброєння лише те, що прийнятно для вас.

Перелік контрольних запитань по темі

1. Системи сучасного атлетизму.
2. Типи конституції.
3. Бодібілдинг.

Література

Основна: 5, 11.

Допоміжна: 5, 10.

Тема 19. Історія Давньогрецьких Олімпійських ігор

Короткий зміст теми

У святкові дні греки влаштовували спортивні змагання – ігри. Найзнаменитіші були ігри в Олімпії, що лежить у мальовничій долині Пелопоннесу. Ігри проводилися раз на чотири роки на честь Зевса Олімпійського; звідси й походить їхня назва.

Біля підніжжя гори Кронос, у долині древньої річки Алфею видніють залишки стін священного олімпійського осередку. Олімпія - це тепер містечко з двотисячним населенням. Спробуємо уявити долину Алфею у червні, коли у ній раз на чотири роки збиралися десятки тисяч гостей з усієї Греції. Найсильніші молоді атлети суперничали у боротьбі, кулачному бою, в стрибках та швидкості бігу. А після перегонів та змагань сходились до розмови. Влаштовували славний бенкет. Участь в Олімпіаді була привілеєм кожного вільного грека. Переможця нагороджували вінком з оливкового листя. Для греків це була найвища честь. Звання переможця мало загальногрецьке значення, його ім'ям називали чотирирічний період календаря.

Перші Олімпійські ігри тривали один день, пізніше - п'ять. Глядачами могли бути тільки чоловіки. Жінок не допускали через їхнє бесправне становище в рабовласницькому суспільстві. Крім того, чоловіки змагалися зовсім голі. Дивитись на ігри дозволялося навіть чужинцям, іноді і рабам.

Керував змаганнями оргкомітет із числа відомих громадян. Під його наглядом за 30 днів до початку Ігор проводилися тренування учасників. Комітет проводив суддівство, оголошував переможців, пильнував за виконанням правил і збереженням священного миру.

Перед початком Ігор учасники складали присягу, запевняючи, що дотримуватимуться правил і змагатимуться чесно і що вони нічим не заплямували себе в житті. Останню вимогу в наш час не відновлено. Греки ж надавали їй виняткового значення. Заради Олімпіади греки відклали війни, а в наші часи було й навпаки.

На Олімпійських іграх найсильніші грецькі атлети змагалися з бігу, стрибків, боротьби, кидання диска, списа, кулачного бою. Один день призначали для змагання юнаків.

Найнебезпечнішими змаганнями були перегони колісниць, запряжених четвіркою коней. Треба було 12 разів об'їхати арену іподрому. Візники, стоячи на колісницях, правили кіньми. Колісниці шалено мчали і нерідко зачіплювалися за поворотний стовп або за чуже колесо; на розбиту колісницю налітали інші. В одному із заїздів з 10 колісниць розбилось 8.

Судді нагороджували переможців вінками з гілок маслинового дерева. Коли переможець повертався додому, усе населення міста виходило йому назустріч. На знак того, що він прославив свою батьківщину, ставили його статую.

Вважалося, що змагатися в іграх могли всі вільні елліни. Та до ігор треба було готуватися кілька років, а селяни й ремісники не могли приділяти спорту багато часу. Тому в іграх брали участь в основному заможні люди. Купити бігових коней могли тільки найбагатші греки. Якось один дуже багатий афінянин послав на змагання сім четвірок коней, які посіли перше, друге і четверте місця. Переможцем на кінних змаганнях вважали власника коней, а не візника, який ризикував своїм життям і виявляв велику майстерність, правлячи кіньми.

Жінкам доступ на Олімпійські ігри було заборонено під страхом смертної кари.

Для греків Олімпія була священним місцем. У центрі її здіймався величний храм, у якому стояла величезна статуя Зевса, що її створив Фідій. Статуя була виконана в тій самій техніці, що й статуя Афіни в Парфеноні. Навколо храму Зевса містилися інші споруди і статуї богів, героїв та переможців на іграх.

На час Олімпійських ігор припинялися війни в Греції. Десятки тисяч людей їхали до Олімпії на візках і верхи, йшли пішки, пливли на кораблях. На ігри збиралися глядачі не тільки з самої Греції, а й з колоній. Навколо Олімпії виростало ціле місто з наметів. Щоб побачити змагання, глядачі сідали на пагорбах, які оточували долину. Гучними криками вони підбадьорювали атлетів, що змагалися.

На Олімпійські ігри приїздили письменники й поети, щоб почитати свої твори перед тисячами слухачів, які зібралися з усього еллінського світу. За переказом, Геродот тут уперше читав уголос “Історію”.

Греки лічили роки від перших Олімпійських ігор, які, за переказом, були в 776 році до н.е.

Минуло близько 2400 років з часу розквіту грецької культури, але вона справила такий величезний вплив на подальший розвиток культури в цілому світі, що її значення ми відчуваємо досі.

Любов греків до змагань, що прищеплювалась з ранніх дитячих років, залишалася на все життя. Змагалися не лише атлети на аренах, але й музики, співаки, художники, актори, промовці. Рідко який тиждень минав без проведення поєдинків.

Як переказують легенди, ці змагання греки запозичили від самих богів, життя яких було сповнене війнами, суперечками, подвигами. З легенд та міфів ми знаємо про існування могутніх Зевса, Посейдона, Плутона, Аполлона, Артеміди, Гермеса, Діоніса та інших богів. Захоплюють і вражають героїчні вчинки їхніх дітей —Геракла, Прометея, Персея, Пелопа,

Паріса, Ахілла та інших міфічних для нас персонажів.

Саме боги, як переконують легенди, поклали початок Олімпійським іграм. Перші змагання нібито влаштував сам Зевс Громовержець на честь своєї перемоги над батьком Кроном, який поїдав своїх власних дітей, аби ті не заволоділи його тронем.

На легендарному Олімпі перемогу виборювали бог мистецтв та світла Аполлон, покровитель мандрівників і крамарів Гермес, бог вина Діоніс та інші.

Серед героїв, які продовжили традиції богів, називають то Геракла Ідейського, то Пелопа, який переміг сильного і підступного Еномая, батька прекрасної Гіпподамії. Стверджують, що саме на честь Пелопа один з грецьких островів дістав назву Пелопоннес.

В “Іліаді” Гомера розповідається, як Ахілл започаткував ігри, присвячені пам'яті свого друга Патрокла, вбитого троянцем Гектором. Герої змагалися в їзді на колісницях, кулачному бої, звичайному бігу, метанні важкого диска, списа, стрільбі з лука. Поема Гомера— перше літературне джерело, в якому розповідалося про спортивні змагання в Стародавній Греції.

А як було в самій Олімпії, в долині ріки Алфею, де жили та змагалися прості її мешканці? Хто перший запропонував проводити змагання, які згодом привернули до себе загальну увагу?

В одному з джерел сповіщається, що ще у 884 році до н. е. правителі Еліди Іфіт та Спарти Лікурґ, стурбовані постійними війнами між своїми народами, уклали угоду про перемир'я. На честь цієї події було вирішено провести Олімпійські ігри.

Разом вони виробили статут священного перемир'я, взявши за основу чотирирічний цикл проведення ігор. Найголовніша умова складеної угоди — заборона усіх військових дій. Порушників ухвалено було карати великими грошовими штрафами, їх не допускали до змагань. У ті часи це вважалося найбільшим приниженням. Ізольованих від суперництва на аренах

сторонилися навіть найближчі друзі.

Місцем змагань було обрано долину ріки Алфею — Олімпію, де знаходився священний гай — Алтій. Тут відбувалися обряди посвячення та вибори царів, здійснювались різноманітні культові ритуали. Згідно з міфологією тут знаходились могили Пелопа і Тераксіпа. Але найголовнішими торжествами вважалися свята на честь Зевса — наймогутнішого грецького бога.

Однак учені датою проведення перших Олімпійських ігор обрали 776 рік до н. е. Переконав усіх елідський математик та філософ Пп-пій, який жив у V віці до н. е. Він прочитав на мармуровій дошці ім'я першого олімпійського чемпіона. Це був звичайний кухар Коройб, переможець змагань з бігу. До речі, через фонетичні особливості мови різних народів та різні підходи до тлумачення знаків на камені ім'я елідського кухаря вимовляється та пишеться по-різному. Незмінним лишається лише корінь слова “кор”.

Саме з 776 року до н. е. Гіппій склав список усіх переможців Олімпіад, що відбулися за два століття до нього. Зрозуміло, що в цих списках багато білих плям. Це підтверджує випадок з ім'ям першого чемпіону.

Тому Гіппій наполягає, що Ігри, на яких переміг Коройб, були лише 27-ми. Так зазначено на камені. З них починається літопис Олімпіад, оскільки відсутні відомості про переможців та програми попередніх змагань. Погодимося з цим і ми.

Пізніше, у IV столітті до н. е., списки переможців, складені Гіппієм, перевірів та доповнив великий Арістотель.

Змагання розпочиналися урочистими парадами, релігійними обрядами, посвяченням у ранг олімпійців.

Нам нічого невідомо про секунди атлетів під час забігів. Досить було прийти до фінішу першим, щоб одержати лавровий вінок і здобути право запалити священний вогонь.

Літературні джерела розповідають про олімпійців, які бігали швидше

від зайця. Спартанець Ладас, наприклад, бігав, не залишаючи на піску слідів. Юний Полімнестор із Мілета легко наздоганяв кіз, яких випасав на горах, і навіть ловив зайців.

З історії ми знаємо довжину відстані від містечка Марафон до Афін — приблизно 42 кілометри. Першим цю дистанцію подолав відомий з переказів воїн полководця Мільтіада — Фідіппід. Він повинен був повідомити своїх земляків про блискучу перемогу їхнього війська над персами. Було це у 490 році до н. е. Коли Фідіппід прибіг на міську площу, він зміг вимовити лише два слова: “Ми перемогли!” і впав мертвий.

Не злічити кількості спортсменів, які долають сьогодні марафонську дистанцію. Та славнозвісний Фідіппід перед тим, як виконати доручення полководця, збігав через гірський перевал у Спарту і назад, бився на полі бою в перших лавах, де перебували найхоробріші. Саме через це йому й доручили принести радісну звістку до Афін. Не кожному по плечу таке навантаження!

Для відзначення героїв змагань існувало багато почестей. На їхню честь встановлювали скульптури, складали вірші, виконували пісні. Експансивні та темпераментні греки над усе цінували благородство та мужність, чесність та відвагу, виявлені у відкритому двобої.

Водночас не дозволялося сміятися над переможеними. Учасникам та глядачам Олімпійських ігор показували статуї, присвячені визначним атлетам. Як було не захоплюватись силою славнозвісного Мілона Кротонського! Він шість разів перемагав на Олімпійських іграх, десять — на істмійських, дев'ять — на німейських, шість — на піфійських. Ще хлопчиком у 532 році до н. е. він здобув свою першу перемогу. А через 20 років, на 63-й Олімпіаді, піднявши на плечі здоровенного бика, забитого на честь його шостої перемоги, зробив з ним коло пошани по стадіону. А ввечері, на бенкеті, він самотужки з'їв засмаженого бика.

Протягом 30 років перемагав у кулачних двобоях атлет Феаген. На Олімпійських та інших іграх тих часів він здобув 1400 перемог. Важко зараз

повірити такому досягненню спортсмена.

На 79-й Олімпіаді перемогу серед кулачних бійців святкував Діагор з острова Родосу. Чемпіонами ставали також три його сини та два онуки. Цей рекорд “сімейності” не перевершено й досі.

Зрозуміла сьогоднішня зацікавленість офіційними нагородами, які одержували чемпіони Олімпійських ігор у Стародавній Греції. По-перше, як зазначалося, на всіх чекали почесні та загальне визнання. В перший день перемоги атлет діставав з рук суддів пальмову гілку, а в останній — оливковий вінок, скріплений стрічкою.

До рідних місць переможців відряджали скороходів або найвитриваліших бігунів, щоб повідомити громадянам радісну звістку. Назустріч олімпійському чемпіонові вирушали представницькі процесії. Героя вносили в місто на кріслах-носилках, возили на розфарбованих колісницях.

Усе це супроводжувалось співом величальних гімнів, бенкетами, які тривали по декілька днів. Олімпіоніка нагороджували цінними подарунками, грошовими преміями. Деяким з них міста надавали постійне матеріальне забезпечення та інші блага.

Перелік контрольних запитань по темі

1. Зародження Олімпійських ігор.
2. Перші види змагань Олімпіади.
3. Перші переможці.
4. Нагородження переможців Олімпіади.
5. Видатні переможці.

Література

Основна: 11, 12.

Допоміжна: 11, 14.

Тема 20. Олімпійський рух в Україні

Короткий зміст теми

Великий спорт, який знаходить своє відображення на Олімпійських іграх, підштовхує сотні, тисячі спортсменів до активного вдосконалення своєї особистості з метою досягнути успіхів на цих престижних міжнародних змаганнях.

Неймовірний ентузіазм французького барона П'єра де Кубертена відродив стародавні змагання, які беруть свій початок ще з 776-го року до нашої ери. Нині олімпійський рух є потужним чинником розвитку сучасного спорту.

На самому початку Олімпіада ще не мала такої популярності. На першій афінській Олімпіаді виступали лише 245 спортсменів із 14 країн світу. Атлети змагалися у 9 видах спорту: греко-римській боротьбі, велосипедному спорті, гімнастиці, легкій і важкій атлетиці, плаванні, стрільбі, тенісі та фехтуванні.

Серед учасників першої олімпіади не було представників України. Кілька атлетів із Одеси намагалися потрапити на ці змагання, однак грошей у них вистачило доїхати лише до Стамбулу, тодішнього Константинополя.

Минуло 109 років: зараз олімпійці є гордістю нації, і спортивні держави вкладають небачені суми у розвиток олімпійського руху.

Олімпіада пройшла два етапи розвитку. Більшу частину 20 століття Олімпійські ігри прогресували завдяки політизації.

Започаткувала цей етап гітлерівська Німеччина, а потім гідними послідовниками стали Сполучені Штати та Радянський Союз. І саме за радянських часів українські атлети продемонстрували найкращі результати, здивувавши увесь спортивний люд. Вітчизняний спринтер Валерій Борзов у Мюнхені 1972-го року зламав усі існуючі стереотипи, вперше в історії Олімпійських ігор здолавши темношкірих атлетів на 100-метровці. У Мюнхені Борзов став дворазовим олімпійським чемпіоном, здобувши перемогу і на двохсотметровці.

Україна ще мала чималі здобутки на олімпіадах у складі Радянського Союзу та і в роки незалежності, коли розпочався вже другий етап розвитку олімпійського руху - комерціалізація.

Першу золоту нагороду для незалежної держави виборола Оксана Баюл на Зимових Олімпійських іграх у Ліллекхаммері 1994 року. А вже на першій для самостійної України літній Олімпіаді в Атланті вітчизняні спортсмени здобули аж 23 медалі, 9 з яких найвищого ґатунку.

Через 108 років Олімпійські ігри повернулися на історичну батьківщину - до Афін, де українці знову не пасли задніх. У нашій скарбничці опинилося знову ж таки 23 медалі, і знову 9 з них були золотими.

Валерій Гончаров, олімпійський чемпіон зі спортивної гімнастики говорив: «Олимпиада – это вещь настолько непредсказуемая, и как показывает практика, иногда бывают такие умопомрачительные моменты. Бывает, что люди железно должны были иметь медаль – они вообще ничего не завоевывают.».

З кожним роком Олімпійські ігри набувають розмаху. Навіть не всі заможні країни мають змогу провести у себе цей спортивний форум через величезну кількість учасників. Та одного разу олімпійський вогонь побував в Україні, а колись, у майбутньому головні спортивні змагання планети, можливо, пройдуть і у нашій державі.

Історія олімпійського руху в Україні розпочалася в 1952 році, коли спортсмени України у складі збірної команди Радянського Союзу вперше прийняли участь в Іграх XV Олімпіади в Хельсінкі.

З 1952 по 1990 роки олімпійський рух в Україні розвивався та зміцнював свою позицію в житті країни. Українські атлети складали щонайменше 25% кожної олімпійської команди СРСР. Під час Ігор XXII Олімпіади 1980 року деякі матчі футбольного турніру з великим успіхом проводилися в Києві.

22 грудня 1990 року I Генеральна асамблея засновників прийняла рішення створити Національний олімпійський комітет України і ця дата є

офіційною датою його створення. У вересні 1993 року НОК України був остаточно визнаний Міжнародним олімпійським комітетом.

НОК України діє у відповідності до положень Олімпійської хартії, Конституції України та чинного законодавства України і свого Статуту.

Основні завдання НОК України - організація підготовки та участі спортсменів в Олімпійських іграх, розширення міжнародного співробітництва, популяризація масового спорту і здорового способу життя, фізичне і духовне збагачення людей. З цією метою НОК України співпрацює з державними, громадськими та іншими організаціями. На засадах незалежності та доброї волі Національний олімпійський комітет України об'єднує більше 50 федерацій з різних видів спорту. Він також має 24 відділення у всіх областях та по одному відділенню в Автономній республіці Крим, містах Києві і Севастополі. Колективними членами НОК України є більше 80 організацій.

Першим президентом НОК України був обраний олімпійський чемпіон Валерій Пилипович Борзов (Ігри XX Олімпіади в Мюнхені, легка атлетика 100 м та 200 м). У 1994 році В.П.Борзов був обраний членом Міжнародного олімпійського комітету в Україні та перевибраний президентом НОК в грудні цього ж року.

10 грудня 1998 року IX Генеральна асамблея НОК України обрала президентом Івана Никифоровича Федоренка.

Вперше НОК України представляв самостійну національну команду на Іграх XVII Олімпіади в Лілехамері, де українські атлети завоювали 1 золоту і 1 бронзову медалі і посіли 13 місце в неофіційному командному заліку. На іграх XXVI Олімпіади в Атланті національна команда України завоювала 9 золотих, 2 срібні і 12 бронзових медалей, посівши 9 загальнокомандне місце. На XVIII Олімпійських зимових іграх в Нагано було завойовано 1 срібну медаль.

Всього в Олімпійських іграх приймали участь 959 атлетів України. Ними завойовано 207 золотих, 134 срібних і 139 бронзових медалей.

НОК України брав участь в 4 зимових (1993 - 1999 роки) та 3 літніх (1993 - 1997 роки) Європейських юнацьких олімпійських днях. Учасники завоювали всього 60 медалей (зимові дні: 4 срібних та 1 бронзова медаль, літні дні: 19 золотих, 15 срібних та 21 бронзова медаль).

НОК України має угоди з відомими у світі фірмами "Adidas", "Coca-Cola", "Samsung", оператором мобільного зв'язку "UMC", українською правничою фірмою "Юріс", яка надає постійну юридичну допомогу в діяльності організації. Офіційним Інтернет-провайдером НОК є компанія "Relcom-Ukraine".

В 1995 році НОК України почав випускати свій офіційний (квартальний) журнал, який виходить кожних три місяці, під назвою "Олімпійська арена", а з 1997 року видає щомісячний бюлетень "Олімпійські новини від НОК України".

НОК України має широкі зв'язки з НОКами сусідніх країн та олімпійськими організаціями. 16 представників НОК України є членами різних міжнародних організацій і об'єднань.

Тісні зв'язки НОК України має з українськими спортивними осередками за кордоном. Комітети друзів НОК України були створені і працюють зараз у США, Канаді, Австралії.

Перелік контрольних запитань по темі

1. Перші сучасні Олімпійські ігри.
2. Відкриття Олімпійських ігор.
3. Історія олімпійського руху в Україні.
4. Національний олімпійський комітет України.

Література

Основна: 11, 12.

Допоміжна: 11, 14.

ПРИКЛАД ТЕСТОВИХ ЗАПИТАНЬ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

1. В якій країні було започатковано Олімпійські ігри?

- а) Франція;
- б) Індія;
- в) Єгипет;
- г) Греція.

2. Як часто проводилися Олімпійські ігри у Стародавній Греції?

- а) 1 раз у два роки;
- б) кожен рік;
- в) 1 раз у чотири роки;
- г) відповідно до рішення жреців храму Зевса.

3. Олімпійські ігри Стародавньої Греції проводилися:

- а) в Афінах;
- б) у Спарті;
- в) в Олімпії;
- г) на горі Олімп.

4. Символ стародавніх Олімпійських ігор — це:

- а) вінок із гілок оливи;
- б) олімпійський вогонь;
- в) статуя Зевса;
- г) голуб миру.

5. Датою проведення перших Олімпійських ігор у Стародавній Греції прийнято вважати:

- а) 1206 р. до н.е.;
- б) 776 р. до н.е.;
- в) 334 р.;
- г) 1050 р.

6. Чим нагороджували переможців Олімпійських ігор у Стародавній Греції?

- а) золотою прикрасою з зображенням Зевса
- б) золотою медаллю;
- в) вінком з гілок оливи;
- г) вінком з гілок лавра.

7. Як довго тривали перші Олімпійські ігри у Стародавній Греції?

- а) 1 день;
- в) 1 місяць;

а) 30 хвилин

б) 45 хвилин

в) 50 хвилин

г) 1 годину

ПЕРЕЛІК ЗАПИТАНЬ ДО ЗАЛІКУ

1. Особиста гігієна людини
2. Догляд за ротовою порожниною
3. Основні вимоги до спортивної форми
4. Перша допомога при травмах
5. Характерні ознаки та допомога при струсі мозку
6. Основні поняття здоров'я.
7. Охарактеризуйте термін «третій стан».
8. Розкрийте основні фактори здоров'я людини.
9. Дайте визначення здоровому способу життя.
10. Вплив здорового способу життя на здоров'я людини.
11. Наведіть приклади негативних наслідків впливу науково-технічного процесу на здоров'я.
12. Дайте визначення поняттю «Гіпокінезія».
13. Достатня рухової діяльності.
14. Вимоги до ранкової гімнастики.
15. Показники раціонального режиму дня.
16. Режим дихання.
17. Питний режим.
18. Гігієнічні вимоги до їжі.
19. Вітаміни, та їх цінність для організму людини.
20. Загартування та його правила.
21. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я.
22. Значення фізичної культури для здоров'я студентів.
23. Роль спорту у формуванні особистості.
24. Поняття про особисту фізичну культуру.
25. Фізична культура в сім'ї.
26. Правила самостійних занять фізичними вправами.

