МІНІСТЕРСТИВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ТЕЛЕКОМУНІКАЦІЙ

С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв

КУРС ЛЕКЦІЙ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів

Київ – 2015

УДК 796.011(0421.3)
ББК 75
П 75

Рекомендовано Вченою радою Державного університету телекомунікацій (протокол № 18 від 28 січня 2015 року)

Р е ц е н з е н т и

Грибан Г.П. – доктор педагогічних наук, професор;
Ткачук В.Г. – доктор біологічних наук, професор;
Канішевський С.М. – кандидат педагогічних наук, професор

П75 **Присяжнюк С.І.** Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
ISBN 978-617-7189-64-9

В даній праці розглядається значення систематичних занять фізичними вправами, як складової здорового способу життя студентства. Надаються рекомендації впровадження у повсякденний побут студентської молоді фізичної культури і спорту. Рекомендований лекційний матеріал здійснюється на лекційних, практичних, самостійних заняттях фізичними вправами, а також під час тренувальних занять у секціях з видів спорту. Курс лекцій передбачає суттєво підвищити теоретичну підготовку студентів, мотивацію щодо покращення стану їх здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості.

Для науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання,студентів, магістрантів та аспірантів.

УДК 796.011(0421.3)
ББК 75

ISBN 978-617-7189-64-9

© С.І.Присяжнюк, Д.Г. Оленєв, 2015
© Видавничий центр НУБіП України, 2015

ЗМІСТ

Передмова 10

І. Курс лекцій для студентів І курсу 13

Лекція 1. Фізична культура і спорт в Україні 13

1. Історія загальної фізичної культури …… 15

1.1. Політика, ідеологія та релігія …… 17

1.2. Соціально-економічні чинники ……18

1.3. Історичні витоки фізичного виховання в Україні ……..20

2. Організаційна структура фізкультурного руху в Україні … 23

3. Система фізичного виховання в Україні, її мета та завдання 28

3.1. Завдання фізичного виховання …… 30

3.2. Основні приципи фізичного виховання ……31

3.3. Програмне та нормативне забезпечення фізичного виховання …… 35

Питання для самостійної роботи 37

Лекція 2. Фізичне виховання – складова частина навчання і виховання 38

1. Організація і керівництво фізичним вихованням 39

2. Форми фізичного виховання студентів 48

3. Програма побудови курсу фізичного виховання 52

4. Організація і зміст навчально-виховного процесу у навчальних відділеннях 59

5. Залікові вимоги і обов’язки студентів 64

Питання для самостійної роботи …… 66

Лекція 3. Валеологія і здоров'я студентської молоді 68
1. Основні проблеми валеології..... 69
1. 1. Здоров'я як наукова проблема..... 74
1. 2. Валеологія і конституція людини…… 75
2. Спосіб життя і здоров'я: педагогічна та медична валеологія..... 77
2. 1. Рухова активність та фізичне здоров'я..... 78
2. 2. Проблема харчування і здоров'я..... 81
2. 3. Сексуальне здоров'я..... 83
2. 4. Здоров'я як мудрість і міра життя..... 86
2. 5. Стреси, здоров'я і любов..... 89
3. Психовалеологія..... 94
3. 1. Поради на кожен день..... 94
3. 2. Поради щодо нормалізації спілкування..... 96
3. 3. Спокуса і валеологія покаяння..... 97
3. 4. Спокуса: тютюнопаління та здоров'я..... 98
3. 5. Спокуса: алкоголь..... 100
Питання для самостійної роботи 102

Лекція 4. Здоров'я студентської молоді Державного університету телекомунікацій на початку XXI століття 103
1. Сучасне уявлення про здоров'я..... 104
2. Здоровий спосіб життя та чинники, що на нього впливають 111
3. Стан здоров'я студентської молоді на початку XXI століття..... 119
Питання для самостійної роботи 128

Лекція 5. Гігієнічні основи фізичної культури і спорту …… 129

1. Гігієна та її основні завдання …… 130

2. Особиста та суспільна гігієна …… 133

3. Гігієнічні вимоги до загартування …… 146

4. Гігієнічні вимоги до житлових, службових приміщень та спортивних споруд …… 155

Питання для самостійної роботи …… 159

Лекція 6. Вплив фізичної культури та спорту на вдосконалення лідерських якостей студентської молоді …… 160

1. Студентський спортивний рух …… 163

1.1. Міжнародний студентський спортивний рух …….. 166

1.2. Всеукраїнський студентський спортивний рух …… 167

1.3. Спортивні змагання міського та районного рівня…… 167

2. Виховання лідерських якостей у студентів засобами фізичної культури та спорту …… 167

2.1. Риси особистості студента-лідера …… 167

2.2. Агресивність …… 168

2.3. Інтелектуальний рівень …… 169

2.4. Твердість характеру …… 170

2.5. Тривожність …… 172

2.6. Впевненість в собі в ситуаціях міжособистісного спілкування …… 173

2.7. Турбота про свою зовнішність і здоров’я …… 175

2.8. Авторитарність…… 177

2.9. Прагнення щодо досягнення певної мети …… 178

2.10. Емоційна стійкість та самоконтроль …… 180

2.11. Екстраверсія та інтроверсія …… 182

3. Мотивація занять фізичного вдосконалення …… 184
3.1. Джерела мотивації …… 185
3.2. Вимір мотивів …… 186
3.3. Формування поведінки студента-лідера
засобами заохочення …… 188
3.4. Мотивації, що стимулюють студента-лідера …… 188
3.5. Поривання до стресу і подолання його …… 190
3.6. Поривання до самовдосконалення …… 191
3.7. Потреба бути частиною колективу …… 192
3.8. Намагання бути мужнім …… 192
3.9. Формування характеру …… 193
4. Соціальні параметри під час занять фізичного
виховання та спорту …… 194
4.1. Характеристика лідерства …… 196
4.2. Ситуаційна природа лідерства …… 199
4.3. Сприйняття студентами студента-лідера як лідера …… 201
Питання для самостійної роботи …… 204
Словник ключових термінів . …… 205

ІІ. Курс лекцій для студентів ІІ курсу 209

***Лекція 1. Біологічні основи фізичного виховання
та спорту*** 209
1. Організм людини як єдина біологічна система. Обмін
речовин та енергії …… 211
2. Функціональна активність та її вплив на внутрішні
органи і системи людини …… 219
2.1. Структура та функції серцево-судинної системи …… 223
2.2. Дихальна система та її функції …… 238

2.3. Інші внутрішні органи і системи організму людини … 245
3. Фізіологічні основи рухової активності…….. 249
3.1. Регуляція діяльності організму…… 249
3.2. Рухові навички і координація рухів …… 252
3.3. Фізичні якості людини …… 255
Питання для самостійної роботи …… 258

Лекція 2. Біологічні основи фізичного розвитку організму людини …… 260
1. Фізичний розвиток та його основні параметри ……. 262
2. Рухова активність як біологічна потреба організму ……. 265
2.1. Дія фізичних вправ на організм людини ……..266
2.2. Утома, як захисна рекція організму …… 268
3. Вплив рухової діяльності на організм людини …… 273
3.1. Кісткова система …… 273
3.2. М’язова система …… 276
3.3. Серцево-судинна система …… 279
3.4. Дихальна система …… 283
3.5. Обмін речовин …… 285
3.6. Нервова система …… 288
4. Методи оцінки фізичного розвитку …… 291
Питання для самостійної роботи …… 295

Лекція 3. Фізична культура і спорт в режимі навчальної праці, побуті і відпочинку студентів 297
1. Особливості бюджету часу студентів 298
2. Основні психофізіологічні характеристики розумової праці студентів 302

3. Динаміка розумової працездатності студентів 309
4. Умови високої продуктивності навчальної праці студентів 313
5. Спрямованість використання засобів фізичної культури і спорту в процесі навчання у вищих навчальних закладах і їх методологічні основи 315
6. Методичні основи використання засобів фізичної культури і спорту під час навчання 322
Питання для самостійної роботи …… 328

Лекція 4. Програмно-нормативні засади розвитку фізичної культури 329
1. Законодавча база розвитку фізичної культури і спорту в Україні 330
2. Державні програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні 338
Питання для самостійної роботи …… 349

Лекція 5. Організаційні засади, структура і матеріальна основа розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні … 350
1. Структура, взаємозв'язок і характер діяльності фізкультурно-спортивних організацій України 352
2. Матеріально-технічна база фізичної культури і спорту 361
3. Джерела фінансування галузі 362
4. Науково-інформаційне забезпечення фізкультурно-спортивного руху 363
Питання для самостійної роботи …… 371

Лекція 6. Масова оздоровча фізкультурна і спортивна робота – одна із форм фізичного виховання студентів 372

1. Діяльність спортивного клубу вищого навчального закладу 373

2. Обов'язки громадського спортивного активу 392

3. Спрямованість використання засобів фізичної культури і спорту 397

4. Планування і організаційні форми 399

Питання для самостійної роботи 402

Лекція 7. Аспекти управління фізичної культури і спорту в ринкових відносинах 403

1. Типи економічних і соціальних відносин 404

1.1. Види економічних і соціальних відносин 406

1.2. Принципи волі та її сутність 406

2. Оцінка організаційно-управлінських проблем у сфері фізичної культури і спорту 408

3. Управлінська праця 412

4. Класифікація управлінців 413

Питання для самостійної роботи 420

ПЕРЕДМОВА

Стрімкі темпи зниження стану здоров'я студентської молоді та їх рівня фізичної підготовленості викликає занепокоєння суспільства України. Ця тенденція з кожним роком набуває лавинного характеру. Перспектива зникнення української нації стає цілком реальною. Уже нині спостерігаються явища фізичної, духовної та етичної деградації представників молодого покоління.

Учасники парламентських слухань „Молодь за здоровий спосіб життя", які відбулися 3 листопада 2010 року, відзначають „... В окремих аспектах роботи щодо формування здорового способу життя становище залишається дуже складним, а іноді – навіть загрозливим для національної безпеки України.

Значною мірою на стан здоров'я населення впливає екологічна ситуація в Україні. Нині мусимо констатувати, що в країні майже не залишилося якісних поверхневих вод. Забрудненню природного середовища сприяє накопичення відходів, хімізація сільського господарства та забруднення грунтів.

Негативно вплинули на здоров'я молоді наслідки світової економічної кризи. В контексті складних екологічних та соціально–економічних умов гострими стали проблеми бідності, безпритульності, безробіття, знижується контроль за якістю сільськогосподарської продукції, з'являються нові джерела харчової сировини, змінюється технологія її переробки, постає проблема забезпечення населення здоровим харчуванням.

Не сформовано стійкого переконання у необхідності дотримання здорового способу життя у молодіжному середовищі. Не користуються популярністю у молоді заняття фізичною культурою та

спортом. Менше половини юнаків і дівчат залучено до занять фізкультурою і спортом, тільки 30,0 % молоді без ризику для здоров'я можуть виконувати нормативи фізичного навантаження.

Все більше переважають пасивні форми дозвілля, ризикована поведінка та різні форми залежності: алкоголь, наркотики, тютюнопаління, лудоманія (патологічна схильність до азартних ігор) тощо.

Розповсюджується практика дошлюбних та позашлюбних статевих стосунків, що створює додаткові ризики до поширення соціально небезпечних хвороб.

Тенденція зростання захворюваності на ВІЛ-інфекції охоплює все нові верстви населення, зокрема дітей та молодь (офіційно зареєстровано 161119 випалків ВІЛ-інфекції серед українських громадян). Епідемічні показники щодо туберкульозу в Україні вищі за відповідні у розвинених країнах у 10-12 разів.

Епідемії ВІЛ-інфекції та туберкульозу збіглися в часі з епідемією ін'єкційної наркоманії. За останні 10 років частка хворих на наркоманію серед неповнолітніх збільшилась у 6-8 разів.

Засвідчується високий рівень вживання дітьми та молоддю психоактивних речовин. В Україні палять 45,0 % юнаків і 35,0 % дівчат, вживають алкоголь 68,0 % хлопців і 64,0 % дівчат, 13,0 % молоді вживають марихуану або гашиш.

Недотримання здорового способу життя у молодіжному середовищі негативно впливає на репродуктивне здоров'я. Як наслідок, виникають проблеми демографічного розвитку та кризових проявів у функціонуванні інституту сім'ї.

Кожна шоста дитина в Україні народжується з відхиленнями у здоров'ї, а за час навчання у загальноосвітньому навчальному закладі

школярі втричають, щонайменше, третину свого здоров'я: погіршується зір, слух, постава, зростає кількість випадків невротичних розладів, захворювання нирок, органів травлення, нервової та ендокринної систем.

Відхилення щодо стану здоров'я визначаються медиками майже у 90,0 % студентів, серед яких 50,0 % мають незадовільну фізичну підготовленість. У студентів спостерігається зниження ефективності функціонування сенсорних і сенсомоторних систем, погіршення параметрів пам'яті та уваги".

Отже, небезпека здоров'ю нації потребує внесення кардинальних змін щодо формування та реалізації державної соціальної, молодіжної політики, розробки й прийняття на держаному і місцевому рівнях таких політичних і управлінських рішень, які дозволяють державі більш відповідально ставитися до здоров'я своїх громадян.

Все більше представників нації висловлюється за велике значення засобів фізичної культури у зміцнення генофонду українського народу. Сучасна система фізичного виховання студентської молоді повинна переджачати впровадження цілого ряду ефективних не тільки оздоровчих, але й оздоровчо-тренувальних засобів, що повинні використовуватися як в процесі основних навчальних занять, так і під час самостійних занять фізичними вправами для розвитку психофізичних якостей, поліпшення стану здоров'я, фізичної і розумової працездатності та покращення функціональної діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем організму.

КУРС ЛЕКЦІЙ
ДЛЯ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ

Лекція 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В УКРАЇНІ

План

1. Історія загальної фізичної культури.

1.1. Політика, ідеологія та релігія.

1.2. Соціально-економічні чинники.

1.3. Історичні витоки фізичного виховання в Україні.

2. Організаційна структура фізкультурного руху в Україні.

3. Система фізичного виховання в Україні, її мета та завдання.

3.1. Завдання фізичного виховання.

3.2. Основні приципи фізичного виховання.

3.3. Програмне та нормативне забезпечення фізичного виховання.

Питання для самостійної роботи.

Список рекомендованої літератури

1. Агаджанян Е.А. Резервы нашего организма / Е. А. Агаджанян, А. Ю. Катков. – 2–е изд., исп., доп. – М.: Знание, 1981. – 176 с.

2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М.Амосов. – М.: „Издательство АСТ”; Донецк: „Сталкер”, 2002. – 590 с.

3. Вацеба О.М. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні / О. М. Вацеба. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. – 232 с.

4. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі „фізичне виховання і спорт”: Підручник М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Харків: „ОВС”, 2005. – 240 с.

5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.

6. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник /За редак. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олімпійська література, Т. 1, 2008. – 391 с.

7. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навчальний посібник / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, В. Ф. Панченко. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

9. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособ. для студентов высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д.Железняка. – 2–е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 384 с.

10. Кулинко Н.Ф. История и организация физической культуры: Учеб. пособ. / Н. Ф. Кулинко. – М.: Просвещение, 1982. – 223 с.

11. Довідник фізкультурного працівника / за ред. П. Ф. Савицького. – К.: Здоров’я, 1971. – 444 с.

12. Приступа Є.Н. Традиції української національної фізичної культури (частина 1) / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Львів: Троян, 1991. – 104 с.

13. Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей /за заг. ред. С. В. Кириленко, В. А. Старкова, А. В. Цьося. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.

14. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К.: 2004. – 16 с.

15. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров'я нації". – К.: 1998. – 48 с.

16. Бутовський О.Д.. Вибрані твори. / Автори-упорядники В. В. Драга, М. Д. Зубалій / за ред. А. В. Домашенка. – К.: „Нічлава", 2006. – 240 с.

1. Історія загальної фізичної культури

Фізичне виховання зароджувалося у підвалинах суспільства та є продуктом тієї суспільної формації, у якій воно існує.

В процесі розвитку та удосконалення педагогічних і соціальних систем фізичного виховання та набування духовних і матеріальних цінностей формується фізична культура – сукупність спеціальних, духовних і матеріальних цінностей і засобів їх використання в процесі фізичного виховання.

Численні дослідження свідчать, що здебільшого активно впливали на формування соціальних систем фізичного виховання військові кола. Їхня діяльність щодо стимулювання спортивного руху виявилась у багатьох країнах вирішальною не тільки для популяризації та розвитку фізичної культури і спорту, а й їхньої організаційної структури, морально-психологічної атмосфери, що домінувала у спортивних організаціях. Таким чином, військові кола поряд із аристократією виступали у ролі меценатів спортивного руху і

мали змогу із середини визначати ідеологічний характер та напрям діяльності спортивних організацій та клубів.

З іншого боку, народні маси також перетворювали заняття фізичними вправами і систему їх організації у засіб боротьби за свою незалежність.

Так, сокольська система виховання, що брала початок з Чехії (1862 р.), увібрала в себе прогресивний досвід швецької, німецької, французької та інших систем. Поява сокольства обумовлена подіями того часу: революційними подіями 1848-1849 рр., крахом феодальної системи, посиленням національно–визвольної боротьби. На думку угорського дослідника Л.Куна, обставини зародження спортивного-гімнастичного руху „Сокіл" були пов'язані з боротьбою слов'янських народів з імперією Габсбургів за культурну автономію, а у перспективі – за національну незалежність.

Уся діяльність військових у галузі фізичної культури і спорту так чи інакше була пов'язана із забезпеченням армії, що мала потребу у добре фізично підготовлених новобранцях.

Ще у роки Першої світової війни П'єр де Кубертен заявив, що спортивний рух і спортивні організації всупереч їхнім цілям і принципам використовуються для ведення війни. І це було не випадковістю, те саме, але у більш значниз масштабах, мало своє повторення у роки другої світової війни. У зв'язку з цим слід навести слова Флоренс С. Фредріксон, сказані нею з приводу використання нацистами спортивних організацій у військових цілях: „...якщо ми хочемо зрозуміти, яку роль у системі нацистської культури відігравав спорт, то не стільки важливо знати те, які види спорту культивувались більше, як те, якими шляхами та з якими цілями" (Воль, 1979).

Елементи мілітаризації й фашистизації спорту можна відмітити не тільки у спортивному русі фашистської Німеччини.

Види й особливості фізичних вправ, які культивуються в різних країнах, формувалися під впливом соціально–культурної системи, в умовах якої відбувався їхній розвиток. Навіть такий елементарний вид моторної діяльності, як ходьба, визначається культурною та соціальними системами. Найбільш показово це спостерігається у ізраїльтян єменського походження. Через те, що в Ємені ізраїльтяни знаходилися у становищі вигнанців і кожен місцевий житель міг безкарно їх вдарити, вони пересувалися підтюпцем. Урешті-решт такий спосіб пересування став складовою частиною їхньої культури. І хоча в Ізраїлі вони живуть у зовсім інших умовах, у них збереглася стрімка хода.

Завезене з Англії до Америки регбі, зазнавши суттєвих змін, перетворилось в американський футбол, який може бути відображенням основних рис культури американців.

1.1. Політика, ідеологія та релігія

З розвитком суспільства фізичне виховання набуває нових якісних рис, стає соціальним явищем, яке набуває освітнього, оздоровчого та виховного значення і його намагаються використовувати правлячі кола у політичних та релігійних цілях.

У колишньому СРСР комуністична партія, як правляча на той період, декларувала права людини на працю, відпочинок та заняття фізичною культурою і спортом. Фізична культура і спорт розглядалися як елемент культури комуністичного суспільства, який сприяє становленню нової особистості в умовах комунізму та

залученню до соціалістичних стандартів комуністичного суспільства. До складу цих стандартів входили вимоги тоталітарної держави: підготувати себе до праці та захисту держави.

Згідно з Основним Законом фізкультурні і спортивні організації отримували конституційні права участі у вирішенні державних, суспільних, політичних, ідеологічних питань та контролю за членами їхніх колективів.

Проте не тільки політичні партії використовують фізичну культуру і спорт для досягнення своєї мети. Перевагу протестантської та католицької релігії намагаються довести деякі дослідники за допомогою спорту.

Так, підраховуючи кількість володарів олімпійських медалей до 1960 р., дослідники свідчать, що понад 50 % переможців були протестантами, у той час як їхня частка у світовому населенні усього 8,0 %. Проведене дослідження за участю молодих західнонімецьких спортсменів виявило переважну більшість протестантів, особливо у індивідуальних видах спорту. У командних видах католики досить часто досягають успіхів, що пов’язано з тим, що у католицизмі високе місце належить цінності колективізму.

1.2. Соціально-економічні чинники

На пріоритетне положення фізичного виховання в житті людини впливає відношення до нього, пов’язане з умовами та якістю життя. Проблема якості життя обговорювалася та обговорюється філософами, які намагаються знайти сенс людського життя, зрозуміти, яким воно може та повинне бути, щоб стати гідною людиною.

У різні історичні періоди до цієї проблеми підходили з різних точок зору, що залежить від духовної атмосфери кожної епохи, соціально–класових умов, а також позицій ідеології.

Теоретично якість життя можна визначити як рівень, на якому життя, досвід людини стають багатшими, різноманітнішими, міцніше пов'язаними з її практичною діяльністю. На цьому рівні людина обирає лінію поведінки з великим ступенем свободи внаслідок чого підвищується коефіцієнт внутрішньої вмотивованості її діяльності. Автори соціологічних досліджень звертають увагу на те, що бюрократичні порядки, державний апарат змушування придушують соціальну ініціативу людей, убивають бажання до діяльності та пошуку її внутрішніх мотивів, без чого немає справжнього задоволення від життя. До чинників, які обумовлюють умови та спосіб життя людей, можна віднести існуючий політичний або суспільний устрій, співвідношення сила на світовій арені, універсальний характер виробництва і розподілу товарів, матеріально– економічні умови сім'ї, а також соціальні відношення, загальноприйняті цінності і норми, бажання і потреби людей та способи їх задоволення. Отже, проблема якості життя є, з одного боку, проблемою забезпечення для людей безпечного життя, тобто життя без війн, пригноблення, дискримінації, матеріальних нестатків, бюрократичного маніпулювання людською особистістю, з іншого – проблемою організації такого життя, в якому значне місце у стосунках між людьми належить дружбі та довірі, і де поруч з працею, що приносить задоволення, велику роль відіграє розумне дозвілля, активний відпочинок, що розуміється як діяльність, сповнена позитивними емоціями, відчуття фізичного вдосконалення і здоров'я, тобто все те, що приносить людям задоволення і добрий настрій. Тому

важко говорити про участь усього населення у культурному житті в умовах суспільства, де головним піклуванням людей є задоволення найскромніших матеріальних потреб, зростаюче безробіття та економічна і соціальна нерівність.

1.3. Історичні витоки фізичного виховання в Україні

Конкретних історичних відомостей про первісне формування та розвиток фізичної культури на території України обмаль. Можна тільки здогадуватися, що в загальному процесі формування праукраїнської культури розвивалися і елементи тілесної культури з ознаками змагальності, оскільки така багата культура, як культура Скіфського царства (VI-IV тис. до н.е.) чи культура Трипільська (IV-II тис. до н.е.) не могли обходитися без системи фізичного виховання. Проте більш-менш доказові свідчення розвитку фізичної культури маємо уже з часів грецької колонізації Північного Причорномор'я. Археологами тут, як і повсюди на узбережжі Чорного моря, виявлені спеціально споруджені арени, призначення яких – проведення атлетичних змагань, подібних до античних Олімпійських ігор.

Відтак у період Київської Русі сформувалася своєрідна система військово-фізичної підготовки, яка провадилася у сім'ї, у військових і освітніх закладах при монастирях. В системі військово-фізичної підготовки використовувалися національно–своєрідні засоби вишколу з використанням іноземних запозичень. У Київській Русі не просто панував культ сили, а й поширювалися прообрази багатьох видів спорту: кінного, стрільби з луку, боротьби, бою навкулачки, бігу, стрибків, плавання, веслування, фехтування на мечах тощо. Поєдинки

були визнаним методом вирішення військових та правових конфліктів.

Військово–прикладне значення мала фізична культура і в добу Козаччини. На той час істотно розширився арсенал засобів фізичної культури. Велику популярність набули поєдинки на шаблях та інших видах холодної зброї, боротьби, кулачні бої, стрільба з луку і вогнепальної зброї, спортивні ігри з м'ячем та метання.

Ряд національних єдиноборств переживає сьогодні період відродження. Серед них бойовий гопак, спас, хрест. Указ Президента України „Про розвиток козацтва в Україні" (2001 р.), створює сприятливу атмосферу для активного поширення та розвитку національних видів спорту.

Важливою подією загальноросійського, і зокрема українського значення, було проведення Всеросійських олімпіад – що було своєрідним резонансом на Ігри перших Олімпіад сучасності. Перша така Олімпіада відбулася у Києві 1913 р., де на той час уже було побудовано ***перший у Росії стадіон***. Для організації та проведення Всеросійської Олімпіади було створено Київський Олімпійський комітет. До початку Першої світової війни в Україні налічувалося 8 тис. активних любителів спорту, об'єднаних у різні спортивні колективи чи клубі. Таких клубів налічувалося близько двохсот.

У складні 20-30-ті роки XX ст., у період „українізації" знову спостерігається активний розмах фізкультурно–спортивної роботи на наддніпрянській Україні. Починаючи з 1921 р. проводяться Всеукраїнські олімпіади, згодом названі спартакіадами. Якщо у змаганнях Всеукраїнської спартакіади 1923 р. брало участь 300 спортсменів, то уже у 1927 р. на IV Спартакіаді – понад 20 тис. На фінальні старти були запрошені представники деяких інших країн

(німців, чехів). Зростала і спортивна майстерність українців, про що свідчать перші місця, які посіли збірні України на Всесоюзній спартакіаді у Москві в 1928 р. Відзначилися українські, волейболісти, гандболісти, баскетболісти, ватерполісти та гімнасти.

Велике значення для кадрового забезпечення сфери фізичної культури мало заснування в Україні закладів фізкультурної освіти і науки: Державного інституту фізичної культури в Харкові (1931 р.) та технікумів фізичної культури в Києві, Одесі, Дніпропетровську, Луганську та Артемівську. З 1931 р. успішно почав функціонувати Український науково-дослідний інститут фізичної культури. З'являється спеціалізована спортивна преса, українською мовою друкуються правила змагань з видів спорту.

На жаль голодомор (1932-1933 рр.) підірвав не тільки спортивний, а й генетичний потенціал українського нації.

Національне культурне піднесення, зазвичай, супроводжується і піднесенням фізкультурно-спортивного. Яскравою демонстрацією цієї тези є події в Західній Україні на початку XX ст.., коли світовий спорт уже окреслився як самостійне спортивне явище. Саме на цей період припадає початок організованого українського фізкультурно–спортивного руху на Галичині, Буковині та Закарпатті [3, 4].

Діяльність українських спортивних товариств та клубів Галичини, Буковини та Закарпаття не можна розглядати у відриві від загального культурно-просвітницького руху. Як і чеському сокільству, українському було притаманне відкриття поруч із спортивними клубами самодіяльних хорових гуртків, театральних труп, оркестрів, бібліотек. Власне з музичної комісії „Соколо-Батька" згодом постав Вищий музичний інститут у Львові. Навколо спортивних товариств об'єднувалися передові діячі мистецтва,

шкільництва, журналістики, церковні діячі. Певним чином із спортивно–сокільським рухом у Західній Україні були пов'язані імена письменника Богдана Лепкого, композитора Дениса Січинського, географа Степана Рудницького, поета-композитора Романа Кубинського, етнографа Ярослава Пастернака, журналіста Івана Релея (редактор „Діла"), мовознавця Степана Смаль-Соцького, лікаря Мар'яна Панчишина. Усіляко підтримував спортові і пластові товариства і митрополит Андрій Шептицький, тобто спорт на західноукраїнських землях був частиною і одночасно формуючим чинником української культури.

2. Організаційна структура фізкультурного руху в Україні

Для ефективного розвитку сфери фізичної культури і спорту історично складалися різноманітні форми організації. В Україні, як і в більшості зарубіжних країн, окрім широко розгалужених самодіяльних спортивних об'єднань, успішно функціонують державні, регіональні, муніципальні органи координації і управління сферою фізичної культури фізичної культури та спорту.

Державне управління здійснюється здебільшого у формі спеціально створених міністерств, комітетів, департаментів чи управлінь, на які покладено обов'язки щодо координації та управління оздоровчою і спортивною роботою.

У деяких країнах функціонують спеціальні „Президентські ради", які готують національні програми фізичного розвитку населення, або ж здійснюють експертні оцінки конкретних програм державного масштабу (наприклад, підготовки до Олімпійських ігор).

Україна успадкувала організаційну структуру і характер діяльності спортивних організацій від колишнього СРСР, провівши лише деяку їх пере структуризацію із врахуванням нових завдань розвитку фізкультурно-спортивної сфери.

Згідно із Законом України „Про фізичну культуру і спорт" (2002) державну політику і законодавче регулювання відносин у сфері фізичної культури і спорту, як і контроль за реалізацією Державних програм розвитку фізичної культури і спорту, здійснює Верховна Рада Україна та Кабінет Міністрів України.

В окремі проміжки часу а Україні центральним органом державної виконавчої влади у сфері управління фізичною культурою і спортом були Союз спортивних товариств України, Державний комітет з питань фізичної культури і спорту, Міністерство у справах молоді і спорту України, котрі забезпечували реалізацію державної політики в галузі фізичної культури і несли відповідальність за її виконання.

У 2005 році уряд нового Президента України Віктора Ющенка поклав відповідальність за розвиток сфери фізичного виховання і спорту на новостворене Міністерство молоді та спорту, пізніше перейменоване на Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Як зазначається у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004), держава реалізує заходи, спрямовані на формування та подальше вдосконалення сфери фізичної культури і спорту. Держава стимулює об'єднання зусиль заінтересованих державних, громадських, приватних організацій та широких верств населення для визначення стратегічних напрямів розвитку сфери фізичної культури і спорту, прогнозування перспективних процесів,

використання системного і програмно-цільового підходів у розробленні та здійсненні практичних заходів.

Місцеві органи державної влади і органи місцевого самоврядування створюють у своєму складі відповідні органи управління фізичною культурою і спортом.

Обласні (міські, районні) управлення фізичної культури і спорту організовують виконання державної і регіональних програм і здійснюють широке коло заходів щодо координації зусиль спортивних та інших зацікавлених організацій на місцевому рівні.

При Радах депутатів усіх рівні функціонують відповідні депутатські комісії, які із свого боку займаються вирішенням питань з фізичної культури.

Третьою управлінською ланкою на регіональному та місцевому рівні є відділи або посадові особи (зазвичай заступники голів Рад), які керують питаннями фізичної культури і спорту.

Самоврядування в сфері фізичної культури і спорту сприяє розвитку суспільної активності і залучає громадські організації до управління фізичною культурою. Органи державної виконавчої влади і органи місцевого самоврядування можуть делегувати громадським фізкультурним організаціям окремі свої повноваження. Громадські фізкультурно–спортивні організації здійснюють свої повноваження відповідно до статутної діяльності, яка не може суперечити чинному законодавству.

Основними громадськими організаціями, які діють у спортивні сфері України є Національні спортивні федерації та Національний олімпійський комітет України.

Громадська спортивна ***федерація*** набуває статусу Національної після її визнання державним органом управління сферою та реєстрації

у ***Міністерстві юстиції України***. В такому випадку центральний державний орган делегує таким федераціям окремі повноваження щодо розвитку видів спорту, надає їм допомогу у забезпеченні їх матеріальними ресурсами, фахівцями тощо.

Національна спортивна федерація має виключне право представляти Україну в міжнародних спортивних організаціях та в міжнародних спортивних змаганнях з окремих видів спорту. Їй також надається право на організацію і проведення відповідальних національних спортивних змагань.

Національні спортивні федерації можуть одержувати від держави матеріально-фінансову допомогу. У випадку грубого порушення законодавства, або неналежного використання наданих їм прав, спортивна федерація може бути позбавлена статусу Національної.

Національний олімпійський комітет України (НОК України) є неурядовою громадською організацією, яка координує розвиток олімпійського руху в Україні. У своїй діяльності НОК керується законодавством України, Олімпійською хартією Міжнародного олімпійського комітету та власною Хартією. НОК України має виключне право представляти державу на літніх та зимових Олімпійських іграх, в Міжнародному олімпійському комітеті та інших міжнародних олімпійських організаціях. НОК України має також виключне право на використання власної олімпійської символіки. Першим в історії членом МОК для України у 1994 р. було обрано Валерія Борзова, а в 2000 р. членом МОК став відомий український легкоатлет Сергій Бубка. Держава сприяє діяльності НОК України, розвитку його матеріально-технічної бази, надає фінансову підтримку. Проте безпосереднє втручання будь-якого державного чи якогось

іншого органу або особи у внутрішні справи НОКу є такими, що суперечать Олімпійській хартії.

Організацію фізичної культури і спорту, а також професійну фізичну підготовку у відомствах здійснюють спеціально створені для цієї мети комітети, спортивні товариства і клуби.

До 2001 р. діяло добровільне спортивне товариство „Гарт", створене для організації і координації роботи з фізичного виховання в навчальних закладах усіх рівнів. На його основі було створено нині чинний ***Комітет фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України***.

У структурі Міністерства оборони України діє Управління спорту, а в регіонах – спортивні клуби армії (СКА).

Працівники і службовці МВС обслуговує відомче спортивне товариство „Динамо", яке має свої регіональні підрозділи.

У 1988 році рішенням ВЦСПС СРСР та Радою профспілок України були об'єднанні усі профспілкові спортивні товариства в одне Добровільне фізкультурно-спортивне товариство профспілок „Україна" (ДФСТП „Україна"), яке було створене з метою організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи з працівниками виробничої сфери, а кооперативно-профспілкове фізкультурно-спортивне товариство „Колос" з працівниками агропромислового комплексу та мешканцями сільської місцевості.

Через кілька років кооперативно-профспілкове фізкультурно-спортивне товариство „Колос" вийло із структури кооперативно-профспілкове фізкультурно-спортивне товариство „Колос", яке очолив Усенко А.П.

У 1995 р. поновило свою діяльність ДСТ „Спартак” вийшовши із структури ДФСТП „Україна”, очолив республіканську раду В. Р. Пащенко .

Для репрезентації спортсменів-залізничників у міжнародних організаціях, в рамках ДФСПТ „Україна” діє СК „Локомотив”. З цією ж метою створено **Українську студентську спортивну спілку** (президент УССС, президент НАПН України В. Г. Кремень, генеральний секретар Гаврилко В. К.). В Україні також створені і функціонують структури параолімпійського руху, Асоціація ветеранів фізичної культури і спорту, федерації інвалідного спорту тощо.

На регіональному та місцевому рівнях утворюються різноманітні самодіяльні спортивні, спортивно–оздоровчі, фізкультурно-спортивні клуби, клуби з видів спорту, спортивні клуби за місцем проживання.

В останні роки в Україні з’являються професійні спортивні клуби та ліги з видів спорту.

3. Система фізичного виховання в Україні, її мета та завдання

За своїм характером фізичне виховання є процесом, спрямованим на підвищення або підтримування на певному заданому рівні функціональних спроможностей організму за рахунок певної системи впливу, тобто є керованим процесом. Тому за своєю сутністю фізичне виховання є процес управління адаптивним функціонуванням організму людини.

Фізичне виховання лише тоді може дати бажаного ефекту, якщо воно здійснюється за чітко визначеною системою, з ефективним

визначенням засобів, методів, методичних прийомів та форм організації, точно відповідає меті і завданням суспільства в галузі фізичної культури і спорту.

Виникнення та розвиток системи фізичного виховання визначається за умови:

• заінтересованості суспільства,

• наявності правлячої ідеології,

• необхідного рівню розвитку матеріального виробництва.

В історії людства є приклади, коли деякі системи складалися самобутнім шляхом, поступово, шляхом випробування нового та відкидання усього, що не дало бажаних результатів у практичній діяльності. Багато систем фізичного виховання було складено групою людей під вимогою тих чи інших обставин або навіть окремими людьми (наприклад, система військово-фізичної підготовки запорізьких козаків, система П. Ф. Лесгафта, ушу, айкідо й цілий ряд систем Японії, Кореї, Китаю, Індії тощо). А, також, ряд систем складалися державними органами (Давня Греція, Німецька, Швецька системи).

Причини виникнення і розвитку системи фізичного виховання поділяються на суб’єктивні та об’єктивні.

Суб’єктивні – подальший розвиток суспільної свідомості: внаслідок трудового досвіду людина за певний час змогла усвідомити ефект від фізичної підготовленості, тобто встановити причинний зв’язок між заздалегідь проведеною підготовкою і позитивними результатами праці.

Об’єктивні – необхідність працювати, виготовляти знаряддя праці, передавати від покоління до покоління накопичені трудові і військові вміння та навички.

Перші системи фізичного виховання виникли уже у докласовому суспільстві. Вони характеризувались, перш за все, тісними зв'язками з трудовою і військовою діяльністю людей (рибалка, полювання, воєнні дії різного характеру). Цим системам був притаманний утилітаризм при виборі засобів. В іграх і вправах люди відображали конкретні сцени полювання, бойових ситуацій або іншого виду діяльності. Разом з тим важливою особливістю систем фізичного виховання первісного суспільства була їх спільність. Фізичне виховання було правом і обов'язком кожного. У первинно-суспільному устрої чіткої системи фізичного виховання ще не було, лише створювалися її зачатки.

Коли у суспільстві з'явилися класи, система фізичного виховання почала набувати класового характеру. В ній відображувалися інтереси класів, і перш за все, пануючих класів.

Мета і завдання цього процесу обумовлюються потребами окремих особистостей, демографічних і соціальних груп та суспільства зокрема.

Мета фізичного виховання – задоволення потреб окремих людей і суспільства зокрема у формуванні всебічно духовно і фізично розвиненої людини, сприяючи підвищенню її життєдіяльності.

3.1. Завдання фізичного виховання

1. Зміцнення здоров'я тих, хто займається, підвищення рівня життєдіяльності, підвищення опірності організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища.

2. Підвищення функціональних спроможностей організму до необхідного безпечного або належного рівня розвитку фізичних якостей.

3. Оволодіння руховими вміннями і навичками, що забезпечують безпечну життєдіяльність людини.

4. Повідомлення знань з галузі фізичної культури та навчання прикладному їх використання з метою удосконалення організму людини.

5. Формування мотиваційних установок тих, хто займається, на фізичне і духовне самовдосконалення.

6. Формування світогляду, етичне, моральне виховання: повага до людини, своєї Батьківщини, професії, до самого себе.

3.2. Основні принципи фізичного виховання

1. *Принцип гуманістичної орієнтації*. Не дозволяється застосування таких засобів, методів, форм занять, які принижують гідність особистості або приносять шкоду здоров'ю.

2. *Принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості* передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому та окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людини, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, виходячи із впливаючих зовнішніх і внутрішніх чинників.

3. *Принцип всебічного розвитку особистості* передбачає оптимальне поєднання фізичного (тілесного) і духовного розвитку особистості.

4. *Принцип оздоровчої спрямованості* передбачає орієнтацію занять фізичними вправами на досягнення певних норм фізичного стану, що відповідають високому рівню здоров'я.

5. Принцип індивідуалізації передбачає підбір адекватних засобів і методів фізичного виховання відповідно до індивідуальних особливостей тих, хто займається та їхнього рівня фізичного стану.

6. *Принцип зв'язку фізичного стану з іншими видами діяльності і зайнятості людей* передбачає раціональне поєднання засобів фізичного виховання з професійною, навчальною діяльністю, в побуті та під час дозвілля і відпочинку населення.

Виникнення і розвиток системи фізичного виховання визначається потребами суспільства та окремих осіб і обумовлюється рівнем розвитку матеріального виробництва, соціальним уявленням про мету, завдання, засоби і методи фізичного виховання.

У процесі розвитку суспільства накопичення практичного досвіду і наукових знань у різних галузях, зокрема і в галузі фізичної культури і спорту, складається дві взаємопов'язані системи заходів, спрямованих на вирішення питань про фізичне виховання: *система фізичних вправ і методів їх застосування, тобто педагогічний процес*, спрямований на зміну у потрібному напрямі фізичних можливостей людини і *система організаційних заходів*, що визначають та регламентують розвиток фізичного виховання в країні, суспільстві. Проте форми організації, засоби і методи, принципи у соціально–організаційній і педагогічній системах можуть бути різними.

Під ***соціальною системою фізичного виховання*** *розуміється сукупність взаємопов'язаних установ і організацій, що здійснюють та контролюють фізичне виховання, а також засобів, методів та*

способів організації, нормативних основ, мети і принципів здійснення фізичного виховання в країні.

В основі системи фізичного виховання як педагогічного процесу, спрямованого на зміну у бажаному напрямі фізичних спроможностей людини, лежить використання біологічного явища вправляння як властивості точної, конкретної, морфологічної, функціональної та психологічної адаптації людини до виду і характеру діяльності, що повторюється (фізична, розумова).

Під ***педагогічною системою*** *розуміється система фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять, тобто педагогічний процес, спрямований на заміну у потрібному напрямі фізичних спроможностей людини.*

Соціальна система фізичного виховання забезпечує функціонування педагогічної системи, ефективність реалізації якої значною мірою залежить від раціональної побудови, змісту дієздатності першої.

Соціальна система фізичного виховання обумовлює розробку і організацію таких ланок, що знаходяться в ієрархічній залежності:

− нормативно-законодавчої бази,

− програмної бази,

− ресурсної бази,

− організаційно-управлінської бази.

Така залежність дає можливість об’єднати їх у загальну структуру системи фізичного виховання, оскільки досягнення мети фізичного виховання конкретної людини або групи людей (школярів, студентів) визначається соціально-економічними умовами суспільства, програмно-нормативними і організаційними основами побудови обов’язкового процесу фізичного виховання у навчальному

закладі, а також доступністю фізкультурних занять популярними видами рухової активності на дозвіллі.

Узагальнене поняття „***система фізичного виховання***” – це сукупність соціальних і педагогічних підсистем, функціонування яких ґрунтується на загальних закономірностях та спрямоване на досягнення мети фізичного виховання.

Головним у системі фізичного виховання є специфічний засіб – фізична вправа, що визначає дві сторони процесу – навчання фізичних вправ і розвиток фізичних якостей. Це обумовлює використання загальних і спеціальних методів навчання (розповідь, показ, цілісне виконання, розподілене тощо), повторення вправ (безперервне, перервне тощо); чергування навантаження і відпочинку під час виконання вправ; форми, за якою буде проводитися заняття (урочна, позаурочна тощо); побудова процесу фізичного виховання за метою і завданнями, до яких входить система занять, їх кратність, циклічність, педагогічний контроль, який забезпечує управління процесом фізичного виховання.

Усі ланки педагогічної підсистеми будуються на біологічних закономірностях організму та потребо-мотиваційному ставленні особистості до занять фізичними вправами. Педагогічна підсистема реалізується через соціальну, ланки якої забезпечують нормативне законодавство функціонування фізичного виховання у загальній державній системі освіти, а також право кожного члена суспільства на отримання можливості використання засобів фізичного виховання у вигляді занять в різних фізкультурно-оздоровчих групах за інтересами, отримання фізкультурно-оздоровчих послуг, доступних кожному громадянину залежно від його трудових доходів або безкоштовно у вільні від навчання і роботи години.

3.3. Програмне та нормативне забезпечення фізичного виховання

Програмне забезпечення фізичного виховання включає державну програму розвитку галузі у системі взаємовідносин з іншими соціальними явищами: освітою, професійною і військовою діяльністю, дозвіллям різних вікових і соціальних груп населення. Прикладом сучасної державної програми є ***Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров'я нації" (1998 р.) і Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004 р.).***

Нормативною базою з фізичного виховання до 2009 року були ***Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (1996 р.).*** Державна система тестів і нормативів значною мірою регламентувала фізичне виховання, визначала його мету й спрямованість на різних етапах становлення і розвитку особистості. Разом з Єдиною спортивною класифікацією ця система являлась програмно-нормативною основою фізичного виховання населення України і рішуче впливала на його фізичну підготовленість і здоров'я.

Запропонована система тестування науковцями України на той час (1996 р.) не мала аналогів у державах близького і далекого зарубіжжя. Якісно новим підходом до методики визначення нормативних вимог, що ґрунтувався на використанні ідеальних і належних нормативів фізичної підготовленості, які віддзеркалювали вимоги до фізичної підготовленості з боку суспільства і умов життя.

Перевага системи була: наукова обґрунтованість тестування; надійність та інформативність тестів; досить повна характеристика фізичної підготовленості усіх вікових груп населення; доступність

тестів (крім плавання) для масового використання у звичайних умовах; наявність альтернативних тестів, що підвищувало їх доступність для широких верств населення; наступність нормативів на всіх етапах фізичного вдосконалення особистості; чітка стандартизація процедур тестування; наявність уніфікованої, надійної і водночас простої системи оцінювання результатів випробувань; можливість обмежувати інтегральну кількість і якісну оцінку фізичної підготовленості осіб, що підлягають тестуванню; узгодження з відповідними процедурами і нормативами оцінки міжнародних організацій; можливість порівнювати отримані результати тестування з показниками фізичної підготовленості населення інших держав, світовими стандартами. На превеликий жаль у 2009 р. рішенням Кабінету Міністрів України їх відмінили. Нині програмно–нормативна основа фізичного виховання в Україні відсутня. Стару відмінили, а нової не розробили!

Загальний освітній рівень фізичного виховання у дошкільних, шкільних та вищих навчальних закладах забезпечується відповідними програмами, які мають регламентуючі стандарти щодо змісту занять, їхньої кількості та нормативних вимог до підготовки тих, хто займається. Зміст програмного забезпечення повинен враховувати біологічні, педагогічні і психологічні закономірності управління фізичним станом організму людини в процесі фізичного виховання. Ігнорування цих закономірностей у програмах перешкоджає реалізації педагогічного процесу, що не веде до досягнення мети фізичного виховання: підвищення рівня фізичного стану, зміцнення здоров’я, зниження захворюваності, про що свідчить епідемія хронічних неінфекційних захворювань в Україні, збільшення кількості школярів

та учнівської молоді, котрі мають різного роду відхилення у стані здоров'я до 90,0 %.

Отже недосконала соціальна підсистема є гальмом у розвитку педагогічної підсистеми, знижує її ефективність та не виправдовує матеріальних затрат, укладених в її економічне забезпечення.

Питання для самостійної роботи

1. Які чинники обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання?

2. Що спонукає людину займатися спеціально організованою руховою активністю?

3. У чому полягають специфічні ознаки фізичного виховання?

4. У чому полягає мета фізичного виховання?

5. Охарактеризувати завдання фізичного виховання

6. Назвати принципи фізичного виховання та пояснити способи їх реалізації на практиці.

7. Як взаємодіють між собою педагогічна і соціальна підсистеми на практиці?

8. Назвати органи державної влади, що здійснюють керівництво і контроль за виконанням державної політики у галузі фізичної культури і спорту.

9. Який орган в Україні здійснює розвиток олімпійського руху в Україні?

10. Назвати відомчі комітети і спортивні товариства, що здійснюють організацію і управління з фізичної культури і спорту.

11. Які документи відносяться до програмного і нормативного забезпечення фізичного виховання

Лекція 2. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – СКЛАДОВА ЧАСТИНА НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ

План

1. Організація і керівництво фізичним вихованням.
2. Форми фізичного виховання студентів.
3. Програма побудови курсу фізичного виховання.
4. Організація і зміст навчально-виховного процесу у навчальних відділеннях.
5. Залікові вимоги і обов'язки студентів.

Питання для самостійної роботи.

Список рекомендованої літератури

1. Закон України „Про фізичну культуру і спорт". – К.: 2002. – 31 с.

2. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров'я нації". – К.: 1998. – 48 с.

3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К.: 2004. – 16 с.

4. Конституція України – гарант захисту прав людини: [Рекомендація щодо проведення у вищих навчальних закладах першої лекції] /Уклад.: М.Ф. Степко, Я.Я.Болюбаш, А.В.Кудін, К.М.Лекв-ківський та ін.; За заг. ред. М.Ф.Степка. – К.: Знання, 2006. – 55 с.

5. Наказ Міністерства освіти і науки України „Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах" від 11.01.2006 р. № 4.

6. Мурза В.П. Фізична реабілітація: Навч. посіб. / В. П. Мурза. – К.: „ОЛАН”, 2005. – 608 с.

7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.

8. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник. – К.: Олімпійська література, Т. 2, 2008. – 366 с.

9. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посіб. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, В. Ф. Панченко. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

10. Присяжнюк С.І.Фізичне виховання: Навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

1. Організація і керівництво фізичним вихованням

Мета – освіти всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, розумових і фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей, формування громадян, здатних до свідомого суспільного вибору, збагачення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного потенціалу народу, підвищення освітнього рівня, забезпечення народного господарства кваліфікованими фахівцями.

Освіта в Україні ґрунтується на принципах гуманізму, демократії, національної свідомості, взаємоповаги між націями та народами.

Відповідно до Конституції закон установлює, що громадяни України мають право на безкоштовну освіту у всіх державних

навчальних закладах незалежно від статі, раси, національності, соціального і майнового стану, фаху, світоглядних переконань, належності до партій, становлення до релігії, віросповідання, стану здоров'я, місця проживання й інших обставин.

Фізичне виховання і масовий спорт є важливою складовою процесу повноцінного розвитку людини та її виховання, дієвим засобом профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, захисту Батьківщини, забезпечення творчого довголіття, організації змістовного довголіття, запобігання антигромадським проявам.

Фізичне виховання у навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи освіти має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підхожу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення, безперервності цього процесу тощо.

Основними принципами змін у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді у системі освіти є:

формування в учнівської молоді потреби у зміцненні здоров'я засобами фізичної культури і спорту;

розроблення і реалізація ефективного дидактичного наповнення змісту фізичного виховання у навчальних закладах;

збільшення обсягу рухової активності дітей, учнів і студентів залежно від психофізіологічної потреби в рухах;

підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання;

забезпечення процесу фізичного виховання висококваліфікованими кадрами;

забезпечення процесу з фізичного виховання у системі освіти сучасними науково-методичними комплексами;

удосконалення матеріально-технічного забезпечення з урахуванням сучасного економічного становища держави;

використання бюджетного і позабюджетного фінансування процесу фізичного виховання у навчальних закладах освіти;

оптимізація управління фізичним вихованням дітей і молоді.

В основу вітчизняної системи фізичного виховання покладається комплекс показників обсягу щотижневої рухової активності, рівень спеціальних знань про особливості рухової активності сучасної людини, її фізичний розвиток, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності та рухових здібностей.

Завдання держави у сфері фізичного виховання і масового спорту є:

розроблення та реалізація концепції сімейного активного дозвілля;

удосконалення системи фізичного виховання у закладах дошкільної, загальноосвітньої, професійно-технічної та вищої освіти;

реформування системи фізичної підготовки та масового спорту на підприємствах, в установах та організаціях;

підвищення ефективності фізичної підготовки у Збройних Силах України, інших військових формуваннях та правоохоронних органах;

стимулювання розвитку ринку оздоровчих, рекреаційних та реабілітаційних послуг, гарантування їх доступності та якості;

створення умов для залучення до масового спорту інвалідів та соціально незахищених громадян та членів їхніх сімей;

заохочення розвитку ветеранського руху у сфері фізичної культури і спорту;

створення умов для розвитку дитячого спорту: охоплення усіх дітей системою короткочасного навчання елементів певних видів спорту для ознайомлення з цінностями спорту та виявлення схильності до подальших занять;

забезпечення органічного взаємозв'язку між фізичним вихованням, масовим спортом та спортом вищих досягнень. Дітям, які засвоїли основи окремих видів спорту, слід надавати можливість використовувати ці навички протягом усього життя для оптимізації своєї рухової активності, а найбільш обдаровані повинні переходити в систему дитячо-юнацького і резервного спорту та спорту вищих досягнень. Громадянам, які в процесі багаторічної підготовки не досягли достатнього рівня для переходу на наступний етап спортивного вдосконалення, мають створювати умови для повноцінного використання їхнього потенціалу у масовому спорті.

Система резервного спорту забезпечує підготовку спортсменів, які закінчили спортивні школи і мають реальні можливості для досягнення високих результатів міжнародного рівня та успішної участі у Всесвітніх студентських іграх. Ця система об'єднує спеціалізовані навчальні заклади спортивного профілю, спортивні команди міністерств та інших центральних органів виконавчої влади, Автономної Республіки Крим, областей, міст Києва і Севастополя, а також товариств і федерацій.

Система дитячо-юнацького спорту об'єднує спортивні школи всіх типів, що забезпечують відбір обдарованих осіб із системи дитячого спорту, поступову спеціалізацію юних спортсменів, які мають високий рівень підготовленості, для участі в європейських та

всесвітніх спортивних змаганнях дітей та школярів, а також для подальшого переходу в систему резервного спорту.

Стаття 26 Закону України „Про фізичну культуру і спорт" (2009 р.) стверджує, що державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні розробляється центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту (Міністерство сім'ї, молоді і спорту) і затверджується Кабінетом Міністрів України.

Державна програма передбачає вимоги щодо організації підтримки та зміцнення здоров'я різних категорій громадян, вимоги до навчальних програм щодо фізичного виховання, систему програмно–оціночних нормативів і вимог щодо фізичного розвитку і підготовленості різних вікових груп населення, основні напрями розвитку масового самодіяльного спорту та спорту вищих досягнень, а також основні засади організаційного, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного, нормативно-правового та іншого її забезпечення.

Кабінет Міністрів України затверджує систему програмно-оціночних нормативів і вимог щодо фізичного розвитку і підготовленості різних вікових груп населення. Органи охорони здоров'я за рахунок виділених їм коштів визначають рівень фізичного розвитку населення.

Державна програма повинна передбачати окремий розділ щодо розвитку фізичної культури і спорту в сільській місцевості.

Державна програма розробляється за участю громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості, громадських організацій інвалідів на основі наукових досліджень в галузі фізичної культури і спорту та в інших галузях науки.

На основі державної програми розвитку фізичної культури і спорту Кабінет Міністрів України передбачає відповідний розділ у програмах економічного і соціального розвитку України.

До органів державного управління фізичною культурою і спортом відносяться:

Верховна Рада України, яка визначає державну політику і здійснює законодавче регулювання відносин у сфері фізичної культури і спорту, а також здійснює контроль за реалізацією державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні та за виконанням законодавства про фізичну культуру і спорт.

Міністерство молоді та спорту України є центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту і забезпечує реалізацію державної політики у галузі фізичної культури і спорту, несе відповідальність за її виконання.

Рада міністрів Автономної Республіки Крим, місцеві органи виконавчої влади, органи місцевого самоврядування створюють у своєму складі відповідні органи з фізичної культури і спорту.

Фінансування державної програми розвитку фізичної культури і спорту здійснюється за рахунок державного бюджету, бюджетів місцевого самоврядування і передбачається в них окремою статтею.

Державне фінансування фізкультурно-виховної діяльності і спорту вищих досягнень здійснюється окремо.

Розподіл державних коштів здійснюється центральним та місцевими органами виконавчої влади з фізичної культури і спорту з урахуванням пропозицій відповідних громадських організацій.

На цілі фізичної культури і спорту використовуються кошти фонду соціального страхування, а також позабюджетні надходження: внески підприємств, установ та організацій, об’єднань громадян,

окремих осіб, кошти від фінансово-господарської діяльності закладів фізичної культури і спорту та організацій фізкультурно-спортивної спрямованості, а також від продажу права на використання спортивної символіки і на телевізійну трансляцію спортивних змагань, від проведення фізкультурно-спортивних та інших видовищних заходів, спортивних лотерей тощо. Одержання коштів з позабюджетних джерел не впливає на обсяги бюджетних асигнувань на фізичну культуру і спорт.

Не допускається використання коштів державного бюджету та бюджетів місцевого самоврядування, а також позабюджетних коштів, передбачених на фізичну культуру і спорт, не за призначенням.

На розвиток фізичної культури і спорту підприємства, установи та організації спрямовують кошти в порядку, визначеному законодавством.

В сільській місцевості витрати на утримання всіх закладів фізкультурно-спортивного призначення, в тому числі дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а також проведення фізкультурно-спортивних заходів здійснюються переважно з державного бюджету та бюджетів місцевого самоврядування.

Матеріально-технічну базу фізичної культури і спорту складають усі види фізкультурно-оздоровчих і спортивних споруд, фізкультурно-спортивного спорядження і обладнання, інше майно, призначене для занять фізичною культурою і спортом.

Нормативи мінімальної забезпеченості основними фізкультурно– оздоровчими і спортивними спорудами жилих районів, а також підприємств, установ і організацій всіх форм власності визначаються центральними органами виконавчої влади з фізичної культури і спорту, архітектури і будівництва.

Будівництво в жилих районах фізкультурно-оздоровчих і спортивних об’єктів здійснюється відповідно до встановлених нормативів за рахунок коштів, що спрямовуються на житлове будівництво, та коштів організацій – забудовників житла.

Селу надається перевага (у розрахунку на душу населення) у спорудженні об’єктів фізичної культури і спорту, забезпечується відповідний рівень обслуговування засобами фізичної культури і спорту за науково обґрунтованими нормативами. Будівництво, реконструкція та утримання об’єктів фізичної культури і спорту в сільській місцевості здійснюється за рахунок державного і місцевого бюджетів.

Не допускається:

будівництво нових та реконструкція наявних дошкільних виховних, загальноосвітніх та професійних навчально-виховних, вищих навчальних закладів без передбачених нормативами фізкультурно-спортивних споруд та функціональних приміщень;

перепрофілювання та ліквідація діючих фізкультурно-оздоровчих спортивних споруд без створення рівноцінних споруд.

Органи виконавчої влади з фізичної культури і спорту та відповідні органи місцевого самоврядування здійснюють контроль за ефективністю використання спортивних споруд незалежно від форм власності.

Держава забезпечує підготовку та перепідготовку кадрів у сфері фізичної культури і спорту, особливу увагу приділяє їх підготовці для роботи в сільській місцевості.

Органи виконавчої влади з фізичної культури і спорту, з питань освіти та охорони здоров’я з урахуванням пропозицій відповідних громадських організацій визначають потребу в фахівцях

фізкультурно-оздоровчого та спортивного профілю. Підготовку і перепідготовку таких фахівців, в тому числі і для роботи з інвалідами, здійснюють акредитовані у встановленому порядку навчальні заклади.

Право вести педагогічну, навчально-тренувальну та оздоровчу роботу в сфері фізичної культури і спорту мають громадяни виключно із спеціальною освітою або підготовкою та за наявності диплому, посвідчення (сертифіката), виданих акредитованими навчальним закладами. Спортивні тренери та судді проходять обов'язкову атестацію в порядку, визначеному центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту.

Діяльність спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, коледжів фізичної культури та олімпійського резерву здійснюється у встановленому порядку.

У сфері освіти організація і керівництво фізичним вихованням здійснюється Міністерством науки і освіти, Комітетом з фізичного виховання та спорту МОН України та галузевими міністерствами, Міністерством освіти і науки Автономної Республіки Крим, управліннями освіти і науки обласних, Київської та Севастопольської міських державних адміністрацій та керівників вищих навчальних закладів.

Безпосередню організацію навчально-виховного процесу з фізичного виховання та його спеціалізованих напрямів у ході навчального процесу і в поза навчальні години у вищому навчальному закладі III-IV рівнів акредитації здійснюють кафедри фізичного виховання, I-II рівнів акредитації – предметні (циклові) комісії з фізичного виховання.

Відповідно до завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах, обсягу та специфіка навчання кафедра (предметна комісія) може передбачати у своєму складі необхідні для організації її діяльності навчальні підрозділи – основне відділення , спеціальне медичне відділення (фізичної реабілітації), спортивне відділення, які об'єднують відповідні спеціалізації з видів рухової активності, захворювань, спорту та навчальні групи.

Організацію у вищому навчальному закладі у поза навчальні години спортивних заходів здійснюють спортивний клуб, спортивний актив, суддівська колегія, організаційний комітет.

Для забезпечення організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту вищий навчальний заклад може мати у своєму складі навчально-методичний (методичний) кабінет, наукову (навчальну) лабораторію, кабінет лікарського контролю, спортивний комплекс, інші підрозділи, діяльність яких не заборонена законодавством.

2. Форми фізичного виховання студентів

Навчальний процес з фізичного виховання у вищих навчальних закладах здійснюється в таких формах: навчальні заняття та самостійна робота.

Навчальні заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах проводяться у формі:

- лекцій,
- практичних, семінарських та індивідуальних занять,
- консультацій,
- диференційованих заліків, заліків.

Лекція читається, зазвичай, в аудиторіях факультетів (відділень) вищого навчального закладу для курсу або спеціальності чи групи.

Тематика курсу лекцій визначається навчальною програмою з фізичного виховання.

Зміст курсу лекцій повинен передбачати засвоєння студентами знань з основ теорії методики і організації фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної реабілітації, масового спорту.

Викладач, якому доручено читати курс лекцій зобов'язаний перед початком відповідного семестру подати на кафедру (предметну комісію) складений ним конспект лекцій, контрольні завдання та список рекомендованої літератури для проведення модульного контролю, передбаченого навчальним планом і програмою з фізичного виховання.

На ***практичних заняттях*** викладач організовує детальний розгляд студентами окремих теоретичних (методичних, організаційних) положень з фізичного виховання, його спеціалізованих напрямів, масового спорту у вигляді бесіди та формує вміння і навички їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання студентом відповідно сформульованих завдань.

Практичні заняття проводяться у спортивній залі, на спортивних майданчиках, стадіонах тощо, а їх теоретична частина в аудиторії чи в навчально-методичному кабінеті, оснащених наочними, технічними, відео- чи комп'ютерними засобами навчання.

Перелік тем практичних занять визначається навчальною програмою з фізичного виховання та має передбачати: теоретичну (методичну, організаційну) підготовку, загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку, технічну підготовку тощо.

Практичне заняття включає проведення попереднього контролю показників (вихідних) фізичної підготовленості студентів, їх знань, умінь і навичок з фізичного виховання, постановку викладачем та обговорення за участю студентів проблемних питань, розв'язування контрольних завдань, їх перевірку та оцінювання.

На ***семінарських заняттях*** викладач організовує дискусію навколо попередньо визначених тем, до яких студенти готують тези виступів на підставі індивідуально виконаних завдань.

Семінарські заняття проводяться в аудиторії або в навчально–методичному кабінеті.

Перелік тем семінарського заняття визначається навчальною програмою з фізичного виховання.

На кожному семінарському занятті викладач оцінює підготовлені студентами реферати, їх виступи, активність у дискусії, вміння формулювати і аргументовано відстоювати свою позицію.

Індивідуальні заняття організовуються та проводяться з окремими студентами з метою підвищення рівня їх підготовки та розкриття індивідуальних здібностей.

Індивідуальні заняття організовуються за окремим графіком з урахуванням індивідуального навчального плану студента і можуть охоплювати частину або повний обсяг занять з фізичного виховання або його спеціальних напрямів.

Види індивідуальних занять, їх обсяг, форми та методи проведення, форми та методи поточного і підсумкового контролю визначаються навчальним планом студента.

Консультація – вид навчального заняття, при якому студент отримує відповіді від викладача на окремі запитання або пояснення

певних теоретичних (методичних, організаційних) положень чи аспектів їх практичного застосування.

Консультація може бути індивідуальною або проводитися для групи студентів залежно від того, чи викладач консультує студентів з питань, пов'язаних із виконанням індивідуальних завдань чи з теоретичних питань.

Обсяг часу, відведений викладачу для проведення консультацій, визначається навчальним планом з фізичного виховання.

Самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у вільні від навчання години.

Навчальні години, відведені для самостійної роботи студента, регламентуються навчальним планом з фізичного виховання і повинен становити не менше 1/3 та не більше 2/3 загального обсягу навчального часу студента, відведеного на фізичне виховання.

До основних видів позанавчальних занять з фізичного виховання відносяться:

ранкова і вечірня гімнастика, вступна, профілактична та відновлювальна гімнастика, фізкультурні мікропаузи, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, заходи після навчального відновлення, супровідні вправи тощо;

оздоровче і спортивне тренування, туристичні походи, дні і години здоров'я тощо;

спортивні змагання: внутрішні (на першість курсу, факультету, інституту, університету) та зовнішні (районні, міські, обласні, республіканські тощо).

Використання форм і видів фізичного виховання студентами повинно забезпечувати загальний обсяг індивідуальної рухової активності не менше 8-10 годин на тиждень.

3. Програма побудови курсу фізичного виховання

У Законах України „Про фізичну культуру і спорт”, „Про вищу освіту” та „Про освіту” фізичне виховання студентів визначається як один із основоположних напрямів вищої гуманітарної освіти. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”, зокрема визначає зміст фізичної культури студентів як самостійну сферу діяльності у соціокультурному просторі, виділяючи при цьому її освітні пріоритети.

Основа державного стандарту фізичного виховання у системі освіти – навчальні програми з фізичного виховання. Вони розробляються на підставі затверджених державних стандартів освіти різних рівнів підготовки та нормативних документів, які регламентують організацію навчально-виховного процесу у навчальних закладах, затверджуються Міністерством освіти і науки України як базові і визначають мінімальний рівень обов’язкової фізкультурної освіти, вмінь, навичок і рухового режиму студентів, який держава гарантує на усіх етапах навчання.

Положенням про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах (1993 р.) визначено, що навчальна програма нормативної дисципліни – складова частина державного стандарту освіти. Базова програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів I-II, III-IV рівнів акредитації є нормативною.

Фізична культура – невід’ємна частина загальної і спеціальної культури особистості сучасного фахівця, що становить фундамент його фізичного, духовного благополуччя й успіху у виробничій сфері діяльності. Вона служить якісною динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, забезпечує біологічний

потенціал її життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояву соціальної активності, творчої праці. Усе це обумовлює соціальний попит на оволодіння особистісною фізичною культурою на усіх етапах формування фахівця. Особливе значення має оволодіння фізичною культурою у вищих навчальних закладах, де закладається основа професійної підготовки.

Функції фізичної культури найповніше реалізуються через систему фізичного виховання.

Це обумовлює введення фізичного виховання до обов'язкових дисциплін вищих навчальних закладів, засвоєння яких проводиться за спеціальними програмами у межах суворо організованого навчального процесу і тільки під керівництвом викладачів-професіоналів.

Ефективність занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі значною мірою залежить від змісту програми, за якою вони здійснюються.

Згідно з „Державними вимогами до навчальних програм з фізичного виховання у системі освіти", вищі навчальні заклади на підставі навчального плану та базової навчальної програми з фізичного виховання розробляють свої робочі навчальні програми з фізичного виховання. Вони конкретизують і доповнюють зміст базової фізкультурної освіти, враховуючи регіональні, етнографічні, економічні та екологічні особливості, місцеві народні традиції, географічні умови, фізкультурні і спортивні інтереси студентів, специфіку кадрового і матеріально-технічного забезпечення та вимоги стандартів вищої освіти відповідно до освітньо-кваліфікаційних характеристик профілю підготовки фахівців певного рівня („молодший спеціаліст", „бакалавр", „магістр").

Міністерства, котрі у своєму підпорядкуванні мають вищі навчальні заклади, що готують працівників, професійна діяльність яких здійснюється у спеціальних або екстремальних умовах і вимагає спеціальної фізкультурної освіти і фізичної підготовки, розробляють і затверджують навчальні програми з фізичного виховання з урахуванням особливостей таких спеціалістів на основі базової програми.

Система вищої освіти, що реалізується в Україні, за своєю структурою найбільш близька до англо-американської вищої школи. Рівні молодшого спеціаліста, бакалавра і магістра передбачають навчання на масових ступенях вищої освіти, а більш високий рівень відповідає навчанню в аспірантурі. Кваліфікація „бакалавр" передбачає оволодіння професійними навичками самостійної діяльності на базі широкої і систематизованої фундаментальної підготовки. В обов'язковому мінімумі змісту курсу „Соціально-гуманітарні та економічні дисципліни" на рівні підготовки бакалавра визначено ряд положень. Зокрема, бакалавр повинен розуміти роль фізичної культури і здорового способу життя, а також володіти системою практичних умінь і навичок, які забезпечують зміцнення здоров'я, розвиток психофізичних здібностей та якостей.

Наступний, більш високий ступінь професійного навчання – набуття ступеня „магістр" – передбачає поглиблене професійно– теоретичне навчан– ня, значною мірою орієнтоване на здібних студентів. У галузі знань з фізичної культури магістр повинен мати глибокі професійні знання з теорії, методики і практики оздоровчих систем, професійно-прикладної фізичної підготовки.

Подальше підвищення кваліфікації у галузі наукової діяльності в аспірантурі здійснюється на основі ступеня „магістр" і передбачає

вищий духовно-творчий рівень осмислення знань, накопичених людством у галузі фізичної культури і спорту.

Рекомендації Базової навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України (незалежно від форм власності) мають законодавчий характер і визначають загальну стратегію формування високої особистої фізичної культури студента. Її зміст орієнтує педагогічний процес на усередненого студента і дозволяє диференційовано підходити до виховання кожної конкретної особистості. На усіх трьох ступенях вищої освіти пріоритетною є концепція здоров'я студентів, їхньої оптимальної рухової активності. Здоров'я студентів розглядається як абсолютна життєва цінність, основа їх духовної зрілості. Програмою виділяються три основні форми фізкультурної діяльності студентів.

Перша форма, що реалізується на академічних заняттях у навчальні години, передбачає комплексне вирішення трьох груп педагогічних знань: освітніх, оздоровчих і виховних із переважною освітньою спрямованістю.

Друга форма передбачає активні заняття спортом у вільні від навчання години. Максимальний розвиток рухових здібностей, що забезпечують досягнення високого рівня спортивно-технічної майстерності студентів, є пріоритетним напрямом спільної реалізації освітніх і виховних завдань.

Третя форма – активне дозвілля студентів – передбачає організацію самостійних занять у позанавчальні години (у тому числі і у платних оздоровчо-тренувальних групах), використання різних форм і засобів фізичної культури.

Активні процеси лібералізації і гуманізації вищої освіти дозволяють з урахуванням особливостей матеріальної бази, історично

складених традицій, компетентності науково-педагогічних працівників, разом із базовою програмою реалізувати авторські програми з фізичного виховання.

Авторські (експериментальні) програми з фізичного виховання розробляються досвідченими фахівцями відповідних навчальних закладів на основі базової і відомчої програм.

Структура Базової навчальної програми з фізичного виховання передбачає поетапне (протягом чотирьох років навчання на рівні бакалавра) досягнення генеральної мети шляхом реалізації:

комплексу головних цілей (підцілей першого рівня);

педагогічних програм і програм забезпечення (підцілей другого рівня);

ряду конкретних педагогічних завдань і завдань забезпечення (підцілей третього рівня).

Головна мета занять студентів першого курсу – адаптація до інтенсивної інтелектуальної діяльності засобами фізичної культури. Поточні педагогічні завдання:

1) виховання у студентів стійкого інтересу і потреби до занять фізичними вправами;

2) розвиток резервних можливостей організму студентів;

3) формування і вдосконалення знань з організації самостійних занять у формі активного дозвілля.

Головне завдання занять на другому курсі навчання – всебічний розвиток організму.

Поточні педагогічні завдання:

1) виховання у студентів соціально значущих якостей;

2) засвоєння оздоровчих програм із використанням різних форм фізичної культури;

3) формування поглиблених знань у галузі технології фізичної культури.

Головне завдання занять студентів третього і четвертого курсів – формування потреби у веденні здорового способу життя.

Поточні педагогічні завдання:

1) гармонійний розвиток організму студентів і суттєве підвищення їхньої фізичної працездатності;

2) виховання у студентів стійкої потреби у фізичному самовдосконаленні, самопізнанні і самооцінці;

3) виховання дисциплінованості і працьовитості у досягненні фізичної досконалості.

Теоретичний розділ програми (теоретична підготовка) з фізичного виховання реалізується у формі лекцій, консультацій та індивідуальних занять. В основі реалізації теоретичного розділу програми лежить формування потреби студентів в опануванні системи знань в галузі фізичної культури і спорту.

Процес засвоєння інформації має три аспекти:

концептуальний (осмислення суттєвості фізичної культури, її структури і функцій);

категорійний (оволодіння понятійним апаратом і визначеннями (дефініціями) основних категорій);

гносеологічний (засвоєння принципів і методів пізнання).

У технології навчально-пізнавальної діяльності використовуються різні форми абстрактного мислення: поняття (виділення ознак), судження (ствердження або заперечення властивостей предмета) та висновок (узагальнення суджень). В процесі формування понять у сфері фізичної культури проводиться аналіз (мислене розчленування

предметів на складові частини, виділення в них ознак) і синтез (інтеграція частин дефініції, що вивчається).

Отримані теоретичні знання стають основою для трансформації свідомості особистості студентів і визначають рівень їхніх потреб до рухової активності. Системний підхід до пізнання фізичної культури стимулює студентів до аналізу фактів, їх узагальнення та висновків, що, безумовно. Актуалізує їхню здатність до ретроспективного пошуку інформації, її систематизації, аналізу та синтезу, накопиченню індивідуального інформаційного банку. Для пізнавального процесу мета постає як ідеальна модель діяльності. Як обов'язковий мінімум теоретичної частини програми визначено навчальний матеріал за розділами: роль, функції та основні цілі фізичної культури у системі загальнолюдських цінностей і професійної підготовки фахівців, соціально-біологічні основи фізичної культури; технологія фізкультурної освіти студентів; принципи спортивного тренування; зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Методичний розділ програми (методична підготовка) реалізується зазвичай під час практичних та індивідуальних занять. За необхідності надаються роз'яснення на консультаціях.

Основне завдання методичної підготовки студентів з фізичного виховання – засвоїти методики для визначення впливу фізичного навантаження на системи організму студентів, індивідуального дозування рівня фізичних навантажень під час занять фізичними вправами, набути досвіду використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих професійних навичок, вміти складати індивідуальні оздоровчо-тренувальні програми, а також виконувати аналіз отриманих результатів педагогічних досліджень.

Розділ методичної підготовки взаємопов’язаний із теоретичним та практичним розділами програми.

У ***практичному розділі програми*** (фізична підготовленість) традиційно реалізується стратегія диференційованого підходу під час навчального процесу у основному, спеціальному медичному відділеннях та відділенні спортивного вдосконалення.

4. Організація і зміст навчально-виховного процесу у навчальних відділеннях

Для проведення практичних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах студенти поділяються на відділення: основне, спеціальне медичне та спортивного вдосконалення. Поділ проводиться на початку навчального року згідно результатів медичного обстеження у студентській поліклініці, а також фізичної та спортивної підготовленості.

Дані, які необхідні для комплектування навчальних відділень, можуть бути отримані шляхом анкетування студентів. До анкети включаються питання, які допомагають викладачеві отримати необхідну інформацію про студентів-першокурсників.

Кількість, спеціалізацію, наповнення навчальних груп та секцій з видів спорту визначає кафедра фізичного виховання (предметна комісія) вищого навчального закладу відповідно до вимог Положення „Про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах” (2006 р.) та наявності необхідних спортивних споруд для проведення навчальних занять з цими групами.

До навчального відділення фізичного виховання розподіляють студентів, які при анкетуванні виявили бажання займатися у цьому

відділенні відповідними видами рухової активності, визначеними у навчальній програмі з фізичного виховання.

АНКЕТА
опитування студентів на початку навчального року

1. Факультет
_____
2. Курс _____, група _____.
3. Прізвище, ім’я, по батькові
_____
4. Дата народження „____” _____ 19____ р.
5.Місце постійного проживання (батьків)
_____
_____
6. Домашній телефон _____, мобільний
_____
7. Де і коли закінчив (ла) загальноосвітню школу та її номер
_____
_____
8. До якої медичної групи був віднесений за станом здоров’я навчаючись у школі (основна, підготовча, спеціальна) – підкреслити.
8а. Діагноз захворювання
_____
_____
9. Яким видом спорту займався
_____
10. Чи маєш спортивний розряд
_____
11. У якій спортивній секції бажаєш займатися (волейболу, баскетболу ,футболу, легкої атлетики, гирьового спорту, важкої атлетики, рукопашного бою, греко-римської чи вільної боротьби, атлетичної гімнастики, шейпінгу, спортивного орієнтування) – підкреслити.
12. Інструктаж з техніки безпеки під час занять з фізичного виховання пройшов
_____

Дата заповнення „_____” _____ 20____ року

До ***основного навчального відділення*** з фізичного виховання зараховуються студенти, віднесених за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи, після проведення контрольного тестування показників фізичної підготовленості, передбачених навчальною програмою з фізичного виховання, викладачам навчальної групи, рівня знань та рухових здібностей в обраному виді рухової активності шляхом проведення бесід та контрольних (навчально-спортивних) заходів.

Заняття із студентами основного навчального відділення проводяться у навчальні години згідно розкладу навчальних занять. Кількість студентів навчальної групи складає 10-15 осіб.

До ***спеціального медичного відділення*** розподіляються студенти, які за даними медичного огляду та анкетування мають відхилення у стані здоров'я.

Навчальні групи спеціального медичного відділення (фізичної реабілітації) комплектуються за спеціалізаціями з нозологічних ознак (видів захворювань), визначеними у навчальній програмі з фізичного виховання.

Практичні заняття із студентами спеціального медичного відділення проводяться, зазвичай, фахівцями із спеціальною освітою, у навчальні години згідно розкладу занять. Кількість студентів спеціальної медичної навчальної групи складає 8-12 осіб.

До навчального відділення спортивного вдосконалення зараховуються студенти, віднесених за станом здоров'я до основної медичної групи, а також за результатами контрольного тестування мають позитивні показники функціональної і фізичної підготовленості та, як правило, мають необхідну спеціальну технічну підготовку згідно спортивної класифікації з обраного виду спорту.

Кількість студентів навчальних груп спортивного вдосконалення визначається відповідно до їхньої спортивної кваліфікації та складає:

навчально–тренувальні групи 10-15 осіб,

групи спортивного вдосконалення 8-12 осіб,

групи вищої спортивної майстерності 2-6 особи.

Для навчальних груп з ігрових видів спорту кількість студентів відповідно складає: 16-20, 14-18 та 12-16 осіб.

Обсяг навчальних годин на тиждень для навчальних груп відділення спортивного вдосконалення складає для:

Навчально-тренувальної груп – 6 годин (258 годин на навчальний рік);

груп спортивного вдосконалення – 8-10 годин (344 годин „-„-„),

груп вищої спортивної майстерності – 12 годин (430 годин „-„-).

З однієї навчальної групи до іншої студенти можуть переводитися, як правило, після закінчення навчального року або семестру в установленому у вищому навчальному закладі порядку.

Засвоєння навчального матеріалу з фізичного виховання здійснюється у навчальних відділеннях відповідно до робочих програм, структурно-логічної схеми та графіку курсу.

У цих документах відображається:

1) систематизований і дозований перелік розділів, тем, елементів фізичного виховання, пов’язаних між собою та з відповідними розділами інших (попередніх) курсів у визначений логічній послідовності;

2) вказівки на застосовувані методи навчання, форми, види контролю і самоконтролю результатів засвоєння програмного матеріалу.

При розробці структурно-логічної схеми курсу враховується його місце у загальній системі фізичного виховання і навчання у вищому навчальному закладі і визначається, що студент повинен знати, вміти та які навички з фізичної культури набути після проходження курсу.

При засвоєнні теоретичного розділу передбачається: з'ясування головних понять, термінів, провідних наукових ідей, головних закономірностей, теоретичних положень, що розкривають сутність явищ і цінностей фізичної культури, об'єктивні зв'язки між ними, аналіз і пояснення фактів, які формують переконання.

По кожній теоретичній і методичній темі відповідальні викладачі з фізичного виховання знайомлять студентів з переліком основних питань, що підлягають засвоєнню, рекомендують список літератури, методичні матеріали і розробки.

Матеріал практичного розділу засвоюється під час навчальних і позанавчальних практичних заняттях з фізичного виховання, форми яких можуть бути різноманітними за організацією і методичним забезпеченням і містити в собі доступні засоби і методи.

Проте, головною формою при засвоєнні практичного розділу програми є навчальні заняття, що проводяться під керівництвом викладача кафедри фізичного виховання.

Засвоєння практичного матеріалу базового компоненту програми ґрунтується, головним чином, на використанні технології загальної кондиційної фізичної і професійно-прикладної психофізичної підготовки.

Засвоєння елективних компонентів програми відбувається на загальних науково обґрунтованих положеннях методики фізичного виховання.

Засвоєння обраного спортивного компоненту програми відбувається на використанні сучасних моделей спортивної підготовки.

Засвоєння основного практичного матеріалу оздоровчого компоненту програми ґрунтується на використанні ідей, принципів, засобів і методів оздоровчого тренування, що передбачає підвищення загальних резервних можливостей організму студентів.

Виконання базового програмного матеріалу, навчальних вимог і тестів здійснюється у відділенні під час підготовчих періодів тренування, до основних змагань.

5. Залікові вимоги з фізичного виховання

Диференційований залік з фізичного виховання є обов'язковою формою підсумкового контролю у вищих закладах освіти. Його метою є перевірка і оцінка засвоєння студентами навчальної програми з фізичного виховання відповідного року навчання за такими розділами: теоретична, методична та фізична підготовка.

Кредитно-модульна система організації навчального процесу (КМСОНП) – модуль організації навчального процесу, що ґрунтується на поєднанні модульних технологій навчання і залікових освітніх одиниць (залікових кредитів). Один кредит складає 30 годин, згідно нового Закону України „Про вищу освіту".

Метою впровадження КМСОНП є підвищення якості вищої освіти і забезпечення конкурентоспроможності випускників та престижу української педагогічної освіти в європейському і науковому просторі. Основними завданнями КМСОНП є:

адаптація ідей Європейської системи кредиту залікових одиниць (ECTS) до системи освіти України для забезпечення мобільності

студентів у процесі навчання та гнучкості фахової підготовки з урахуванням вимог національного та міжнародного ринків праці, що швидко змінюються;

забезпечення навчання студента за індивідуальним навчальним планом з урахуванням варіативної частини освітньо-професійної програми, що формується на основі вимог замовників та побажань студента і сприяє його саморозвитку та підготовці до життя у вільному демократичному суспільстві;

стимулювання усіх учасників навчального процесу з метою досягнення високої якості фахової підготовки.

Згідно з додатком 1 Конвенції Ради Європи і ЮНЕСКО про визнання кваліфікації з вищої освіти: ***кредит*** – точно документована мінімальна умовна одиниця вимірювання „вартості" будь-якої складової навчальної програми, яку виконав студент під час навчання; ***модуль*** – задокументована завершена частина освітньо-професійної програми (навчальної дисципліни, практики, державної атестації), що реалізується відповідними формами навчального процесу. Один модуль складається з балів, які нараховуються за показаний рівень знань, умінь і навичок за п'ятибальною шкалою; ***рейтинг*** – це оцінка, клас, розряд. У конкретному розумінні ***рейтинг*** – це інтегральний індекс або комплексний показник успішності студента, його розвитку або класу. Рейтинг студента визначається за етапами навчання (семестр, курс) та за рівнями освіти. В основі визначення рейтингу лежить рейтингова оцінка, що складається з поточної, підсумкової та накопичення оцінок за певний період навчання.

Кредитно–модульна система оцінки знань, умінь і навичок студентів із дисципліни „Фізичне виховання" базується на концептуальних засадах законів України „Про фізичну культуру і

спорт”, на Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 рр., на Положенні про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Положенні про заліки з фізичного виховання та Державні стандарти вищої освіти.

Структурно-модульна система навчального процесу та рейтингова система оцінювання знань вводиться для активізації самостійної роботи студентів за рахунок конкретизації обсягів дисциплін, диференціювання навчального матеріалу, підвищення рівня фізичної підготовки студентів, а також із метою стимулювання систематичних самостійних занять з навчальної дисципліни та посилення контролю над виконанням ними обсягу запланованого матеріалу.

Система вимагає застосування активних форм самостійної роботи та об’єктивного ранжування студентів. Види та методи проведення контролю кожного модуля визначаються робочою програмою дисципліни „Фізичне виховання”. Критерії оцінювання встановлюються кафедральними стандартами контролю.

Перед початком занять до студентів доводяться загальні принципи модульно-рейтингова системи. Загальна оцінка та рейтинговий бал виставляється у заліково-екзаменаційну відомість та залікову книжку студента.

Питання для самостійної роботи

1. Назвати завдання держави у сфері фізичного виховання і спорту.

2. Дати пояснення системи резервного спорту.

3. Дати пояснення системи дитячо-юнацького спорту.

4. Назвати органи державного управління фізичною культурою і спортом в Україні.

5. Як здійснюється фінансове забезпечення фізичної культури і спорту.

6. Як здійснюється матеріально-технічне забезпечення фізичної культури і спорту.

7. Як здійснюється кадрове забезпечення фізичної культури і спорту.

8. Які структури здійснюють організацію і контроль фізичного виховання в галузі освіти?

9. Назвати форми навчальних занять з фізичного виховання та охарактеризувати їх.

10. Назвати розділи Базової навчальної програми з фізичного виховання та доти характеристику кожному з них.

11. Перелічити навчальні відділення з фізичного виховання та дати характеристику.

12. Дати визначення „кредит”, „модуль”, „рейтинг”.

Лекція 3. ВАЛЕОЛОГІЯ І ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

План

1. Основні проблеми валеології.

1. 1. Здоров'я як наукова проблема.

1. 2. Валеологія і конституція людини.

2. Спосіб життя і здоров'я: педагогічна та медична

Валеологія.

2. 1. Рухова активність та фізичне здоров'я.

2. 2. Проблема харчування і здоров'я.

2. 3. Сексуальне здоров'я.

2. 4. Здоров'я як мудрість і міра життя.

2. 5. Стреси, здоров'я і любов.

3. Психовалеологія.

3. 1. Поради на кожен день.

3. 2. Поради щодо нормалізації спілкування.

3. 3. Спокуса і валеологія покаяння.

3. 4. Спокуса: тютюнопаління та здоров'я.

3. 5. Спокуса: алкоголь.

Питання для самостійної роботи.

Список рекомендованої літератури

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья / Н. М. Амосов. – М.: «Из – во АСТ»; Донецк «Сталкер», 2002. – 590 с.

2. Апанасенко Г.Л. Здоров'я, яке ми вибираємо / Г. Л. Апанасенко. – К.: Знання УРСР, 1989. – 48 с.

3.Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.

4. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

5. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. Введение в санологию / В. П. Войтенко. – К.: Здоровье, 1991. – 244 с.

6. Горцев Г.В. Энциклопедия здорового образа жизни / Г. В. Горцев. – М.: Вече, 2001. – 464 с.

7. Грибан В.Г. Валеологія: Навч. посіб. / Г. П. Грибан – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.

8. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.

9. Решетников Г.С. Ваши мышцы / Г. С. Решетников. – М.: ФиС, 1977. – 48 с.

10. Філіппов М.М. Психофізіологія людини: Навч. посіб. / М. М. Філіппов. – К.: МАУП, 2003. – 136 с.

11. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов. – Мн.: Тесей, 2003. – 528 с.

12. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров’я / Н. М. Цимбал. – Тернопіль: Богдан, 2003. – 168 с.

1. Основні проблеми валеології

Є багато цікавих і різних наук, але головною наукою для людини впродовж усіх віків для людини завжди була сама наука про людину, її здоров’я, біологію людини, її духовний світ.

У стародавніх греків було поняття „калокатія”, що складається з двох слів: calos – прекрасний і adatos – гарний (людина). Прекрасною і гарною може бути тільки людина гармонічна, фізично і духовно розвинута, що знає в усьому міру. Міра в людині є „найкраще” (Фалес). Є одне благо – **знання,** говорили стародавні, і є одне велике зло – **неуцтво.** Тому людина повинна насамперед пізнати себе, свої, тілесні і духовні здібності і можливості. Сила без розуму породжує деспотів, злочинців, ґвалтівників. Ось чому школа, університет повинні виховувати у людині і м’язи, і нейрони.

Людина – творіння землі і космосу. Люди – діти неба, діти сонця. Але земляни, насамперед, діти планети Земля. Ми діти своєї Вітчизни, Батьківщини, ми діти своєї матері і свого батька. Є багато соціальних осередків, в які поєднуються люди. Але найпершим і дорогим для нас завжди був і залишиться той осередок, де ми починаємо жити – родина.

Щастя кожного з нас – в родині, а щасливі люди – ті, хто з радістю йдуть до школи, в університет і на роботу і прагнуть якомога швидше повернутися додому, побачити близьких і дорогих людей. Родина дає людині заряд життя (або обеззброює її) на все життя. Найсильніший імунітет, який отримує людина при народженні – це „сімейний імунітет” – щеплення проти хвороб тіла і душі.

Людина – це краса тіла і чеснота душі. Їх повинна зміцнювати школа і університет – гармонізувати в людині розум, почуття, здоров’я, силу і красу. Ще філософ Аристотель написав правило для свого учня – імператора Олександра Великого (Македонського): „Сьогодні я не царював тому, що я сьогодні нікому не зробив добра”. Нехай кожний з нас щодня робить хоч маленьке добро, допоможе хоча б одній людині – і світ стане іншим – добрим і людяним.

Можна захоплюватись рецептом древньої тибетської медицини – рецептом, якому вже багато років. Рецепт „Вічної Молодості" трактує: „Їж багато трав і мало м'яса. Очищай тіло від зовнішнього і внутрішнього бруду, а душу від похмурих думок та психічних отрут зла, заздрощів, жадібності. Двоє – єдина суть: одержуй у любові радість і насолоду. Слідуй цьому – і ти проживеш довго, щасливо і мудро".

Існує інтересна наука – **акметивна валеологія** – наука про вершини людського здоров'я („акме" – розквіт, „валео" – здоров'я). Кожен із нас отримує від природи три установки:

а) на життя і здоров'я,

б) на досконалість фізичну, духовну, соціальну;

в) на зміст і мету життя.

Ми повинні створити себе в школі потрійно: валеологічно (бути здоровим!), професійно (визначити шлях життя), духовно (знайти свій ідеал). І це досить складне завдання для молодої людини.

Хочеш бути милосердним або жити із сокирою – вибір за тобою, але думай про наслідки.

Найбільша цінність – розумно оцінити досвід мудрих, взяти собі в дорогу життя те, про що не слід ніколи забувати. Найбільший гріх – страх. Найкращий день – сьогодні. Найкраще місто – там, де ти живеш і процвітаєш. Найкраща робота – та, яку любиш. Найкращий відпочинок – робота. Найбільша втрата – утрата надії. Найбільша слабкість – ненависть. Найбільший порадник спокою – базіка. Сама безглузда риса характеру – сумнів. Сама небезпечна людина – брехун. Найбільша потреба – у спілкуванні. Найбільше багатство – здоров'я

Здоров'я залежить і від інших чинників нашого життя – любові і краси. Любов – шлях до щастя. Тільки вона відкриває шлях в

особливий світ інтимного і неповторного щастя. Є дві найголовніші професії, чому треба **„уміти бути”** – бути **Батьком** і бути **Матір’ю.**

Краса розкриває нам секрети гармонії. Це істина, що в світі немає некрасивої людини, але люди, які не бажають бути красивими. Краса завжди знає міру: всі формули краси – це закони міри, закони гармонії внутрішньої і зовнішньої. Зовнішня краса гарна, якщо вона спирається на гарний внутрішній світ людини. Якщо в людини немає цієї внутрішньої, духовної основи краси, то зовнішня симпатичність – це лише красива маска, вивіска – не більше того. Справжня краса завжди глибинна; вона світиться в очах, посмішці, стосунках, поводженні, вчинках людини. Колись кодекс лицаря стверджував, що чоловік як лицар може стати на коліна тільки в трьох випадках: щоб зірвати квітку для коханої і щоб поклонитися матері, яка дала йому життя; щоб напитися води із джерела. Ніщо інше не може змусити чоловіка стати на коліна. Прекрасний кодекс!

Емоції – це своєрідні гормони радості, любові і щастя – вони цілющі. **Краса** лікує тому, що вона... нормалізує структуру живої матерії.

У людей різні цінності, але у кожного з нас є **Віра**, **Надія** і **Любов**, є **Добро**, **Істина** і **Краса** – базові цінності, що поєднують людей планети Земля. Культурні, релігійні та етнічні розходження повинні сприяти перебудуванню шляхів до об’єднання на основі загальнолюдських цінностей.

Настає час, коли людина науки і людина віри повинні об’єднатися. Розум людей і їхня віра взаємно доповнюють духовний світ сучасної людини. Кожна людина має право на інакомислення, право на пошук істини своїми методами. Кожний з нас повинний мати розум, що вірить, і віру, що повинна бути розумною.

Назріла потреба сформулювати Нову Освітню Доктрину, що відповідає науковому й історичному досвідові людської цивілізації. **Безграмотність** – це голод душі. Їй, як і голоду фізичному, немає місця на нашій планеті. Люди голодні тому, що вони не освічені і не навчені професіям, здатним нагодувати.

Ми зобов'язані робити все можливе, щоб затвердити справжню рівність чоловіка і жінки. Усі блага і досягнення цивілізації повинні бути віддані дітям і літнім, здоровим і інвалідам, майбутньому і минулому. Світ повинний стати добрим і милосердним до дітей, літніх, до жінки – Матері людства.

Всім людям планети треба об'єднати наукові сили, науковий пошук з роботою всіх. Кому дорога наша планета. Як би не освоювала людина Космос – вона завжди буде повертатися на Землю, що була, є і буде Батьком і Матір'ю людства.

Будемо оберігати планету від великих і малих пожеж, що ще палають у Європі й Азії, Африці й Америці. В цих пожежах згорають Люди, їхні надії, згорають міста і села, гине природа. Нехай солдати війни стануть Армією Миру Народів, Армією Згоди й охорони їхніх національних інтересів.

Цивілізація і культура поки не стали надбанням всіх жителів планети. 620 мільйонів алкоголіків світу позбавили себе здоров'я і розуму не тільки від горя і невпорядкованості життя, але й в результаті духовної спустошеності. Живуть серед нас 860 мільйонів, що ніколи не тримали в руках ні однієї книжки – вони не вміють ні писати, ні читати, ні рахувати.

Чи можемо ми миритися з фактом, що з життя щорічно ідуть близько 13 мільйонів дітей до п'яти років від хвороб, що виникають внаслідок голоду. Кожна третя мати плаче вечорами, слухаючи, як її

дитина просить у неї хліба, - він ліг спати голодний. І йому вона нічим не може допомогти – у неї немає цього хліба. Кожній дитині потрібний буквар і шматок хліба. Культура і хліб повинні бути доступними кожному жителеві планети. Кожна дитина повинна лягати спати нагодованою і з доброю пісенькою щасливої матері.

1. 1. Здоров'я як наукова проблема

У свій час Сократ говорив: „Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо". Бути живим замало – необхідно бути живим і здоровим. Здоров'я як наукова проблема охоплює комплекс медико - біологічних, психологічних, фізкультурно-оздоровчих, соціальних та цілої низки інших наук.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як стан повного фізичного, щиросердечного і соціального добробуту, а не тільки до якого ми повинні прагнути.

Щоб визначити фізичне, психічне і соціальне здоров'я людини, необхідно розкрити:

а) зв'язок спадковості людини (норми реакцій як генетичного потенціалу здоров'я) і її здоров'я;

б) природу психосоматичної конституції людини, її морфо-логічні, фізіологічні, ендокринні особливості, тип вищої нервової діяльності (холерик, сангвінік, меланхолік, флегматик) і способи їхньої реалізації;

в) зв'язок здоров'я з навколишнім середовищем (екологічна валеологія);

г) зв'язок здоров'я із способом життя людини (рівень життя, якість, стиль, режим, наявність шкідливих звичок);

д) залежність здоров’я людини від його ставлення до свого здоров’я, від установок на здоровий спосіб життя, на знання людиною своїх можливостей (резервів), санітарно-гігієнічних основ життя.

В останні роки у світовій науковій літературі широко обговорюється нова концепція, що пропонує для оцінки здоров’я не тільки перераховані вище показники, які відображають нездоров’я (захворюваність) суспільства, але й позитивні, які характеризують його здоров’я (наприклад, питома вага осіб, які ніколи не хворіли, питома вага довгожителів при доброму самопочутті ...).

Нова концепція деталізує існуючу, підсилює її соціальний компонент, орієнтує на розподіл відповідальності за охорону здоров’я між суспільством, індивідом та медичними працівниками.

За новою концепцією, здоров’я – це стан рівноваги (балансу) між адаптаційними можливостями середовища і постійно мінливими.

1.2. Валеологія і конституція людини

Конституція людини – це генетичний потенціал особистості, продукт спадковості і середовища, що реалізує спадкоємний потенціал. Колись лікарі Давнього Сходу розмірковували так. Є світ нескінченно малого. Є світ нескінченно великого. І є світ між ними – світ нескінченно складного – світ життя. У цьому світі життя є людина – світ нескінченної складності і нескінченної мудрості, втілених у конституції людини.

Прийшов час по-новому поглянути на конституцію людини, що визначає основні закони його індивідуального життя. Якщо подивитися на весь спектр життєвих домінант і установок, то в кінцевому рахунку вони детерміновані нашою конституцією: потреби,

здібності, інтереси, бажання, спокуси, проблеми алкоголізму, паління, наркоманії теж мають генетичний компонент при всій значимості середовища і виховання в цих питаннях.

Всі проблеми схильності (або несхильності) до хвороб – конституційно детерміновані; особливості переваги в способі життя, духовні установки, психічний світ знань, емоцій і волі, поведінка, любов і ненависть, сексуальний потенціал – теж конституційно детерміновані.

Багато правди в словах італійського патолога Дж. Танделоо, який говорив, що „...конституція людини – наш соматичний фатум, наша доля". До того ж, в супереч догмам мічурінської біології, яку поділяли і багато наших патологів і клініцистів в 50-і роки XX століття, конституція як генетичний потенціал дається людині раз і на все життя, що залишилося. Генотипічно астенік ніколи не стане гіперстеніком і навпаки. Середовище лише модифікує наш конституційний потенціал в рамках „норм реакцій": конституція – генетично стійка, стабільна, а фенотип – лише модифікується, змінює конституцію в межах геномних законів реагування.

Кожна людина повинна жити відповідно до своєї конституції. Нам уявляється , що основним законом валеології є багатовіковий досвід лікарів, педагогів, психологів: спосіб життя людини повинен відповідати її конституції. Конституція завжди індивідуальна – способів життя стільки ж, скільки людей. Не гвалтуйте природу людини, не втискуйте ногу у взуття не свого розміру – адже це боляче і потенційно – мозольно – боляче. І коли ми чуємо зі сцени перед багатотисячною аудиторією рецепти як жити, як любити і скільки любити, то виникає бажання крикнути всім: люди, зупиніться,

схаменіться, не „зомбуйтесь”, думайте і живіть відповідно до своєї природи і своїх розумних принципів!

1. **Рефлексивна** (біологічна пам’ять організму) – генетична пам’ять (спадковість), епігенетична (ембріональний шлях розвитку), імунна пам’ять (про перенесені хвороби), нейрона пам’ять (пам’ять, фіксується нейронами).

2. Генотипічна – це „спадкоємний паспорт” (геномна характеристика, хромосомна система людини), яка визначає регенераційні здібності нашої морфології (загоєння поранень).

3. **Фенотипічна** – це традиційне (а часом і єдине) явлення про конституцію людини, згідно спадкоємної структури його кістково – м’язового габітусу (згідно сучасної термінології – це екоморфи, мезоморфи, ендоморфи, різні типи астенічних, нормостенічних та гіперстенічних конституцій).

Екоморф характеризується короткою верхньою частиною тулуба, довгими руками і ногами, довгими і вузькими ступнями і долонями, дуже невеликим запасом жиру, а також вузькою грудною кліткою і плечима та тонкими довгими мускулами.

У мезоморфна велика грудна клітка, подовжений торс, міцна мускульна структура і величезна сила.

2. Спосіб життя і здоров’я: педагогічна та медична валеологія

Якщо стан всіх чинників, що визначають здоров’я, прийняти за 100 %, то їхній вплив на наше здоров’я розподілиться в таких співвідношеннях:

а) людський чинник – 25,0 % (фізичне здоров’я – 10,0 %, психічне здоров’я – 15,0 %);

б) екологічний чинник – 25,0 % (екзоекологія – 10,0 %, ендоекологія – 15,0 %);

в) соціально-педагогічний чинник – 40,0 % (спосіб життя: матеріальні умови праці, навчання і побуту – 20,0 %, поведінка, режим життя, звички – 25,0 %);

г) медичний чинник – 10,0 %. Цифри, звичайно, середньо-статистичні.

Спадковість, екологія, спосіб життя й охорона здоров'я – головні чинники, що визначають тривалість нашого життя.

2. 1. Рухова активність і фізичне здоров'я

Загальновідома роль фізичної культури в здоровому розвитку людини, і чим раніше ми почнемо формувати звичку у дітей розпочинати день з ранкової гімнастики, тим міцніше вони будуть. Приклад батьків – нічим неможливо замінити. В Росії, наприклад, лише 6,0 % родин розпочинають день з ранкової гімнастики, в США – 78,0 %, Японії – 75,0 %, Німеччині – 68,0 %.

Лікар зобов'язаний донести до кожного свого пацієнта одну незаперечну істину: фізична культура, ранкова гімнастика повинні „умити кров'ю" 640 м'язів, що налічуються у людини. Як говорили лікарі Давнього Сходу: у серця – „царственого м'яза" – є 640 помічників (кожен м'яз – „мале серце"). Правило „640 + 1" повинна знати кожна людина з дитинства: допоможи своєму серцю (1) працею всіх кісткових м'язів (640). І ти проживеш довго.

Гіподинамія всі навантаження покладає на серце, яке в цих умовах швидше зношується, старіє. Ранкова гімнастика – це закріплене довголіття і профілактика серцево-судинної патології.

Здоров’я людини визначається безліччю впливів, однак серед багатьох чинників, що залежать від дій людини і можуть бути змінені нашою волею і наполегливістю, що вирішальне значення належить руховій активності. Цей фактор у найбільшій „очищеній і концентрованій” формі є основним засобом, що використовується у фізичній культурі і спорті.

Два діючі початки містять самі різні види рухової активності, що використовуються під час занять фізичними вправами, інформацію й енергію. Робота м’язів – не тільки механічні дії, що допомагають організму подолати силу ваги. У кожній дрібній дії, у будь – якому скорочені м’язових волокон, із яких складаються кісткові м’язи, у кожнім напружені зв’язок, сухожиль – джерело нервових імпульсів, що надходять по нервових волокнах до центральної нервової системи, а відтіля поширюються по всіх без винятку внутрішніх органах. Робота м’язів є джерелом інформації, що сприймає кожен орган і кожна клітина організму. Внаслідок дії цих імпульсів поліпшується стан і підвищується життєдіяльність організму людини. Рефлекторні впливи від м’язів, що скорочуються, і інших ланок рухового апарату – називають моторно-вісцеральними рефлексами – роблять трофічний, тобто стимулюючий вплив, внаслідок чого підвищується функціональна діяльність організму. В цьому їх винятково важливе значення для організму (І. В. Муравов, 1991).

Таким чином, м’язи і руховий апарат в цілому являють собою самий великий орган почуттів – адже тільки м’язи складають майже половину (близько 2/3) маси всього тіла, а якщо врахувати ще й кістки, зв’язки і сухожилля, то ця величина перевищує 50,0 %. Інформація, що виникає в процесі м’язової діяльності, дуже важлива для життя. Хибно думати, що моторно-вісцеральні рефлекси не несуть

змістовної інформації і зміст властивий лише тим сигналам, що мають визначне вираження – словесне, образне або музичне. Інформація, що надходить від м'язів, зв'язок і сухожиль, має сенс – однак це зміст біологічний, його „прочитують" клітини, тканини й органи. „Мова", на якій обмінюються інформацією м'язи з внутрішніми органами при виконанні фізичних вправ, на рідкість насичена, причому це, поза всяким сумнівом, самий древній із усіх видів інформації, це мова внутрішнього спілкування органів і тканин між собою. Важливе значення сигналів, що надходять від моторно – вісцеральних рефлексів, полягає в тому, що м'язи стимулюють обмін речовин і енергії, підвищують економічність життєдіяльності тканин, їхню працездатність і, врешті-решт, поліпшують стан здоров'я.

М'язи – це могутній генератор енергії, що нагромаджує енергію у всіх органах і тканинах організму. Моторно-вісцеральні рефлекси відіграють роль своєрідних „приводів", через які тканинам передаються стимули, що активізують енергетичні процеси у всіх тканинах організму. Працюючи, стомлюючись і відновлюючись, органи і тканини піднімаються на більш високий енергетичний рівень. В основі виходу на новий рівень енергії лежить стимуляція відбудовних процесів під впливом зв'язаного з виконанням фізичних навантажень стомлення.

Рухова активність проникає своїми впливами в самі основи життєвих процесів. „В основі життя лежить сполучення трьох потоків: потоку речовини, потоку енергії і потоку інформації, – відзначав біохімік академік В. А. Енгельгард, – вони якісно глибоко різні, але зливаються в деяку єдність вищого порядку, яку можна б охарактеризувати як „біотичну триєдність", що складає динамічну основу життя".

Всі три складові потоки життя потоку підкоряються впливам засобів фізичної культури. Рухова активність сприяє повноцінному використанню речовин, що надходять в організм з їжею, фізичні вправи забезпечують використання цих речовин для підвищення енергетичного рівня, на якому реалізується життєдіяльність організму, і нарешті, вправи з факторами, що гартують, приносять тканинам організму найціннішу в біологічному відношенні інформацію, що стимулює життєдіяльність всіх органів і тканин.

Таким чином, під контролем і керуванням рухової активності знаходяться всі три основних компоненти біотичної триєдності, що є динамічним фундаментом життєвих процесів. Це, однак, не означає, що кожен із засобів, а також кожен визначений спосіб їхнього впливу на організм відрізняється істотною своєрідністю свого впливу. Так, вплив фізичних вправ забезпечують енергетичні і пластичні придбання – в результаті цих впливів зростає енергетичний рівень організму, тобто його здатність протистояти впливам, що руйнують, змінюються клітинні структури тканин і органів. Вправи виявляються також своєрідними „каталізаторами" нагромадження корисних і усунення небезпечних речовин в організмі.

Все відоме нам про вплив засобів фізичної культури і спорту на організм свідчить про те, що сутністю всіх цих реакцій є збільшення негентропії організму, його життєздатності, протистояння будь-яким несприятливим факторам зовнішнього і внутрішнього середовища.

2. 2. Проблема харчування і здоров'я

Їжа повинна бути „зароблена м'язами". Харчування як ніяка інша проблема – питання виняткової індивідуальності, виняткової переваги, смаків і звичок. Не можна всім рекомендувати ту саму дієту,

наприклад, вегетаріанство. Щирих вегетаріанців, як і макробіотиків, близько 10,0 % у людській популяції.

Безумовно і те, що людина мала в особі свого предка травоїдну істоту. Нині людина всеїдна, але її стіл оптимальний лише в тому випадку, якщо він на 70,0 % у харчовому раціоні є вегетаріанським і тільки на 30,0 % - м'ясним і рибним. ***Раціональне харчування – це не загальний стандарт, а індивідуально підібраний харчовий індивідуальний „портрет", що відповідає людському генотипові (конституції).*** Аналогічне положення і з проблемою дозованого голодування – тільки індивідуальний підхід.

Харчування населення є багатофакторною проблемою медицини, економіки, політики і соціології. У етіології і патогенезі горезвісних „хвороб цивілізації" (алергози, розлади центральної нервової системи і травлення, ендокринопатії, а також інфаркти, інсульти, цукровий діабет) провідне місце належить синдрому часткового голодування (СЧГ). При ньому люди страждають і від недоїдання, розморюючи анатомо – фізіологічну єдність іммунотрофічних механізмів, у яких компенсаторно виникають і схуднення, і ожиріння. Якщо при першому варіанті переважають процеси „активно – гіперергічного" саморегулювання, то при ожирінні виявляються „пасивні" засоби самозахисту, коли ферментний дефіцит заміщається підвищенням ліпідної присутності в якості універсального засобу опору антигенної агресії.

Харчування повинне відповідати індивідуальним особливостям людини, характеру роботи (енергетичним витратам), кліматичним особливостям регіону проживання тощо.

Особливий науковий інтерес являє проблема національної кухні. В ній відображений історичний досвід народу, відібрані унікальні

рецепти приготування страв, добір продуктів. У національній кухні був специфічний „лікарський набір” продуктів, що заміняли аптеку. Ліки – у тарілці на столі.

Одна із складних проблем харчування – це питання про сполучення білків, вуглеводів, жирів і вплив їх на кислотно – лужну рівновагу в організмі людини.

2. 3. Сексуальне здоров’я

Все, що біологічно, природно, те не підлягає моральному осуду. У питаннях сексуальних відносин повинно враховуватись питання любові: тільки вона надає право на фізичну близькість, і така близькість не підлягає моральному осуду. Проституція як вид фізичної близькості, в основі якої лежать розуміння економічного порядку, біологічна примха або моральна розбещеність, підлягає моральному осуду. Одержання оргазму – вищої біологічної винагороди, виробленого еволюцією живої природи, – природно і нормально в нашому житті. З 10 статевих актів приблизно один закінчується заплідненням (вагітністю). З цього починається нове життя. **Аборт** – це вбивство, що може бути виправдано тільки станом здоров’я жінки (фізичного чи психічного) або якщо вагітність викликана актом насильства. Дитина повинна бути бажаною – це запорука її фізичного і психічного здоров’я. Кожна вагітна жінка повинна знати, що навіть думка про небажаність вагітності відбивається негативно на плід. Якомога раніше мати і батько повинні почати розмовляти з майбутньою своєю дитиною, співати йому пісеньки і навіть дати можливість слухати спокійну і мелодійну музику.

Гарним порадником з ембріональної психології може слугувати книга французького педагога Андре Бертина „Виховання в утробі матері, або розповідь про упущені можливості”.

Маленький ембріон, без сумніву, здатний реагувати на внутрішні зміни і по-своєму сприймати усе, що відбувається в зовнішньому світі.

Можна сформулювати десять принципів пренатальної педагогіки. Ці заповіді такі:

Перша – не чекайте години фізичної появи дитини на світ. Вона вже є, вона росте, дихає, у неї є маленьке серце, мозок, вона ваша, любіть її, бережіть, будьте її заступником, говоріть про це вашій дитині.

Друга – не шкодуйте часу на спілкування з вашим маленьким другом, розмовляйте з ним, частіше погладжуйте животик мами дитини, і що дивно – тільки народившись, почувши голос батька, дитина починає посміхатися, приємно гримасувати, вона радіє цьому голосу.

Третя – ставтеся з ніжністю та увагою до своєї дружини, що готується стати матір’ю, тому що її тривоги, хвилювання, образи можуть вплинути на фізичний і психічний стан здоров’я дитини.

Четверта – тіло матері – це перший човен життя, перша колиска, де закладається нове життя, де вже починають формуватися задатки майбутньої людини; відгородіть дитину від горя й образ – їх вистачить ще в її житті і після народження.

П’ята – жінка повинна відмовитися від шкідливих звичок, виключити цигарки, спритні напої, гостру їжу з раціону, тому що харчування закладає матеріальну основу здоров’я майбутньої дитини.

Шоста – майбутня мати повинна по можливості уникати стресів, надмірного хвилювання, не давати волі негативним емоціям, і

навіть вилучити зі свого життя цього періоду всі страхи, ревнощі, злість, гнів; все це наносить непоправну шкоду дитині і його психіці, що формується; всі повинні охороняти психічний спокій матері і її майбутньої дитини; майбутня мама повинна собі говорити: у мене немає щиросердечних болів, є тільки щиросердечна радість.

Сьома – батько і мати люблять своє майбутнє дитя, тому що ця любов – могутній чинник захисту здоров'я дитини, здатний прикрити плід від шкідливих впливів навіть у дуже важких ситуаціях.

Восьма – будемо пам'ятати про те, що музика, спів поезія, мистецтво, живопис оптимістичного і радісного змісту, яскравих кольорів веселки, радісних облич людей, гумор, сміх, веселі розповіді, спілкування з природою, рослинами і птахами, улюбленим собакою чи кішкою тощо – все це дарує матері радість спілкування з живим, почуття внутрішньої волі, що впливають по мовних, енергетичних і інформаційних каналах на плід матері, заряджають його речовиною, енергією та інформацією, приносять йому відчуття спокою, комфорту і радості.

Дев'ята – досвід багатьох поколінь показав, хоча сучасна наука ще не знає всіх механізмів, як це відбувається, що якщо мати думає про ті якості, котрі вона хотіла б бачити в дитині, направляє думки на такі людські риси характеру, як доброта, краса, чесність, чемність, працьовитість, якщо мама як би сама собі розповідає мудрі народні казки, билини (от чи знають їх молоді мами), то плід сприймає інформацію своїми клітинами і записує її на все життя, своїм духовним світом мати (їй допомагає й батько!) створює духовний світ майбутньої дитини.

Десята – розмовляйте щодня зі своєю майбутньою дитиною про все, що відбувається навколо вас, давайте оцінку, вселяйте надію

на неминучу перемогу добра над злом – і мама з батьком можуть бути майже напевне переконані, що в них народиться здорова, розумна, спокійна, сильна, витривала, любляча батьків дитина.

2.4. Здоров'я як мудрість і міра життя

Великий Гіппократ говорив: „Ніхто не повинний переступати міри: мудрість життя – знати в усьому міру". Виховання в молоді почуття міри в усьому – це просте на перший погляд завдання є одночасно сама складна проблема лікарської і соціальної педагогіки.

Людину гублять будь-які надлишки – обжерливість, перевтома на роботі, статева нестримність, застосування у великих дозах збуджуючих засобів.

Відомо, що коні живуть 30 років, ворон – 100, окремі види щук і крокодилів – 300 років. А, в Новій Зеландії в гніздах буревісника ящірка туатара живе 400 років. Дерева живуть довше: секвої – дві тисячі років; смоківниці, що ростуть у Гефсіманському саду в Єрусалимі, біля трьох тисяч років, баобаби на острові Тенериф – п'ять тисячоліть (на цьому баобабі одночасно можна побачити і листя, що розпускається, і квіти, і плоди).

Чи насправді, що „цар природи" – людина помирає так рано?

Люди можуть і повинні жити довше! Як недавно повідомлялось у пресі, в Ірані, в селі Келючи проживав Сеїд-Алі. Йому було 195 років, а він ще працював без окулярів. В цей же час, в Болівії жила Макаранже, працездатна у свої 203 роки.

Відомі й інші разючі приклади. Француз П'єр Дефурнель одружився в 120 років. Він мав трьох синів, народжених в різних століттях – у XVII, XVIII, XIX. Джон і Сара Ровель із села Страдова (Угорщина)

померли в 1925 році, коли йому було 172 роки, а їй – 164. Їхнім синам на той час виповнилось 116 років, 95-літня туркеня Фатіма Єдиргер у 1964 році народила двійню від 127-річного чоловіка. Західну (більш високу) вершину Ельбрусу вперше скорив болгарський горець Ахія Соттаєв, коли йому було 86 років, а всього він прожив 130.

Говорять, що справжній вік людини визначає не метрика чи паспортний вік, біологічний і стан його кровоносних судин. Можна постаріти і в тридцять років і бути цілком працездатним у сто. Через найтонші стінки кровоносних судин постійно йде обмін речовин: в одну сторону – необхідні для тканин кисень, білки, жири, вуглеводи, вітаміни і мінеральні солі, в іншу – виводяться шкідливі речовини, продукти розпаду, що утворюються внаслідок біохімічних реакцій. Якщо судини еластичні, людині „зносу" немає, якщо судини крихкі, що є наслідком погіршення їх функціональної діяльності, відкладення на їхніх стінках атеросклеротичних бляшок – шансів на довголіття мало.

Які ж є в людини вороги, що так негативно впливають на стан судинної системи?

Перший ворог – тютюн. В лікарсько – педагогічній практиці зустрічається чимало людей, що на поради лікаря кинути палити говорять: „Не можу!" Коли ж в них розвивається інфаркт міокарда або з'являються ознаки раку легенів – вони кидають палити (на жаль, нерідко вже надто пізно!). Виходить, могли! Наукові дослідження свідчать, що 70,0 % курців легко можуть кинути палити, тому що в них немає істинної потреби в тютюні. Лише 5,0-10,0 % з них потребують допомоги лікаря.

Якщо випалити в день 20 цигарок, то скорочується життя на 5 годин. В середньому інтенсивний курець не доживає до середньої тривалості 10-15 років. Це статично вірогідні дані

Другий ворог – алкоголь. Вживання алкоголю в малих дозах сприяє розширенню судин. Після третьої чарки, настає парадоксальна реакція: судини вже не розширюються, а навпаки – різко звужуються.

Друга небезпека алкоголю в тому, що він виводиться із організму через легені, а під його впливом легені працюють гірше звичайного: порушується газообмін – в організмі накопичується зайва вуглекислота і відчувається нестача кисню. Все це знесилює організм, що призводить до порушення його функціональної діяльності, часто – туберкульозу.

Третя небезпека – мабуть, сама підступна – у звиканні до алкоголю. Дози зростають, а життя скорочується.

Непомітно змінюється життєва позиція людини – те, що ми називаємо готовністю до визначеної діяльності, відповідно до визначених умов, потребою і ситуацією. Це відбувається тому, що під впливом алкоголю змінюється відношення людини до суспільства, до близького оточення, самого себе. Суть цих змін – споживчий підхід до життя.

Прямий економічний збиток від пияцтва й алкоголізму величезний.

Пияцтво знижує продуктивність суспільної праці. Збиток наносять народному господарству такі наслідки пияцтва, як зниження і втрата професійної придатності, брак і поломка машин і механізмів, витрати на профілактику і лікування алкоголізму, прогули і хвороби, передчасна смерть хворих алкоголізмом (статистично встановлено, що в середньому алкоголіки живуть на 12-15 років менше непитущих), автодорожні катастрофи, карні злочини.

Ворог третій – емоційні перевантаження. Іноді емоційний струс може виявитись сильніше будь-якого іншого чинника. – Чому

ти, донечка, не пішла сьогодні в школу? – А ти, папа, учора пропив моє пальто.

Цей діалог викликав найсильніший душевний біль (стрес!), – і знаменитий артист С., назавжди покінчивши із запоєм, повернувся на сцену. Він зіграв ще не одну роль і в кіно, і в театрі.

„Злість – зброя безсилля". „Природа наділила отрутою тих, хто плазує. Сильним він ні до чого" , – писав А. Міцкевич. „Нічого не починайте в гніві, – говорив І. Гауг. – Дурний, хто під час бурі сідає на корабель".

2. 5. Стреси, здоров'я і любов

Стреси, стреси, стреси... Про них багато пишуть, багато говорять. Уміння вийти зі стресу (явного або прихованого) володіють далеко не всі люди. Більшості потрібна допомога лікаря.

Величезний спектр людських емоцій пов'язаний із статевими потребами (потягами) людини. Невизначений статевий потяг („томління плоті") може прийняти форму потягу до конкретного індивіда. Такий визначений потяг властивий і тваринам. У людини ж в процесі спільного розвитку на основі статевого потягу виникає любов, що Дж. Б. Шоу визначив як „дивовижне перебільшення розходжень між однією людиною і всіма іншими". Це саме загадкове і багатогранне почуття, яке відрізняється тривалістю, всеосяжним впливом на поведінку і тісний зв'язок з іншими почуттями: любов збуджує широкий спектр переживань – від блаженства і захоплення до горя, приниження, ревнощів, розпачу і ненависті (нерозділена або обманута любов).

Любов називають самим примхливим почуттям. Тут немає абсолютних правил; зв'язок любові з іншими проявами душевного

життя складний і важко вловимий. Тому спроба втручання в чужі любовні стосунки найчастіше безглузді і марні.

Почуття любові не застигає, а з часом змінюється, приходять „етапи розвитку”: любов – пристрасть в ході спільного життя перетворюється в любов – прихильність. Почуття стає поступово не настільки бурхливим, але більш глибоким, тісніше зв’язується з іншими елементами щиросердечного життя. І трапляється, що любов – прихильність до однієї людини зживається з зародженою любов’ю – пристрастю до іншої. Це може призвести до болісного внутрішнього розладу і драматичних зіткнень.

Кодекс здоров’я

Спробуємо сформулювати узагальнений кодекс здоров’я і шість порад найдавніших мудреців, як зберегти психічний тонус життя.

Пам’ятай!

– Здоров’я – не все, але все без здоров’я – ніщо!

– Здоров’я – не тільки фізична сила, але й душевне милосердя.

– Здоров’я потрібно не тільки тобі, але й людям, яким ти зобов’язаний допомагати і захищати.

– Здоров’я це твоя здатність задовольняти в розумних межах наші потреби.

– Здорова людина – їй потрібен не тільки хліб, але і духовна їжа: не хлібом єдиним живе людина.

– Здоров’я – це фізична і гігієнічна культура нашого тіла: немає нічого гарнішого людського тіла.

– Здоров’я – це душевна культура людини: доброта, надія, віра і любов до тих, хто тебе оточує.

– Здоров’я – соціальна культура людини, культура людських стосунків.

– Здоров’я – це любов і повага до людини: стався до іншого так, як би ти хотів, щоб ставились до тебе.

– Здоров’я – це любов і дбайливе ставлення до природи: природа – не брат і не сестра, а батько і мати людства.

– Здоров’я – це стиль і спосіб твого життя – джерело здоров’я і джерело всіх бід, все залежить від тебе і твого способу життя.

–Хочеш бути здоровим – подружися з фізичною культурою, чистим повітрям і здоровою їжею: користуйся всім, але нічим не зловживай.

Пам’ятай!

1. Сонце – нам друг і всі ми діти Сонця, але з його променями – не жартуй: загорання не повинне стати згоранням на сонці.

2. Ходи періодично босоніж по землі – земля дає нам силу і відводить з тіла зайву електрику.

3. Учись правильно дихати – спокійно, не глибоко і рівномірно.

4. Бігти можна від інфаркту і до інфаркту: помірний біг цілющий, надмірний – може призвести до хвороби.

5. Працюй розмірено, спокійно, без ривків і надмірностей: праця повинна бути в радість, тоді вона буде продуктивною і цілющою.

6. Родина – наша опора і наше щастя: роби в родині все так, щоб кожен член родини почував потребу і залежність один від одного.

7. Вироби стиль і режим свого життя: ти повинний його дотримуватись протягом всього життя.

Пам’ятай!

1. Людство (і ти сам) нічого не втратить, якщо воно розлучиться із цигаркою та чаркою.

2. Будь уважним і милосердним до дітей і старих: якщо можеш – допоможи і не проходь повз чуже горе.

3. Люби нашу Землю – матір і годувальницю, дбайливо стався до неї і до всього живого, чому вона дала життя. Хочеш жити – люби життя.

4. Людина буде все далі і далі проникати в Космос, але колиска наша – Земля, і для неї ми завжди будемо повертатися.

5. Ми – люди однієї долі, і всі повинні боротися за Мир і Сонце на Землі: без Миру не буде ні життя, ні здоров'я.

6. Здоров'я – наш капітал: його можна збільшувати, його можна і втратити – хочеш бути здоровим – будь ним!

7. Стресів у життя не уникай, але не шукай собі зайвих стресів: стреси можуть зміцнювати і тренувати, можуть – ослаблювати.

8. Якщо хочеш бути хворим – захворій здоров'ям, повір у великі цілющі сили нашого тіла і нашої душі – свою конституцію.

9. Краса зміцнює тіло і дух, все потворне їх руйнує.

10. Кращий лікар твого здоров'я – ти сам, але цінуй і виконуй поради лікаря, будь до них уважним.

11. Не рахуй дні, проведені в лікарні, а рахуй дні, проведені на природі.

Якщо говорити про психічне здоров'я особистості, то можна запропонувати шість мудрих порад, перевірених досвідом, життям багатьох поколінь.

Порада перша. Умійте на годину відвернутися від турбот і навіть неприємностей.

Порада друга. Гнів – поганий порадник і негідний метод в роботі, навчанні і стосунках між людьми.

Порада третя. Майте мужність уступати, якщо ви не праві.

Порада четверта. Будьте вимогливі перш за все до себе.

Порада п'ята. Ми – люди, а не боги і не надлюдини!

Порада шоста. Не носіть в собі своє горе і не збирайте неприємності.

Аксіоми здоров'я: валеологія радості і сміху, щастя, віри, надії і любові

Людина – храм здоров'я, любові і краси. Якщо хочеш прожити щасливо, створи його в собі з тіла і душі. Це і просто, і складно! Але якщо дуже захотіти, то це вийде. Треба запам'ятати 10 аксіом здоров'я:

• Бажай собі і всім людям Добра, Краси, Здоров'я. Нехай Віра, Надія і Любов допоможе в цьому.

• Люби батька і матір. Радій своєму життю і життю своїх рідних, близьких і друзів.

• В усьому знай міру: в праці, відпочинку, харчуванні, любові. Здоров'я – це мудрість міри у всьому!

• Допоможи собі і своїм близьким відмовитися від горілки і тютюну – вони гублять тіло і душу. Звільни мозок від психічних отрут: зла, заздрості. Жадібності, обжерливості.

• Завжди починай із себе, переробляй себе, а не інших. Покажи приклад, як треба жити – і за тобою піде багато хто.

• Май мужність визнати свої помилки, вилікуйся сам від своїх тілесних і духовних звичок. Що скорочують наші дні.

• Збагачуй Розум, зміцнюй Характер, Волю. Терпіння і воля – творча сила нашого здоров'я.

• Навчися стримувати свої емоції, пристрасть, гнів. Не хизуйся знаннями, пишайся умінням і волею. Говори собі постійно: я можу, я хочу, я мушу жити по – людськи.

• Пам’ятай слова Ісуса Христа: „Радуйся, чадо: віра твоя – врятувала тебе!”

• Форма Істини, Добра і Краси нашого життя – це мій Ідеал.

3. Психовалеологія

3. 1. Поради на кожен день

• Вставай з гарним настроєм**:** не суптеся і не бурчіть.

• Якщо ви снідаєте разом з дружиною, яка також квапиться на роботу, постарайтеся не звалювати на неї всі турботи щодо приготування сніданку – адже попереду у неї важкий день.

• Якщо ви поспішаєте на роботу, все одно знайдіть час ласкаво попрощатися з рідними. Не тікайте, ляснувши дверима.

• Якщо перед дорогою на роботу у вас відбулась важка розмова з дружиною (чоловіком), не залишайте близької людини на весь день з важким почуттям – постарайтеся помиритися. Якщо це не вдалося, знайдіть можливість подзвонити і, не з’ясовуючи відносин, спокійно і ласкаво поцікавитись, як справи. Цілком можливо, що до моменту повернення додому сварка ліквідується.

• Спробуйте розподілити обов’язки під час приготування вечері.

• Якщо трапезу приготували не ви, не забудьте подякувати і похвалити, навіть якщо ви чимось незадоволені.

• Не забудьте не тільки розповісти про ваші справи, а й розпитати інших членів родини, про їхні справи.

• Якщо ви читаєте газету чи журнал, потрібно розповісти іншим членам родини про саме цікаве.

• Буває так, що думки членів родини про те, яку передачу по телевізору дивитися, розходяться. У такому випадку необхідний

компроміс. Якщо вас дуже цікавить визначена програма, наведіть свої доводи попросіть інших дати вам можливість її подивитися. Прислухайтесь до їхніх доводів.

• Якщо ранком вам потрібно рано вставати, подумайте, чи не можна полегшити приготування їжі. (Наприклад, можна напередодні приготувати чай у термосі, бутерброди, зварити кашу, а вранці розігріти).

• Ведення домашнього господарства полегшиться, а взаємних докорів буде набагато менше, якщо всі довго зберігаючі продукти купувати не тоді, коли закінчився останній шматочок цукру, а набагато раніше.

• Спробуйте заздалегідь спланувати свій час і занотуйте список справ, які обов'язково потрібно зробити. Може бути, що удасться всю домашню роботу переробити за один вихідний день – тоді другий буде вільний для прогулянок, відвідування гостей, занять любимою справою.

• Вихідні дні дають можливість відійти від рутинного ведення домашнього господарства і виявити щось нове – страву, якось прикрасити квартиру, зробити подарунки.

• Заняття з дітьми – прекрасний відпочинок. Спробуйте що-небудь разом змайструвати, пошити, сплести, допомогти дитині намалювати. Відвідати в кінотеатр, парк тощо – це поліпшить ваші стосунки із сином, дочкою, онуками.

• Спробуйте стати визнаним у колі родини фахівцем у якій – небудь галузі домашнього господарства, знайдіть собі справу по душі – і ви відчуєте радість самовираження, побачите, що домашні пишаються вашими успіхами.

3. 2. Поради щодо нормалізації спілкування

• Шлюб не повинен бути причиною розриву родинних і дружніх стосунків, що склалися у кожного з вас раніше.

• Якщо ваша дружина цілий день сидить вдома і доглядає за дитиною – влаштовуйте їй час від часу „вихідний день”, щоб вона змогла відпочити від турбот, зустрітися з подругами.

• Не забудьте, що вміння робити подарунки дуже важливе, і по святах, і без усякого приводу. Подарунки не обов’язково повинні бути дорогими – головне, щоб вони були обрані з любов’ю й вмінням. Спробуйте вгадати, що хотілося б одержати вашому чоловікові (дружині), дитині. Не залишайте придбання подарунка на останній день. І, звичайно, даруйте квіти!

• Велику увагу треба приділяти своєму зовнішньому вигляду і домашньому одягу.

• Намагайтеся не показувати близьким свій поганий настрій.

• Якщо у суперечці ви були неправі, не бійтеся попросити вибачення і визнати свою помилку.

• Намагайтеся якнайменше ображатися по дріб’язках.

• Якщо ви бачите, що ваш чоловік (дружина) прагне до примирення, підіть назустріч!

• Не соромтеся хвалити один одного і пишайтеся один одним.

• Якщо у кого-небудь із близьких неприємності на роботі, докладіть всіх зусиль, щоб підбадьорити і допомогти, а не дорікати.

• У кожного з нас час від часу буває поганий настрій. Буде набагато краще. Якщо ви самі попередити про свій поганий настрій близьких, причому можна навіть докладно і не пояснювати, у чому річ: просто попросіть дати вам трохи відпочити.

• Буде дуже добре, якщо ви виключите із вжитку категоричні вказівки як то: „Я хочу...”, „Зроби...”, „Подай...”, замінивши їх більш м’якими. І завжди – у сполученні з „Будь ласка”.

3. 3. Спокуса і валеологія покаяння

Спокуса – це вибір між добром і злом. ***Покаяння*** – це оцінка добра і зла.

Спокута – це шлях до добра і відрив від зла, зміна життєвих віх.

Проблема спокус – це велика психологічна і філософська, релігійна і медична проблема. Можна було б дати таке визначення спокуси: спокуса – це сам іспит людини, її тілесних або духовних, особистих або соціальних установок на оптимальне задоволення. Людина прагне до задоволення, але часто не досягає його. Спокуса завжди ґрунтується на базовому явищі – систему людських потреб і пов’язана з аномальним засобом задоволення потреб (жадібним або навіть неприпустимим); спокуса позначає безкрай якої-небудь потреби, тобто ситуації, коли людина „впала у спокусу”. І тим самим позбавила себе вільного вибору. Спокушена (або що спокушається) людина завжди невільна, вона залежить „від чогось” або „від когось”, скажімо, від цигарки, від наркотиків, від примхливої красуні тощо.

Об’єктами спокуси виступають або тілесні потреби й інстинкти, або духовні потреби й інтереси. Про тілесні спокуси загалом уже було сказано, і ми переходимо до спокус духовних. Об’єктом спокуси є істина. І тут можна запропонувати наступну систему визначень:

• Наука – спокуса істини розумом.

• Політика – спокуса істини владою.

• Право – спокуса істини законом.

• Мораль – спокуса істини справедливістю.

• Мистецтво – спокуса істини почуттями.

• Філософія – спокуса істини мудрістю.

• Релігія – спокуса істини вірою.

Людина може стати „рабом інстинкту” або „рабом ідеї” (істини). І хоча це різне рабство, але завжди – це залежність, неволя, іноді навіть хвороба. Здоров’я – це воля від рабства тілесних і духовних звичок (залежностей). Людина залежить (і навіть „згорає”) від звичок шлунку, статевих примх („синдром Казанови”), від цигарки, чарки, духовних самокатувань розуму, влади (владолюбство – найстрашніша і майже невиліковна хвороба чистолюбства), закону, справедливості, почуттів (емоцій), Мудрості, Віри, від каяття сумління.

Для віруючих християн є Бог і ангел Люцифер – „Ангел, що бореться з Богом”. В цьому, на їхню думку, містяться всі трагедії людської історії, трагедії світобудови: заздрість губить світ. Навіть геній божеволіє, якщо вражається заздрістю. Огляньтесь навколо себе, і ви не помилитесь, якщо скажете: істинно так – люцифери живуть серед нас.

3. 4. Спокуса: тютюнопаління та здоров’я

Про шкоду паління сказано багато, але проблема профілактики паління залишається актуальною. Річ в тім, що причиною виникнення багатьох хронічних інфекційних захворювань є паління. Наприклад, поява в населення злоякісних новоутворень у 30,0 % випадків обумовлено палінням. На думку лікарів, тільки шляхом викорінювання паління можна запобігти 15,0-20,0 % усіх смертей від злоякісних пухлин у світі.

Негативні впливи паління на організм людини пов’язані з тим, що в тютюновому димі міститься більше 50 хімічних речовин, небезпечних для здоров’я людини. Найбільш шкідливими для організму людини вважаються: бензопірен, нікотин, окис вуглецю (чадний газ), радіоактивний полоній – 210, а також висока температура тютюнового диму. Хоча дим від однієї сигарети містить ці речовини в невеликій концентрації, варто пам’ятати, що за добу курцем випалюється від 10 до 40 сигарет. А в рік це складає від 3500 до 14500 штук!

Крім того, у курців різко підвищується частота захворювань дихальних шляхів – кількість випадків смерті від цих хвороб серед курців у 5 разів більш, ніж серед тих хто не палить.

Доведено, що сам курець поглинає лише 25,0 % шкідливих речовин, що утримуються в сигареті, 5,0 % залишається у недопалку, 20,0 % згорає, а 50,0 % попадає в повітря. Ось чому в кімнаті або машині люди, які не палять, вдихають смолисті речовини, нікотин, чадний газ так само, як і самі курці. Таким чином, дим, що вдихається курцями, впливає і на організм тих, хто не палить, але знаходиться поруч.

Отрути тютюнового диму особливо шкідливі маленьким дітям, підліткам. Зростаючий організм набагато чутливі ший до тютюнового диму, ніж організм дорослих. У напаленій кімнаті діти погано сплять, стають неспокійними, примхливими, втрачають апетит.

Чадний газ, що надходить до легенів, легко з’єднується з гемоглобіном крові, внаслідок чого кров менше насичується киснем, в результаті тканини організму гірше забезпечуються поживними речовинами.

Тютюновий дим затримує ультрафіолетові промені, необхідні для нормального розвитку дитини. Він подразнює слизову оболонку

гортані, трахеї, бронхів, і тому батьки, які палять, частіше хворіють простудними захворюваннями.

Піл впливом вдихуваного тютюнового диму у жінок. Які годують маля, виробляється менше молока. Шкідливі речовини здатні затримуватись в молоці, що може позначитися на фізичному і розумовому розвитку дитини.

Таким чином, вплив паління на захворюваність і смертність очевидний: курці частіше хворіють на рак легенів та інших органів, страждають хворобами серцево-судинної системи, в тому числі інфарктом міокарда.

3.5. Спокуса: алкоголь

Алкоголь загальнотоксичний, і в організмі немає такого органу або тканини, на функції яких він негативно не впливав би.

В першу чергу, алкоголь згубно діє на молоді клітини, такими в організмі людини є статеві. Це означає, що якщо в момент зачаття хоча б один із батьків був п’яний, то це може призвести до народження неповноцінної дитини. Такі діти часто відстають у психічному розвитку або страждають різними нервово – психічними хворобами.

Особливо небезпечний алкоголь для майбутньої дитини в перші дні вагітності жінки – це в багато разів збільшує імовірність народження дитини з наявністю різних каліцтв: недорозвинення рук, ніг, відсутність одного або декількох пальців, косоокість тощо. Іноді зустрічаються і більш важкі каліцтва, з якими діти не можуть довго жити. Наприклад, водянка голови (у дитини надто збільшена, немов надута, голова) або недорозвиненість головного мозку (коли голова неприродно мала).

Багато випадків, коли діти вживають алкоголь. У пияцтві й алкоголізмі дітей винні, як правило, дорослі Відповідальність за виховання тверезого способу життя в підростаючого покоління покладається на родину і школу.

Психіатр І. К. Янушевський, аналізуючи причини, під впливом яких діти і підлітки залучаються до спритного, прийшов до таких висновків: привчили батьки – 39,0 %, наслідували дорослих – 33,0 %, привчили старші товариші – 25,0 %, причини не встановлені – 3,0 %. За даними Е. С. Шпакової, перше вживання алкогольних напоїв школярами в 7,0 % випадків відбувається під впливом батьків або близьких родичів. Тим часом не знають про неприпустимість вживання дітьми алкогольних напоїв 56,0 % дорослого населення.

Люди, що вживають тривалий час спиртні напої, - хронічні алкоголіки – поступово втрачають інтерес до праці, вони швидко стомлюються і не можуть опановувати нове, а тому втрачають здатність до творчої діяльності. Крім того, різко звужується коло їхніх інтересів. Усі їхні помисли спрямовані тільки на задоволення своєї пристрасті до алкоголю. Інші інтереси і турботи відходять на задній план. Часто вони кидають родину, роботу, пропивають речі, опускаються фізично і морально.

Звертає на себе увагу високий рівень травматизму в питущих чоловіків. Відповідно до отриманих даних, з кожним третім таким чоловіком протягом року відбувається той чи інший нещасний випадок.

За статистикою, серед працездатного населення травми і нещасні випадки міцно займають друге (після серцево – судинних захворювань), а у віці до 30 років – перше місце.

Вживання і зловживання алкоголем прямо і побічно є однією з найголовніших причин смертності населення, особливо чоловіків працездатного віку. За даними ВООЗ, показник смертності серед осіб, що зловживають алкоголем, у 2-3 рази вищий, ніж серед населення в цілому.

Питання для самостійної роботи

1. Назвіть основні проблеми валеології?

2. Дайте визначення терміну „Здоров'я".

3. Дайте характеристику конституції людини.

4. Дайте визначення „Здоровий спосіб життя".

5. Які чинники впливають на здоров'я людини.

6. Як впливає рухова активність на здоров'я людини?

7. Вплив фізичних вправ на підвищення розумової діяльності студентів.

8. Вплив харчування на здоров'я людини.

9. Вплив стресових ситуацій на психічне і фізичне здоров'я.

10. Дайте характеристику терміну „Спокуса", її види та вплив на здоров'я людини.

11. Шляхи та методи боротьби із спокусами.

12. Значення валеологічних знань для зміцнення здоров'я молоді.

Лекція 4. ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ТЕЛЕКОМУНІКАЦІЙ НА ПОЧАТКУ XXI СТОЛІТТЯ

План

1. Сучасне уявлення про здоров'я.
2. Здоровий спосіб життя та чинники, що на нього впливають.
3. Стан здоров'я студентської молоді на початку XXI століття.

Питання для самостійної роботи.

Список рекомендованої літератури

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М.: Из-во АСТ, Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.
2. Ананьев В.А. Этюды валеологии В. А. Ананьев, Д. Н. Давиденко, В. П. Петленко, Г. А. Хомутов. /Под общ. ред. Д.Н.Давиденко – СПб.: СПб ГТУ, БПА, 2001. – 211 с.
3. Апанасенко Г.Л. Здоров'я, яке ми вибираємо Г. Л. Апанасенко. – К.: Знання УРСР, 1989. – 48 с.
4. Бубка С.Н. Розвиток рухових здібностей людини С. Н. Бубка. – Донецьк: Апекс, 2002. – 302 с.
5. Благуш П. К теории тестирования двигательных способностей П. К. Благуш: Сокр. Пер. с чешск. – М.: ФИС, 1982. – 165 с.
6. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Б. Ф. Ведмеденко. – К.: ІСДО, 1993. – 152 с.
7. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в санологию / В. П. Войтенко. – К.: Здоровье, 1991. – 245 с.

8. Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. – 991 с.

9. Присяжнюк С.І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді: [Монографія] / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр навчальної літератури, 2010. – 294 с.

10. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.

11. Рибковський А.Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436 с.

1. Сучасне уявлення про здоров'я

Ступінь розвитку культури суспільства у значній мірі визначається рівнем розвитку, розкриття та використання індивідуальних здібностей людини. Поряд з цим необхідно особливо наголосити, що в системі загальнолюдських цінностей високий рівень здоров'я та фізичної підготовленості здебільшого визначає засвоєння усіх інших цінностей і, на наш погляд, виступає унікальним засобом, без якого зазначений процес стає малоефективним. У разі відсутності здоров'я, як свідчить життєвий досвід багатьох поколінь, найбільш видатні досягнення сучасної медицини не в змозі принципово вплинути на поступовий процес фізичної деградації людини.

Молодь – це майбутнє незалежної України. Поряд з цим вона вирішує багато проблем і в сьогоденні. Тому вона повинна бути психічно здоровою та фізично загартованою. Передбачалось, що здоров'я кожного наступного покоління поліпшуватиметься відносно

постійно удосконалюю чого рівня технізації умов праці та покращення добробуту людини. Але тут з'являється маса таких чинників, про наявність яких ми й не підозрювали. Найбільшу стурбованість викликає те, що деякі з них, провокуючи виникнення, розвиток та негативну тенденцію різних захворювань, починають інтенсивно проявлятися уже у молодому віці (так звані фактори ризику). Серед них прискорення процесів виробництва та життя, швидка зміна екологічної ситуації, зниження фізичного навантаження і зростання нервово-психічних перевантажень; збільшення інформаційного потоку і навіть природні катаклізми та регіональні конфлікти. Все це разом взяте стимулює омолодження багатьох хвороб, які раніше були притаманні людям старших вікових угрупувань. У першу чергу це серцево-судинні та виразкові захворювання.

Кожен із нас бажає бути здоровим, так чому ж тільки дехто може похвалитися своїм здоров'ям? Чому, не дивлячись на збільшення у продажі все нових і нових ліків, наявність нових різних продуктів харчування, з кожним новим десятиліттям спостерігається стрімке зростання захворювань серцево-судинної, дихальної та нервової систем, ракових захворювань та захворювань пов'язаних з обміном речовин? А може, ми шукаємо здоров'я не там, де потрібно?

Ви тільки погляньте, яка могутня та сильна людина! Уже побувала на Місяці і незабаром ступить на інші планети Сонячної системи, створить штучне життя та розум, які будуть конкурувати з природними. Яка могутність людського розуму.

А ось і інші приклади життя сьогодення. Пройдіться вулицями Києва, ви зустрінете чимало людей, серед яких багато молоді, які човгають підошвами по асфальту, важко дихають, з надмірною масою, згаслим поглядом в очах. Вони жахаються перед стражданнями та

смертю. Чи ця людина завоювала Космос, створила визначні музикальні твори, зробила визначні епохальні відкриття у різних галузях науки та техніки тощо? Звичайно, це одна і та ж людина. Людина, у своїй сутності, здебільшого, слабка. Вона залишається рабом свого тіла і своїх пристрастей. Невже хвороби та жахи ГУЛАГІВ та Бухенвальдів так і будуть слідувати по п'ятам за відкриттями подвійної спіралі та розщеплення ядра атома?

Звичайно, багато хто скаже: „Звичайно, ні! Наука, соціальний прогрес... тощо".

Багато хто „за". За прогрес і за науку. Однак, якщо тверезо розглянути проблеми здоров'я людини, то все виявляється не так просто то однозначно.

Переважна більшість населення різні публікації у ЗМІ та книги про хвороби та як досягти гарного здоров'я дуже люблять. Із задоволенням читають різні рекомендації: як харчуватися, яку дієту використовувати для вирішення тієї чи іншої проблеми; скільки , коли і які фізичні вправи використовувати. І кожен думає: „Все, розпочинаю!" Або про хвороби: які симптоми, ознаки? „Ні, у мене ще немає!" Які ліки з'явилися...Краще імпортні і дорогі. Якщо така жага до знань, то, здається, бери, пропагуй, і все нормально! Усі будуть здорові! Але, на жаль, дальше цікавості справа не просувається. Точніше, йде тільки в одну сторону, до хвороби. Де не потрібно докладати ніяких зусиль і декому навіть приємно: можна пожалітися близьким, друзям, знайомим, а інколи, навіть зовсім незнайомим людям у транспорті, які будуть співчувати, жаліти, радити, згадувати, які є у них болячки тощо.

Є багато різної літератури: більше про хвороби, менше – про здоров'я.

На мій погляд заслуговують ідеї, щодо здоров’я, видатного вченого-медика, експериментатора, палкого прихильника та пропагандиста здорового способу життя академіка Миколи Михайловича Амосова.

1. У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а тільки сама людина. Частіше за все вона хворіє від лінощів та жадоби, але інколи і від нерозумності.

2. Не майте надії на медицину. Вона непогано лікує багато хвороб, але не може зробити людину здоровою. Поки що вона не може навчити людину, як стати здоровою.

Більш того: бійтеся попасти у полон до лікарів! Інколи вони схильні перебільшувати слабкості людини і могутність своєї науки, створюють у людей оманливі хвороби і видають векселя, які не можуть оплатити.

3. Щоб стати здоровим, необхідно докласти свої зусилля, постійні та значні. Замінити їх не можна нічим. На щастя, людина настільки досконала, що повернути своє здоров’я може майже завжди. Тільки необхідні зусилля збільшуються по мірі настання старості та поглиблення хвороби.

4. Величина будь-яких зусиль визначається мотивами, мотиви – значимість мети, часом та ймовірністю її досягнення. І дуже жаль, але ще й характером. На жаль, здоров’я як важлива мета, постає перед людиною, коли смерть стає близькою реальністю. Однак слабку людину навіть примара смерті не може надовго налякати: вона звикається з думкою про смерть, капітулює і покірно йде до свого логічного кінця. (А може, це і добре? „Не витрачайте, куме, сили, та йдіть на дно!” Кінець-то один і той же: роком раніше, роком пізніше...).

5. Для здоров’я однаково необхідні чотири умови: фізичні навантаження, обмеження у харчуванні, загартування, час та уміння відпочивати. І ще п’ята – щасливе життя! На жаль, без перших умов воно здоров’я не забезпечить. Але якщо немає щастя в житті, то де знайти стимули для зусиль, щоб напружуватись і голодувати? Ось так!

6. Природа милостива: достатньо 20-30 хв фізичної культури щодня, але такої, щоб задихнутися, спітніти і щоб пульс прискорився удвічі. Якщо цей час подвоїти, то буде взагалі відмінно.

7. Необхідно обмежити себе у їжі. Підтримуйте особисту масу – зріст (у см) мінус, як мінімум, 100 (для жінок - 105).

8. Уміти розслаблятися – наука, але до неї потрібен ще й характер. Якщо б він був!

9. Про щасливе життя. Кажуть, що здоров’я – щастя уже саме по собі. Це помилка: до здоров’я легко звикнути і перестати його помічати. Разом з тим воно допомагає добитися щастя у сім’ї та успіхів на роботі. Допомагає, але не визначає. Правда, хвороба – це уже точно – нещастя.

Так є сенс боротися за здоров’я? Подумайте! Для молоді. Зрозуміло, ви здорові, і рано вам морочити собі голову думками про майбутні хвороби. Але... час швидкоплинний. Не встигнете оглянутися, як відсвяткуєте тридцятиліття, і настане перша декада, коли потрібно думати про майбутнє... Крім того – і зараз уже не усі ви володієте добрим здоров’ям.

До слів М. М. Амосова можна додати. Наприклад, згідно даних студентської поліклініки, якщо із загальної кількості першокурсників 2003-2004 навчального року, що поступили до Національного університету біоресурсів і природокористування України за станом

здоров’я до спеціальної медичної групи було віднесено 21,0 %, то на початку 2005-2006 – уже 30,0 %. І ця цифра далека від дійсного стану речей. Скільки студентів на початку другого семестру приносили довідки про переведення їх до спеціальної медичної групи або ж і зовсім звільнених від практичних занять від фізичної культури? Так, що є над чим задуматися нашій молоді.

Амосов М. М. наводить приклад у своїй книзі „Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья”, що до нього часто приходили перелякані хлопці і дівчата, які трималися за ліву половину грудей, жалілися на серцебиття і розгортали рулони електрокардіограм. На щастя, у більшості з них ніякої хвороби не було, окрім де тренованості. Він говорить, що подивившись на такого на рентген: серце у нього маленьке – стиснулось від бездіяльності. Йому б бігати або хоча б танцювати щодня, а він сидить за книжками і цигарку з рота не виймає. І спить уже з таблетками. Наскільки шкідливі куріння і алкоголь – загальновідомо.

Давньогрецький філософ Сократ відзначав: „Здоров’я – не все, але все без здоров’я - ніщо”. Бути живим мало, потрібно бути живим і здоровим. Здоров’я як наукова проблема охоплює комплекс медико-біологічних, психологічних, фізкультурно-оздоровчих, соціальних, економічних та інших наук.

Єдиного визначення поняття „Здоров’я” немає. Це, зрозуміло, призвело до того, що кожний із спеціалістів визначення поняття „Здоров’я” розглядає із позиції своєї науки чи навіть з вужчих позицій – відповідно до спрямувань своїх досліджень. Внаслідок цього з’явилося багато різних визначень терміну „Здоров’я”. За даними Е. Г. Буліч, І. В. Муравова (1997) та наших (2002) нині нараховується 105 визначень здоров’я. Ось тільки деякі з них.

Так Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає: „Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального добробуту, а не лише відсутність фізичних дефектів".

Життя організму визначається чотирма соками – кров, флегма, чорна жовч і жовта жовч. В основі цих соків лежать різні сполучення чотирьох первісних основ природи: тепла, холоду, сухості та вологості. Природа людини „фізис" – зводиться до того чи іншого розподілення та змішування різних соків в організмі, пропорційне співвідношення соків (краза) зумовлює здоров'я (Гіппократ).

Здоров'я людини – щастя. Найбільше щастя полягає у пречудовій мудрості. Людське щастя розкривається у розсудливості та цнотливості. Насолода людини – у діяльності, а фізичний стан має поєднуватися з душевною активністю (Арістотель).

У тілі людини є чотири соки: кров, флегма, жовта та чорна жовч. Кров знаходиться в артеріях і венах, флегма – у мозку, жовта жовч – у печінці, чорна жовч – у селезінці. Якщо соки змішані у певних кількостях і нормальні, – людина здорова (Ібн Сіна).

Здоров'я – це стан організму, коли немає хвороб (М. М. Амосов).

Здоров'я являє собою гармонійну сукупність структурно-функціональних можливостей організму, адекватних до навколишнього середовища і забезпечують організму оптимальну життєдіяльність, а також повноцінну фізичну та розумову працездатність (Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова, 2000;Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський, 2008; С. І. Присяжнюк, 2012).

Отже, фахівці оцінюють здоров'я за найрізноманітнішими ознаками. Різноманітність уявлень про здоров'я була і залишається природним результатом браку, обмалі знань про сутність здоров'я, яке

за усією виключною цінністю його для кожної людини і усього суспільства – все ще залишається феноменом, що розглядається з різних, нерідко діаметрально протилежних позицій. Ось чому настільки важливі знання про сутність здоров'я, тих чинників та процесів, які формують цей стан.

2. Здоровий спосіб життя та чинники, що впливають на здоров'я

Спосіб життя включає основну діяльність людини, куди входять трудова діяльність, навчання, соціальна діяльність, психоінтелектуальна діяльність, рухова активність, спілкування та побутові взаємовідношення.

Спосіб життя – це біосоціальна категорія, інтегруюча уявлення про певний тип життєдіяльності людини і характеризується його трудовою діяльністю, побутом, формою задовільнення матеріальних та духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки. Іншими словами, спосіб життя – це „обличчя" індивіду, відображає у той же час рівень суспільного прогресу (А. Г. Фурманов, Ю. Н. Князєв, 2003).

Інше визначення **здорового способу життя** – це система поведінки людей, яка направлена на постійне фізичне вдосконалення, культуру взаємних стосунків і харчування, повноцінного сімейного життя, високу творчу активність, високоморальне відношення до людей, самих себе та навколишнього середовища.

Отже, спосіб життя безпосередньо впливає на здоров'я людини, і у той же час умови життя якби опосередковано здійснюють вплив на стан здоров'я.

Звичайно, від стану здоров’я людини залежить успіх його у навчанні, професійній та творчій діяльності. Той, хто має серйозні у стані здоров’я відхилення, а також веде малорухливий спосіб життя, не може у повній мірі реалізувати свої потенційні фізичні та інтелектуальні можливості. На жаль, із усього переліку потреб, задоволення яких лежить в основі поведінки людини, здоров’я знаходиться далеко не на першому місці, хоча за своєю сутністю саме воно повинно стати основною потребою. Особливо це стосується дітей та молоді, які поки що до пори до часу не думають про здоров’я (у них ще немає потреби у його збереженні та зміцненні, є ще деякий запас міцності) і лише пізніше, втративши його, розпочинають відчувати велику потребу у ньому. Тому і зрозуміло, наскільки важливо, розпочинати із самого раннього дитинства, виховувати у дітей активне відношення до особистого здоров’я, розуміння того, що здоров’я – найбільша цінність, що Природа подарувала людині.

Нерідко буває так, що до 30-40 років малорухливого способу життя з переїданнями та шкідливими звичками людина втрачає здоров’я і тоді змушена звертатися за допомогою до традиційної або нетрадиційної медицини. Як наслідок, здоров’я надірвано, кращі роки життя витрачаються на його відновлення, при цьому страждають сім’я та суспільство.

Давньоримський філософ говорив: „Люди не вмирають. Вони самі себе вбивають”.

Загальновідомо, що стан здоров’я залежить від за даними різних авторів:

1. Способу життя на 53,0 %.

2. Умов навколишнього середовища на 21,0 %.

3. Біології людини (спадковості) на 16,0 %.

4. Рівня розвитку галузі охорони здоров’я на 10,0 %.

Як бачимо, головний чинник, який впливає на наше здоров’я – це спосіб життя. Тому для покращення стану свого здоров’я необхідно докорінно змінити свій спосіб життя, більше уваги приділяти регулярним заняттям фізичними вправами, загартування організму.

На початку третього тисячоліття, коли у складній екологічній ситуації людина відчуває значне зниження життєвих сил організму, коли більше половини випадків смерті трапляється від серцево-судинних та легеневих захворювань, коли відзначається постійне зростання випадків онкологічних захворювань і населення України знаходиться на межі поступового вимирання, необхідно докорінно переглянути споживацький підхід до свого здоров’я і переорієнтуватися на ведення здорового способу життя.

Звичайно на здоров’я людини впливають певні чинники. До основних з них включають:

А. Ендогенні чинники (генетичні та конституція людини у широкому розумінні):

1. Морфофункціональна конституція.

2. Психологічна конституція (вища нервова діяльність).

3. Вроджений імунітет.

Б. Екзогенні чинники (навколишнє середовище):

1. Екологічні чинники (природні елементи середовища):

- повітря, вода, грунт,

- флора, фауна, радіація.

2. Соціально-економічні чинники (соціальні елементи середовища):

- праця та побут,

- соціально-економічний уклад,

- інформація.

Основний показник здоров'я нації – тривалість життя.

В Україні тривалість життя чоловіків 57, а у жінок – 63 роки. Тоді як у економічно розвинених країнах таких, як США, Японія, Франція, Норвегія, Швеція, Канада та інші середні показники тривалості життя населення на 10-15 років більші у порівнянні з Україною.

В Україні за останні роки спостерігається процес депопуляції. Щорічно у нашій країні вмирає майже удвічі більше, ніж народжується, За даними Держкомстату України українців в середньому зменшується на 3,5 тис. щодня. За роки незалежності загальна чисельність населення зменшилась більше, ніж на 5 млн. В Україні населення зменшується у 6 разів швидше, ніж у Росії.

Виключно низьким є стан здоров'я усіх верств та груп населення. До 90,0 % дітей, учнівської та студентської молоді мають серйозні відхилення у стані здоров'я.

Україна серед європейських країн посідає перші місця із серцево-судинних, легеневих захворювань та захворювань на СНІД. Якщо не зупинити цей процес, то через 40-50 років в Україні не залишиться жодної корінної людини. Український народ, як нація зникне з лиця Землі. Наша нація зникне так, як свого часу зникли анти, склавини, сармати і скіфи, племена яких колись заселяли територію сучасної України.

Цьому сприяє ще й те, що нині в Україні:

- понад 6 млн. чол. хворих серцево-судинної системи,
- понад 1,2 млн. – психічно хворих,
- понад 740 тис. – онкологічних хворих,
- понад 720 тис. – хворих на алкоголізм,

- понад 5 млн. – хворих на виразкову хворобу,

- понад 670 тис. – хворих на туберкульоз,

- 56 тис. наркоманів (офіційно, а неофіційно декілька сот тисяч),

- понад 1,5 млн. інвалідів,

- щороку 2,2 млн. – переносять хірургічні втручання,

- 8,5 млн. – хворих інфекційними захворюваннями.

Невпинно зростає захворюваність на СНІД та венеричні хвороби (400 тис.). А до 2010 року кількість цих хворих збільшиться до 600 тис.

Щороку з життя йде населення такого міста як Суми. Якщо підрахувати вище наведені цифри, то можна вирахувати скільки ж відносно здорового населення проживає в Україні. Ця цифра становить приблизно 55,2 %, але це з дітьми шкільного віку, дошкільнят та немовлят.

Статистика страшна, але чи є вихід? Звичайно є, прикладом того може слугувати Канада. У Канаді проблему здоров'я та подовження життя вирішують за рахунок пропаганди здорового способу життя. Насамперед вони звернули увагу на два головних питання.

По-перше, вирішити питання збалансованого харчування.

По-друге, впровадити серед широких верств населення систематичні заняття фізичними вправами. Через 10 років інтенсивної, всеохоплюючої роботи тривалість життя населення збільшилась на 6-8 років. Ось і усе вирішення проблеми. Звичайно, відіграють велике значення й інші чинники життя (добробут, екологія тощо).

Що ж робить наша пропаганда сьогодні? Як вона використовує свою „зброю", засоби масової інформації, для покращення здоров'я населення України?

З кожним днем все інтенсивніше телебачення та преса пропагує секс, насилля. Вулиці міста Києва перевантажені рекламними плакатами з тютюну та алкоголю. Політичні діячі, партії, фракції захоплені сварками та переконаннями народу України про те, хто з них більше турбується про добробут народу, а населення тим часом повільно вимирає. Питання здорового способу життя, фізичній культурі відводиться надзвичайно мало уваги або взагалі замовчується що вона є. Хоча на державному рівні прийнято Закон України „Про фізичну культуру і спорт", затверджені Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, затверджено Національну Доктрину розвитку фізичної культури і спорту, у Конституції України є окремі статті, що регламентують розвиток фізичної культури та спорту, затверджена навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів I-IV рівнів акредитації, де зокрема, передбачено проводити навчальні заняття з фізичного виховання по чотири години на тиждень, але ніщо практично не діє. Відмова – то коштів бракує, то навчальних дисциплін багато і на фізичне виховання годин не вистачає. Вирішення проблеми здорового способу життя населення України віддано на відкуп окремих ентузіастів.

Американські вчені висунули інтересну теорію: **більшість захворювань розвивається через те, що еволюція людини зупинилась.** Так, за словами професора психіатрії університету штату Мічиган Рендольфа Несла, серцево-судинні патології, ожиріння та наркоманія виникають тому, що людське тіло просто не пристосоване до життя у XXI столітті. Гомо сапієнс як біологічний вид перестав розвиватися і до цих пір пристосований до більш простих умов існування. **„Кожен з нас має тіло людини, яка повинна проходити**

20 миль протягом дня у пошуках їжі та води і споживати їжу, багату клітчатою яка практично не містить жиру”. Несс вважає, що сучасний режим харчування – одна із головних причин зростання захворювань: „Ми можемо отримати все, що побажаємо. Ця все доступність вбиває нас”. Однак, професор переконаний у тому, що більшість патологій... необхідні. Кашель, лихоманка і діарея (пронос) сприяють очищенню організму від токсинів.

Нині ситуація, пов’язана зі станом здоров’я, істотно погіршується у зв’язку з соціально-економічною кризою в Україні. Більшість населення немає достатніх знань про способи збереження та зміцнення здоров’я, інша категорія немає можливості приділяти власному організму належну увагу, а ще інші не мають достатньо сили волі, щоб дотримуватись здорового способу життя. Результат один – втрата здоров’я.

Отже гасло „Здоров’я через освіту” і на сьогодні залишається досить актуальним. В останні 10-12 років випуск спеціальної наукової, науково-методичної та популярної літератури з питань фізичної культури, спорту, гігієни, валеології різко зменшився, практично до нуля. Мало уваги приділяється теоретичним та практичним проблемам у галузі здорового способу життя засобами масової інформації.

Сучасні студенти у своїй більшості мають дуже слабкі знання з анатомії, фізіології, психології та гігієни людини, а якщо і мають їх, то для них це лише теорія – молодь не вміє використовувати їх у своєму житті, що нерідко призводить до курйозів.

Так майже 90,0 % дівчат переконані у тому, що згинання і розгинання рук в упорі лежачи – це вправа, яка зміцнює лише м’язи рук. Для них новиною є те, що ця вправа тренує також грудні м’язи.

Хлопці ж, хапаючи важку штангу без належної фізичної підготовки, вважають, що чим вона важча, тим швидше можна досягти бажаних фізичних кондицій, піднявши її лише 2-3 рази.

Незнання найелементарніших гігієнічних вимог людиною, яка займається фізичними вправами, спричиняє погіршення стану її здоров'я, травмами та небажанням продовжувати заняття. Нехтуючи власним здоров'ям, студенти часто або зовсім не вживають їжі перед заняттями з фізичного виховання, або, навпаки, наїдаються за 10-15 хвилин до їх початку.

Ще гірше, коли молоді люди не розуміють, що цигарка, викурена перед кросом або одразу ж після його завершення, або після закінчення спортивного тренування, може бути якщо і не останньою в житті, то вже напевно не поліпшить здоров'я!

Як зразок справжнього невігластва щодо власного здоров'я можна навести відповідь одного із студентів. Під час анкетного опитування, на питання: „Яким видом спорту ви бажаєте займатися?" – він написав: „Шашками (примусово), але ще краще – ніяким".

Відповідь на запитання, чи займаються фізичною культурою та спортом у вашій родині, була просто приголомшена: „Для спорту в родині моїх батьків немає місця. Коли я одружуся, у моїй родині для спорту не буде місця. У родині моїх дітей спорту (крім шахів) не буде місця".

За нашими спостереженнями, приблизно 60,0 % студентів можуть без вагань назвати свій зріст та масу тіла. Знають власні показники пульсу та артеріального тиску близько 40,0 %. Але оцінити ці показники, тобто зробити висновок, добре це чи погано, майже ніхто не спроможний.

На жаль, серед частини студентів дуже популярно бути хворим та немічним, а звільненим від практичних занять з фізичного виховання за станом здоров'я викликає заздрість у тих, хто поки що здоровий, але без бажання відвідує спортивний зал.

Кажуть, що фахівець подібний „флюсу" – і той, і інший найчастіше однобічні. Нерідко буває, що студент, націлений на досягнення успіхів лише у навчанні як запоруки майбутньої кар'єри, нехтує своїм здоров'ям і не звертає уваги на свій фізичний та психічний стан.

У цього студента варто запитати: для чого накопичувати знання, якщо їх немає де зберігати? Адже у тріснутому горщику неможливо зберігати олію, вино чи іншу рідину.

При цьому такий студент не враховує, що в сучасних умовах на ринку праці користуються найбільшим попитом фахівці, які мають міцне особисте здоров'я та здоров'я своїх дітей, займаються спортом, тобто дотримуються вимог здорового способу життя.

3. Стан здоров'я студентської молоді на початку XXI століття

Перш, ніж перейти до висвітлення питань нашої теми, необхідно зробити невеликий екскурс в область шкільної фізичної культури, так як це безпосередньо пов'язано з системою фізичного виховання вищих навчальних закладів.

Проблема зміцнення здоров'я дітей є одним із основних завдань нашого суспільства. Щоб досягти успіхів у цій справі, необхідно привести спосіб життя школярів у відповідність із закономірностями їх психічного та фізичного розвитку, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити раціональний режим навчання та

відпочинку, необхідний руховий режим, систему раціонального харчування тощо.

У вирішенні цієї проблеми великого значення набувають фізичні вправи, які сприяють не тільки розвитку фізичних якостей дитини, але й виступають засобом рекреаційного спрямування для покращення розумової діяльності школярів.

Перебудова функцій організму під впливом фізичних вправ і чинників загартування найбільш чітко проявляється у дитячому віці, коли вони не тільки формують найважливіші адаптаційні механізми, але, що особливо важливо, визначають сам рівень життєспроможності організму і вдосконалення його реакцій. Від того, наскільки успішно вирішуються питання фізичної підготовленості в ранньому шкільному віці, настільки залежить стан здоров'я, фізичний розвиток, загальна працездатність, успіхи у навчанні та спорту дітей більш старшого віку (А. А. Гужаловський, 1978; В. П. Філін, М. А. Фомін, 1980; Г. Л. Апанасенко, 1985; Л. В. Волков, 1988; С. І. Присяжнюк, 2001 та ін.). У той же час малорухливий спосіб життя – гіпокінезія являє собою фактор ризику у зростанні серцево-судинних і деяких захворювань обміну речовин навіть у дітей (R. Stemmler, 1984).

Фізична підготовленість дітей 7-9 років відбувається в процесі нерегламентованої рухової активності та загальноприйнятих форм занять фізичною культурою в школі. Практично ці форми, як правило, не забезпечують необхідного треную чого ефекту, особливо у розвитку фізичних якостей сили та витривалості (В. Г. Фролов, 1977; Є. Н Вавилова, 1981; І. В.Муравов, 1985; С. М. Канішевський, С. І. Присяжнюк, 2001, 203, 2005, 2010, 2014 та ін.). Разом з тим, сила та витривалість, в основі яких лежать аеробно-анаеробні можливості

індивіду, є „стабілізатором” здоров’я (S. Israel, 1979; М. В. Антонов, 1998; М. М. Амосов, 2002 та ін.).

У молодшому шкільному віці формується прямий взаємозв’язок між рівнем розвитку аеробно-анаеробних можливостей дитячого організму, що лежать в основі фізичних якостей сили, витривалості та резистентністю організму, наприклад, до великих розумових навантажень.

Багаторічні наші дослідження свідчать, що фізичні якості, і зокрема силу та загальну витривалість необхідно розвивати уже з початкової школи, так як саме у цей період навчання відбувається найбільший приріст результатів. Наше твердження співпадає з результатами досліджень інших науковців (Г. Л. Апанасенко, 1985; В. С. Язловецький, 1991; Б. М. Шиян, 2002 та ін.).

Нині суспільна функція фізичного виховання та його основна мета полягають у вихованні всебічно розвиненої особистості, підготовленої до трудової діяльності. Відповідно до цієї мети сформульовано завдання фізичного виховання у вищих навчальних закладах: гармонійний розвиток форм і функцій організму людини, спрямований на всебічне вдосконалення фізичних обдарувань; зміцнення здоров’я; забезпечення творчого довголіття; формування та набуття життєво важливих рухових умінь, навичок та спеціальних знань; виховання вольових і духовних якостей особистості; сприяння розвитку її інтелекту.

Одним із завдань ефективної підготовки фахівців аграрних вищих навчальних закладів є створення умов для інтенсивної та напруженої творчої розумової праці без перевантажень і перевтоми, у поєднанні з активним відпочинком та фізичним вдосконаленням. Цій вимозі повинно відповідати таке використання засобів фізичного

виховання, яке сприяло б підтриманню досить високої та стабільної навчально-трудової активності і працездатності студентської молоді, допомагало б їм краще виконувати навчальні завдання.

Разом з тим заняття фізичного виховання є недостатніми для забезпечення не тільки фізичної підготовленості, а й підтримання функціональних можливостей і здоров'я молодого організму. Це виявляється у високій захворюваності студентської молоді, що перевищує аналогічні показники людей у віці 30-39, 40-49 та 50-59 років (A. Koronkwicz i in., 1997). Суттєвим недоліком є те, що заняття з фізичного виховання проводяться у такій формі, що не спонукає студентів до самостійних занять фізичними вправами, скоріше викликає зворотній результат. За даними О. В. Буліч, 64,4 % усіх студентів вважають фізичні вправи найменш привабливою формою занять фізичними вправами.

Тенденція, що склалася з фізичним вихованням у вищих навчальних закладах України, подібна „хибному колу", пов'язаному з незадовільною організацією фізичного виховання у дошкільних закладах та загальноосвітній школі. Виходячи зі школи недостатньо фізично розвинутими та підготовленими, студенти на перших курсах неспроможні до виконання необхідних фізичних навантажень на заняттях фізичного виховання. Більше того, значна їх частина не володіє елементарною технікою виконання тих чи інших фізичних вправ та навчальних нормативів. Викладачі змушені навчати техніки виконання фізичних вправ, тобто, виконувати завдання загальноосвітньої школи, а не вдосконалювати фізичні якості, як це передбачено завданнями програми фізичного виховання вищої школи.

Пристосовуючи фізичні навантаження до знижених функціональних можливостей студентів, викладачі не можуть забезпечити

необхідний рівень фізичної підготовленості та їх здоров'я, а спроби досягти цього рівня призводять до того, що фізичне навантаження вступає у конфлікт з іншими навчальними дисциплінами, засвоєння яких утруднюється. Недоліки фізичного виховання загальноосвітньої школи не можна надолужувати без нанесення збитків для здоров'я студентів та загального навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі. Лише заклавши фундамент фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей з раннього віку і забезпечивши наступність фізичного виховання на кожному з етапів онтогенезу людини можна досягти необхідного здоров'я молоді.

Внаслідок цього склалася критична ситуація відносно фізичного та психічного стану здоров'я молоді. Значна частина студентів має низикий рівень здоров'я та незадовільну фізичну підготовленість, про що свідчать також наші дослідження з визначення функціональних показників систем організму студентів-першокурсників Державного університету телекомінікацій. Нашими дослідженнями доведено, що дефіцит рухової активності студентів складає від 50,0 до 70,0 % , необхідного для підтримання задовільного стану здоров'я та фізичної підготовленості.

Викликає серйозне занепокоєння науково-педагогічних працівників кафедри фізичного виховання соматичний стан здоров'я студентів першого курсу ***Державного університету телекомунікацій***. Дані студентської поліклініки свідчать про стійку тенденцію щодо щорічного збільшення студентів-першокурсників, які за станом здоров'я віднесені до спеціального медичного відділення (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка медичного огляду студентів-першокурсників НУБіП України і ДУТ, які на на початок навчального року віднесені до спеціального медичного навчального відділення, % (n-6621)

Вищі навчальні заклади	Роки дослідження					Динаміка відносно 2010 року
	2010	2011	2012	2013	2014	
Державний університет телекомунікацій	27,4	17,5	19,3	61,9	57,9	+ 30,5
Національний університет біоресурсів і природокористування України	12,7	13,3	12,6	13,5	10,9	□ 1,9

Так, якщо кількість студентів ДУТ на початок 2010/2011 навчального року за станом здоров'я до спеціального медичного відділення було віднесено 27,4 %, то на початок 2014/2015 навчального року уже 57,9 %, динаміка становить 30,5 %, тоді як у НУБіП України на 1,9 % менше. Отже, якщо ця тенденція протримається у подальші роки, то через п'ять років у Державному університеті телекомунікації не буде жодного студента який хоча б умовно був здоровий.

З кожним роком збільшується кількість студенті, у яких лікарі студентської поліклініки відмічають прогресування таких захворювань, як: серцево-судинної, дихальної та ендокринної систем, центральної нервової системи, гінекологічні захворювання та захворювання органів зору тощо. У таблиці 2 наведено відсоток нозологій із загальної кількості студентів-першокурсників віднесених до спеціальної медичної групи.

Таблиця 2

Порівняльна характеристика результатів медичного огляду студентів І-го курсу Державного університету телекомунікацій, % (n-1421)

Види захворювань	Р о к и					Динаміка відносно 2010 року
	2010	2011	2012	2013	2014	
Терапевтичні	17,3	13,9	26,9	11,3	14,0	□ 3,3
Неврологічні	8,6	9,3	7,7	4,4	10,4	+ 1,8
Гінекологічні	6,1	16,3	21,1	6,9	9,1	+ 3,0
ЛОР	11,1	27,9	23,0	5,4	23,2	+ 12,1
Органів зору	9,9	23,2	36,5	10,3	23,8	+ 13,9
Хірургічні	13,6	13,9	9,6	7,9	11,6	□ 2,0
Стоматологічна патологія	18,5	48,8	51,9	15,3	11,6	□ 6,9

Серед усіх видів захворювання необхідно серйозну увагу звернути на захворювання органів зору, ЛОР, неврологічні та гінекологічні. Кожна із наведених нозологія у певній мірі безпосередньо пов’язана із специфікою навчання студентів нашого університету, яка характеризується напруженю розумовою діяльністю і обмеженням рухової активності. На наш погляд, збільшення рухової активності студентів треба за рахунок впровадження під час теоретичних занять малих форм активного відпочинку у вигляді фізкультурних хвилинок та фізкультурних мікропауз.

Зокрема, на виконання кількох вправ фізкультурної мікропаузи студенти витрачають не більше 20-30 с, практично втрат навчального часу не відбувається, але фізкультурна мікропауза сприяє у певній мірі віддаленню розвитку процесів стомлення і підвищення функціональної діяльності головного мозку, зменшення застійних явищ в органах малого тазу, нижніх кінцівках тощо.

Результати виконання державних тестів і нормативів з фізичної підготовленості студентів І-го курсу Національного університету

біоресурсів і природокористування України на початок 2014/2015 навчального року свідчать, що 25,0 % студентів не вклалися у нормативи на три бали (14,5 % юнаків та 46,5 % дівчат). Подібна ситуація спостерігається і серед студенті Державного університету телекомунікацій. Але найбільш жахливий стан фізичної підготовленості студентів-першокурсників із київських шкіл. Так, 67,9 % дівчат та 35,7 % юнаків не змогли вкластися у нормативи трійки. Такий стан з фізичної підготовленості студентів-першокурсників свідчить з якими проблемами зустрічаються викладачі кафедри фізичного виховання нашого університету.

Тому не потрібно дивуватися, що один із показників, що характеризує рівень здоров'я студентської молоді Національного університету біоресурсів і природокористування України, показники біологічного віку, свідчать про загрозливий стан.

Значну роль у цьому відіграють соціально-економічні фактори, відсутність у студентів пріоритету здоров'я та мотивації щодо здорового способу життя як основного чинника формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачі здоров'я наступним поколінням. Відповідаючи на запитання: „Чому ви не хочете працювати над покращенням свого здоров'я та стану фізичної підготовленості?", здебільшого лунають такі відповіді:

а) немає часу через завантаженням навчанням,

б) а що я буду з цього мати?

Як не парадоксально чути такі відповіді, але це факт. Молодь вважає, що здоров'я для неї не головне або що, за нього їм повинні платити. Наша молодь, здебільшого, не хоче зрозуміти, що в умовах ринкової економіки фахівці з міцним здоров'ям та ґрунтовними знаннями мають значно більші шанси досягти кращих успіхів у житті,

ніж ті, у кого є проблеми зі здоров'ям. Той, хто зі мною не погоджується, з часом переконається у правоті моїх слів.

Чинників, що впливають на здоров'я людини багато. На деякі з них молодь просто не хоче звертати увагу. Причин декілька: молоді люди не розуміють наслідки своїх вчинків для свого здоров'я; не хочуть задумуватись над цими проблемами; отримали хибну інформацію.

Ось один із найбільш розповсюджених, і не тільки серед молоді, але й людей більш старшого віку. Я маю на увазі різні види плеєрів. Багато хто слухає сучасну музику, хитаючи в такт головою, тупаючи або і сам тіпається. На запитання: „Чи розуміє він, яку шкоду цією музикою наносить собі?" Відповіді не отримаєш. У кращому випадку скаже: „Мені це подобається". Інколи подивиться з презирством, ніби скаже: „Хіба можеш ти зрозуміти це?"

З цього приводу, давайте розглянемо одне питання, яке можливо викличе у вас здивування. Що ми знаємо про воду? Воду, яку щодня вживаємо, без якої немає на землі життя.

Ми думаємо, що все знаємо про властивості води. Разом з тим, з нею пов'язано багато таємниць. Зокрема, чи пам'ятають молекули води події свідками яких вони були? Чи діють на них космічні сили? Та багато інших.

Проведені дослідження японським натурпатом Масару Імото свідчать, що вода володіє пам'яттю. Так класична музика від Бетховена до Шопена сприяє формуванню гарних симетричних кристалів води, а сучасна – особливо, метал, сприяють формуванню потворних кристалічних форм. А тепер, спробуйте уявити собі, що відбувається у голові молодої людини під впливом сучасної музики. Якби кожен міг це побачити!

А чого коштує втручання людини у зміну генетики рослини чи тварини, з метою отримання великих врожаїв або швидкого збільшення маси? Якщо коротко, то це призводить до розвитку у людей, які вживають продукти харчування таких рослин чи тварин, ракових захворювань.

Отже, чинників, що впливають на стан здоров'я людей багато.

Питання для самостійної роботи

1. Дати характеристику стану здоров'я сучасної молоді.
2. Навести визначення терміну „Здоров'я".
3. Як розглядав М. М. Амосов здоров'я сучасної молоді та чинники, що впливають на нього.
4. Дати характеристику чинників, що впливають на здоров'я молоді.
5. Навести види захворювань, що найбільше впливають на здоров'я молоді.
6. Дати характеристику здоров'я студентів НУБіП України.

Лекція 5. ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

План

1. Гігієна та її основні завдання.

2. Особиста та суспільна гігієна.

3. Гігієнічні вимоги до загартування.

4. Гігієнічні вимоги до житлових, службових приміщень та спортивних споруд.

Питання для самостійної роботи.

Список рекомендованої літератури

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К.: Здоровье, 1987. – 326 с.

2. Бароненко В.А. Здоровье и физичекая культура студента: Учеб. пособ. /В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 352 с.

3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В. Ф. Башкиров. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. – 176 с.

4. Бирюков А.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена / А. А. Бирюков, К. А. Кафаров. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.

5. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания / Я. С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1986. – 173 с.

6. Кузнецова Т.Д. Дыхательные упражнения в физическом воспитании / Т. Д. Кузнецова, П. М. Левитский, В. С. Язловецкий. – К.: Здоровья, 1989. – 136 с.

7. Лаптев А.П. Гигиена физкультурника / А. П. Лаптев. – М.: Знание, 1989. – 190 с.

8. Нагорный В. Э. Гимнастика для мозга / В. Э. Нагорный. – М.: Советская Россия, 1975. – 128 с.

9. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К.: Здоровье, 1986. – 152 с.

10. Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи (гигиенические аспекты) / С. А. Полиевский. – М.: Медицина, 1989. – 160 с.

11. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

12. Ткачук В.Г. Загальні основи фізіології фізичної культури і спорту: Навч. посіб. / В. Г. Ткачук, Ю. Т. Похоленчук. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 112 с.

13. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособ. для студ. пед. ин-тов / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

1. Гігієна та її основні завдання

Гігієна, а також природні умови зовнішнього середовища (дія сонячних променів, повітря та води) є засобами фізичного виховання. Значення гігієни у системі фізичного виховання України визначається у багатьох державних і відомчих документах. Про значення гігієни у вихованні здорової молоді відзначав у своїх трактатах Гіппократ, Авіціна, в працях П. Ф. Лесгафта, І. М. Сеченова, Р. В. Силла,

М. М. Амосова, Г. Л. Апанаснко, І. В. Муравова та багатьох інших вчених сучасності.

Необхідно згадати і те, що значення гігієни у системі фізичного виховання бувшого Радянського Союзу було визначено в одному із перших документів Комуністичної партії про фізкультурний рух. У постанові Оргбюро ЦК РКП(б) від 13 липня 1925 р. „Про завдання партії в галузі фізичної культури" відмічалось, що „… фізична культура не повинна вичерпуватися лише одними фізичними вправами у виді спорту, гімнастики, рухливих ігор тощо, але повинна обіймати і суспільні і особисту гігієну праці і побуту, використання природничих сил, правильний режим праці і відпочинку тощо".

Положення про необхідність широко використовувати гігієнічні чинники і оздоровчі сили природи в процесі фізичного виховання підкреслюється і у Законі України „Про фізичну культуру і спорт" (2009 р.).

Гігієна *– наука про здоров'я, про створення умов, сприятливих для збереження людиною здоров'я, про правильну організацію її праці і відпочинку, про попередження захворювань*. Її метою є вивчення впливу умов життя та праці на здоров'я людей, попередження захворювань, забезпечення оптимальних умов існування людини, збереження її здоров'я і довголіття. Гігієна є основою профілактики захворювань, яка здійснюється шляхом широкої системи соціально-економічних, медико-санітарних і суспільних заходів щодо охорони здоров'я населення.

Основні ***завдання*** гігієни наступні:

• вивчення впливу зовнішнього середовища на стан здоров'я і працездатність населення,

• наукове обґрунтування і розробка гігієнічних норм, правил і заходів щодо оздоровлення навколишнього середовища та усунення шкідливо діючих чинників;

• наукове обґрунтування і розробка гігієнічних нормативів, правил і заходів щодо підвищення опірності організму до можливого шкідливого впливу навколишнього середовища з метою покращення здоров'я, фізичного розвитку та підвищення працездатності людини.

В Україні впровадження у життя гігієнічних вимог здійснюється шляхом реалізації законодавчих актів і санітарного законодавства, попереджувального і поточного санітарного нагляду, санітарної освіти.

Санітарія – практичне здійснення вимог гігієни, виконання необхідних гігієнічних правил і заходів. Основною ланкою санітарної служби в Україні є санітарно-епідеміологічні станції (СЕС). Вони здійснюють свою роботу у комплексі із лікувальними і профілактичними установами за широкої підтримки державних і громадських організацій.

Молоді фахівці, які закінчують вищі навчальні заклади України, повинні добре знати основні положення особистої та суспільної гігієни і вміло використовувати їх у побуті, навчанні, на виробництві, а також при організації різних заходів із масової фізичної культури і спорту.

Гігієна фізичної культури і спорту включає такі розділи:

• особиста гігієна,

• загартування (сонцем, повітрям, водою);

• гігієна помешкання,

• гігієнічні вимоги до спортивних споруд і місць занять фізичними вправами у навчальному закладі, на виробництва і установі;

2. Особиста та суспільна гігієна

Особиста гігієна включає в себе широке коло питань, пов'язаних із раціональним розпорядком дня, доглядом за тілом, відмовою від шкідливих звичок, з гігієною одежі і взуття. Знання правил та вимог особистої гігієни обов'язкове кожній людині, їхнє виконання має не лише індивідуальне, але й соціальне значення, адже нехтування ними може призвести до розповсюдження захворювань у колективі.

Особиста гігієна передбачає ведення здорового способу життя, основами якого є:

• розпорядок дня з раціональним чергуванням праці та відпочинку з використанням фізичних вправ,

• гігієна сну,

• гігієна одягу,

• гігієна взуття,

• відмов від шкідливих звичок.

Розпорядок дня з раціональним чергуванням праці та відпочинку ґрунтується на законі про біологічні ритми. Функціональна активність організму ритмічно змінюється. Період добового або циркадіанного ритму дорівнює 24 годинам. Загальна тривалість навчальних занять інколи сягає 10-12 годин на день за рахунок скорочення, зазвичай, нічного сну і вільного часу. Разом з тим вночі знижується рівень обмінних процесів, температура тіла, функціональна діяльність серцево-судинної, дихальної і нервової систем. Розбалансованість біологічних і соціальних ритмів призводить

до захворювання, безсоння, погіршення пам’яті, зниження працездатності.

Велике значення має повноцінність нічного сну для відновлення організму. Недарма є народна приказка „ранок вечора мудріший”. При раціональному режимі тривалість нічного сну складає не менше 9,5 годин для 15-16-річних і 8,5-9 годин – для 17-18-річних. Для швидкого засинання при порушеннях сну пов’язаних із надмірним хвилюванням, рекомендується на ніч випити стакан гарячого молока з 2-3 чайними ложками меду, але не міцний чай чи каву. Допомагає швидкому переходу до сну також чай: на склянку кипятку додати по ½ чайної ложки чорного чаю, м’яти перечної та коріння валер’янки.

Систематичні спортивні тренування і змагання після 21-22 години порушують повноцінність сну і дисонують із зростанням в силу циркадіанної ритміки тормозних процесів в корі головного мозку, не рекомендується їх проводити і одразу ж після пробудження, особливо з вправами на координацію, швидкість і силу.

Багато функцій організму людини, зокрема і виявлення фізичних здібностей, підкоряються добовому ритму. Дослідженнями доведено, що найбільш слабко фізичні можливості людини виявляються з 2 до 5 і з 12 до 14 години, а найбільш сильно – з 8 до 12 і з 14 до 17 години. Організм людини, її внутрішні системи та окремі органи спроможні відчувати час доби, начебто у них закладений своєрідний біологічний годинник, який при біологічній ритмічній діяльності сприяє утворенню в центральній нервовій системі людини умовні рефлекси на час і динамічних стереотипів (ряду слідуючих один за одним умовних рефлексів).

Фактор часу має велике значення для ефективності протікання біохімічних процесів життєдіяльності організму. Наприклад, при

щоденному вживанні їжі в одині і ті ж години виробляються міцні умовні рефлекси на години. У ці години у порожнину органів інтенсивно виділяються стравохідні соки, що забезпечують більш ефективне протікання процесів травлення. Якщо щоденно, ритмічно, в одині і ті ж години доби виконується розумова (наприклад, самостійні заняття з різних навчальних дисциплін) чи фізична (наприклад, спортивне тренування) робота, то до цього часу розумова чи фізична працездатність організму підвищується.

Режим необхідно розуміти як система умовнорефлекторних реакцій, що формують динамічний стереотип. Створення динамічного стереотипу для центральної нервової системи, за уявленнями І. П. Павлова, – велика нервова праця, а її переробка ще більш складна для організму. Отже, витікає один із принципів організації добового режиму – недопустимість безладності і частих змін режимних компонентів, поступовість переходу до нового режиму навчання, новому обсягу і характеру рухової активності.

Особливе значення має виховання потреби щодо ранкової гімнастики у поєднанні із загартовуючи ми процедурами, на відкритому повітрі чи у провітреному приміщенні.

При аналізі режиму дня оцінюють перш за все розподілення різних видів діяльності, час і тривалість сну, режим харчування, інтервали між прийомом їжі і фізичним тренуванням. Рекомендується вранці снідати за 1-1,5 год до тренування, обідати за 2-2,5 год. Кількість тренувальних занять та їх тривалість залежить від кваліфікації і віку спортсменів тощо.

Основні правила організації розпорядку дня:

• прокидання вранці у одні і ті ж години,

• виконання ранкової гімнастики і водяні процедури,

• прийом їжі в одні і ті ж години не менше 3 рази на день (краще 4 рази на день),

• перебування на свіжому повітрі не менше двох годин на день,

• самостійні (домашні) заняття із навчальних дисциплін щоденно у одні і ті ж години,

• не менше, ніж двічі на тиждень по 2 години заняття фізичними вправами чи спортом із оптимальним фізичним навантаженням,

• сон не менше 8 годин на добу, відхід до сну в одині і ті ж години.

Якщо визначений життєвий ритм (розпорядок дня, тижневий цикл) дитримується, то він сприяє зміцненню здоров'я, підвишенню рівня розумової і фізичної працездатності, дозволяє успішно поєднувати навчання в університеті із заняттями спортом, уповільнює процеси старіння організму. У тих, хто чітко дотримується режиму дня, виховується організованість, воля, свідома дисципліна.

Гігієна сну. Сон в режимі дня має особливе значення. Сон – своєрідна форма гальмування центральної нервової системи. Під час глибокого сну гальмування розповсюджується на усю кору головного мозку і переходить на ділянки, що розміщені нижче. Гальмування захищає найбільше життєво важливі і разом з тим самі крихкі та ніжні нервові клітини від перевтомлення. Під час сну вони отримують повноцінний відпочинок і відновлюють свою працездатність. Сон – основний і нічим не замінний вид відпочинку.

Сон повинен бути безперервним і тривати у певні години. У цьому випадку утворюється важлива зничка лягати і підніматися у певні години. Доцільно рано лягати (о 22-23 годині) і рано вставати (о 6-7 годині).

Раціональне харчування заключається у правильному підборі харчових продуктів та дотримання гігієнічних правил харчування.

Підбір харчових продуктів грунтіється на тому, що в організм людини з їжею повинна надходити достатня кількість тваринних і рослинних білків (тваринних – 60,0 % і рослинних – 40,0 % від загальної їх кількості), жирів тваринного і рослинного походження (відповідно 80,0 і 20,0 %), складних і простих вуглеводів (відповідно 60,0-70,0 і 40,0-30,0 %), рослинної клітковини, мінеральних речовин, води і вітамінів.

При інтенсивній розумовій чи фізичній праці рекомендується підсилювати харчування за рахунок збільшеня у добовому раціоні продуктів, багатих вуглеводами. Змінювати продукти харчування, використовувати нові продукти, до яких організм не звик, слід поступово. При активній розумовій чи фізичній праці, наприклад, в період сесії чи спортивних змаганнях (особливо в зимову і весняну пору року, коли їжа не достатньо багата вітамінами) корисно вживати вітаміни в концентратах.

Під час прийому їжі усю увагу слід приділяти їді. Відволікати увагу розмовами, читанням тощо призводить до порушення рефлекторних механізмів, що здійснюють процеси травлення. Систематичне читання під час їди може викликати захворювання органів травлення.

Гігієна тіла. Гігієна тіла сприяє правильній життєдіяльності організму, сприяє покращенню обміну речовин, кровообігу, травлення, дихання, покращення фізичних і розумових здібностей людини. Від стану шкірного покриву залежить здоров’я людини, її працездатність, опірність різним захворюванням.

Догляд за шкірою. Шкіра являє собою складний і важливий орган людського тіла, який виконує багато функцій: захист внутрішнього середовища організму, виведення із організму продуктів обміну речовин, терморегуляцію тощо. У шкірі знаходиться велика кількість нервових закінчень, і тому вона забезпечує постійну інформацію організму про усі діючі на тіло подразники. Підраховано, що на 1 см² поверхні тіла припадає біля 100 больових, 12-15 холодових, 1-2 теплових і біля 25 точок, які сприймають атмосферний тиск.

Усі ці функції виконуються у повному обсязі тільки здоровою, міцною і чистою шкірою. Забрудненість шкіри, шкіряні захворювання послабляють її діяльність, що негативно відображається на стані здоров'ялюдини.

Основа догляду за шкірою – регулярне миття тіла гарячою водою з милом і мочалкою. Мити тіло гарячою водою під душем, у ванні чи в бані треба не менше одного разу на 4-5 днів. Після цього обов'язково необхідно міняти білизну. Найбільше забруднені ділянки тіла (лице, шия, верхня частина тулуба) необхідно мити з милом щодня вранці і увечорі.

Після тренування необхідно обов'язково приймати теплий душ. Він не тільки очищує шкіру, але й здійснює заспокійливий вплив на нервову і серцево-судинну системи, підвищує обмін речовин і покращує відновні процеси. Після душу необхідно добре розтерти тіло рушником і зробити легкий масаж основних м'язових груп.

Доголяд за волосям. Волося нормальної жирності рекомендується мити милом чи шампунем один раз на тиждень; сухе волосся – раз на два тижні; жирні – два рази на тиждень. Розчісувати волосся треба одразу ж після миття. Кожному рекомендується користуватися лише індивідуальною розчіскою. Можна використовувати щітку із

щетини або пластмаси, яка виконує своєрідний масаж голови, тим самим покращує кровообіг.

Догляд за порожниною рота і зубами. Для збереження доброго стану зубів треба утримувати порожнину рота у чистоті. Необхідно вранці і перед сном чистити зуби із зовнішньої і внутрішньої сторів пастою. Корисно інколи полоскати рот слабким розчином кухарської солі (1/2 чайної ложки на склянку води). Для видалення залишків їжі необхідно після їди прополоскати рота.

Для збереження зубів велике значення має повноцінне харчування, особливо достатній вміст в їжі кальцію, із солей якого у значній мірі складається тканина зубів, а також вітамінів (особливо D і B_1). Для зміцнення десин слід вживати в їжу більше цибулі, часника, свіжих овочів.

Гігієна одежі. Одежа захищає людину від різних несприятливих впливів зовнішнього середовища, захищає тіло від забруднення, механічних ушкоджень. Одежа повинна сприяти створеню необхідного мікроклімату під одежного простору, бути легкою і зручною. Важливе гігієнічне значення мають теплозахисні властивості одежі, а також її повітряпроникненість, гігроскопічність, водомісткість та інші якості.

Гігієничні вимоги до певних видів одежі пов’язані з їхнім призначенням і тим умовам, в яких вона буде використовуватись (кліматичними, професійними, побутовими тощо).

До спортивної одежі висуваються спеціальні вимоги, що обумовлені характером занять і правилам змагань в різних видах спорту. Вона повинна бути по можливості легкою і не утруднювати рухів спортсмена. Спортивна одежа виготовляється із еластичних бавовня-

нопаперових тканин з високою повітряним проникненням, добрим вбиранням поту і сприянням його швидкому випаруванню.

Спортивний одяг слід використовувати лише під час навчально-тренувальних занять і змагань, її необхідно регулярно прати, очищувати від пилу і болота.

Гігієна взуття. Взуття захищає ступню від охолодження і вологи, механічних ушкоджень і забруднення.Її форма і розміри повинні забезпечувати правильне положення ступні. При тривалому використанні вузького і тісного взуття виникають функціональні і анатомічні ушкодження ступні. Тісне взуття також здавлює кровоносні судини, що сприяє переохолодженню і підвищенню пітливості ніг. Вона повинна бути легкою, зручною і еластичною.

Важливе гігієнічне значення мають шкарпетки. Вони повинні добре пропускати повітря, вбирати піт і бути чистими, еластичними і м’якими.

Відмова від шкідливих звичок. Безперервною умовою здорового способу життя є повне виключення будь-яких впливів, які можуть порушити нормальну життєдіяльність організму. Неприпустиме вживання алкогольних напоїв, навіть у різні свята. Ця традиція призвела до появи нового патологічного стану, відомого у медичній літературі під назвою „святкового серця”. Американські кардіологи, які описали цей стан, звернули увагу на те, що кількість хворих зі скаргами на підвищене серцебиття, болі за грудиною і серйозні порушення ритму серцевої діяльності різко зростає після вихідних і особливо святкових днів, які супроводжуються вживанням алкогольних напоїв.

Згубний вплив на організм молодих людей здійснює тютюнопаління. Тютюновий дим, як стверджують лікарі, є

сильнодіючою сумішшю шкідливих газів, рідин і твердих дрібних часточок. Він містить понад 4000 компонентів. Більшість із яких є фармакологічно активними, токсичними, мутагенними і канцерогенними.

Дим, який продукує сигарета, складається з основного (тобто диму, який вдихає та видихає курець) і бокового (тобто диму, який випускається в атмосферу з кінця палаючої сигарети). В принципі, ці два види диму містять однакові компоненти, але в різних пропорціях. Так, боковий дим (БД) містить удвічі більше нікотину, ніж основний (ОД), а в деяких випадках різниця може бути ще більшою. Вміст у БД 4-амінобіфеніла – речовина, яка зумовлює розвиток раку сечового міхура, – майже у 31 раз більше, ніж у ОД (до слова, на сьогоднішній день цигарка залишається єдиним зовнішнім джерелом цього канцерогену). У БД втричі більше бензапірену (досить розповсюдженого канцерогену, який міститься у вихлопах автомобілів, продуктах згорання їжі, у газоподібних відходах промисловості), у 6 разів більше толуолу (токсичного продукту, який погіршує зір та негативно впливає на центральну нервову систему), і в 50 разів більше діметилнітрозаміна (суперсильної отрути, дії якої не може протистояти жоден вид тварин. Переважно наносить шкоду печінці та легеням).

Охолоджуючись, дим утворює смолу й осідає на дихальних шляхах людини. Смола є найбільш небезпечною з хімічних речовин, які містяться у цигарках, – при тому, що люди, в основному, палять через вплив нікотину на мозок, вмирають курці передусім через згубний вплив смоли. Вона спричиняє параліч очисного процесу в легенях і ушкоджує альвеолярні мішечки, спричиняє рак і захворювання легенів, а також знижує ефективність імунної системи.

Великої шкоди завдає курцеві (як активному, так і пасивному) оксид вуглецю – безбарвний газ, який проникає через легені в кров і міцно поєднується з гемоглобіном, перешкоджаючи таким чином транспортуванню кисню до тканин. А це позначається на функціонуванні усіх органів людини. Мозок і м'язи (включаючи серцевий) не можуть діяти на повну силу без достатньої кількості кисню, і для того, щоб компенсувати таку нестачу, серце і легені змушені працювати з перевантаженням. У результаті з'являються проблеми з кровообігом. Крім того, моно оксид вуглецю пошкоджує стінки артерій, а це може призвести до серцевого нападу (табл. 1).

Таблиця 1

Складові тютюнового диму. Доза, яка вдихається (міліграмів)

№	Види канцерогенних речовин	Активний курець (1 сигарета)	Пасивний курець (1 годин)
1.	Чадний газ	18,4	9,2
2.	Оксид азоту	0,3	0,2
3.	Альдегіди	0,8	0,2
4.	Цианід	0,2	0,005
5.	Акролеїн	0,1	0,01
6.	Нікотин	2,1	0,04

До радіоактивних компонентів, знайдених у висококонцентрованому тютюновому димі, належать полоній-210 і калій-40. Крім цього, присутні такі радіоактивні компоненти, як радій-226, радій-228 і торій-228. Ці речовини завжди є канцерогенами.

Будь-яка людина (навіть запеклий курець), увійшовши до кімнати, відразу відчує, що там довго „димили", навіть якщо після самої вечірки чи робочої наради у помешканні вже кілька днів ніхто н з'являвся із запаленою цигаркою. Не дасть помилитися характерних запах, добре відомий відвідувачам „курилок". Цей запах обумовлений

повторним виділенням напівлетючих органічних сполук (ПЛОС), які осідають на стінах і підлозі кімнати, килимах, меблях, одежі тощо. Найбільш відомим ПЛОС є нікотин, до менш відомих належить тютюнова смола. Яка однак повторно виділяється протягом більш тривалого періоду. За твердженням А. Ситника, регулярне вдихання вторинного тютюнового диму має важчі наслідки, ніж паління на свіжому повітрі.

Особливо негативні наслідки паління спостерігаються у жінок. Жінки, які постійно палять, ризикують не тільки погіршити стан власних кровоносних судин, серця та легенів, збільшити ризик захворювання на рак і бронхіальну астму, але й отримати „бонус" у вигляді жовтих зубів, несвіжого дихання, нездорового кольору обличчя і грубого прокуреного голосу. Крім цього, шкіра, яка відчуває нестачу кисню через паління, стає сухою і сірою, а також може набути жовтогарячих, пурпурних або червоних тонів. Що в будь-якому випадку не робить жінку (дівчину) привабливою... У паліїв раніше з'являються зморшки, особливо навколо очей і рота, а в багатьох жінок зморшки розходяться під правильними кутами від верхньої і нижньої губи.

Водночас, як з'ясували норвезькі вчені, у жінок-курців виникає набагато більше проблем у репродуктивній сфері, аніж у їхніх однолітків, які не палять. Як свідчать науковці, відсутність менструації і нерегулярність менструального циклу, незвичні піхвові виділення і кровотечі – це неповний перелік тих „сюрпризів", якими жіночий організм „віддячує" своїй власниці за регулярні перекури. Нікотин, смола, формальдегід, оксид вуглецю, амоній, ціаністий водень і ще кілька тисяч токсичних, мутагенних і канцерогенних компонентів тютюнового диму призводять до того, що яєчники жінки

виробляють менше овоцитів (незрілих яйцеклітин). Такій жінці стає важко завагітніти – зазвичай їй потрібно більше від одного року. Якщо ж така жінка змогла завагітніти, вона має помітно вищий ризик невиношення.

Крім того, курці досягають природної менопаузи на один-два роки раніше, ніж ті, хто не палили або кинули палити. Доктор Теа Мікельсон з університету Осло (Норвегія) підрахувала, що шанси на ранню менопаузу (тобто до 45 років) у „прокурених" жінок на 60 % вищі, ніж у некурців. Це пояснюється токсичною дією компонентів тютюнового диму на яєчники та низьким рівнем гормону естрогену у паліїв. Дослідники зазначають, що жінки, які відмовились від паління приблизно за 10 років до настання передбачуваної менопаузи, уникли раннього вступу у вік „жіночої осені".

Висновок норвежців однозначний – чим раніше жінка–курець відмовиться від своєї шкідливої звички, тим довше триватиме її репродуктивна молодість. Тож представницям прекрасної статі треба заздалегідь подбати про відтер мінування гормональної перебудови організму.

Велике занепокоєння у фахівців-медиків викликає проблема паління серед шкільної молоді. За твердженням професора В. Шаповалової у м. Києві палить до 38,0 % школярів та 54,0 % студентів. Стан здоров'я школярів з кожним роком різко погіршується. Тільки 1,0-2,0 % школярів з 1 до 11 класу зберігають високий рівень здоров'я. У значної кількості київських дітей від 6 до 19 років нараховується від 4 до 6 патологій. Показник низького рівня здоров'я (тобто тих, що постійно хворіють, ослаблених) – у 70,0 % школярів. Медики стверджують: якщо така ситуація збережеться і далі, то через 30 років не потрібні будуть ліцеї та гімназії, розумні

розвиваючі програми, нікого буде навчати. Сил ходити до школи через покоління ні в кого не буде. Прогнози для української нації досить загрозливі.

Паління, як правило, тягне за собою або збільшує вживання алкогольних напоїв. По суті і одне, і друге – вплив одного типу, затьмарення свідомості і розладнання здоров'я людини. Для молодих людей, чиє здоров'я внаслідок захворювання ослаблене, навіть рідко вживана доза алкогольних напоїв, як і випалення інколи кількох цигарок, стає причиною порушення нестійкої рівноваги між факторами хвороби і видужання.

Статистика свідчить, що Україна посідає перше місце у світі за кількістю чоловіків, які палять. Це стосується і юнаків-старшокласників.

В Україні палить кожен другий чоловік і кожна п'ята жінка. Всього в Україні нараховується біля 9 млн. активних курців, які складають третину всього працездатного населення країни. Якщо у світі на кожну людину припадає в середньому 870 випалених цигарок, то в Україні – 1500-1800, тобто 4-5 цигарок в день.

За даними НІІ кардіології України за останні 20 років проша-рок жіночого населення України, що палить збільшився на 4 рази.

За даними експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ):

- ***щорічне збільшення кількість курців в Україні складає майже 100 000, до того ж на пов'язані із палінням хвороби припадає 37 000 смертей серед чоловіків 35-69 років;***
- ***кожен четвертий підліток в Україні випалює свою першу цигарку у віці 10 років;***

▪ ***Україна є другою країною в світі (після Чілі), де у віці 13-15 років палить понад 30,0 % юнаків і дівчат.***

3. Гігієнічні вимоги до загартування

Загартування відіграє величезне значення у профілактиці простудних захворювань, які не тільки знижують опірність організму, але й провокують приховано протікаючи захворювання і призводять до загострення хронічних захворювань.

Фізіологічна суть загартування полягає у вдосконаленні терморегулюючих механізмів.

Загартування – це складний процес, який протікає за типом рефлексу. Воно сприяє такій перебудові організму, яка робить людину нечутливою до перегрівання, до сильного охолодження і до змін атмосферного тиску. Абсолютних протипоказань до загартування немає, тому що це стосується оздоровлення організму. Людина зобов'язана загартовуватися впродовж всього свого життя. Під час загартування організму важливим є не тільки дозування навантажень, але й дотримання регулярності процедур загартування.

Разом з тим, можуть бути тимчасові протипоказання загартування. До них відносяться: стани лихоманки, висока температура, гіпертонічний криз, приступ бронхіальної астми, кровотечі, виражені травми, харчова токсикоінфекція.

Загартування організму можна застосовувати не тільки з метою профілактики, але й з лікувальною. Однак процедури загартування з лікувальною метою потрібно проводити заздалегідь порадившись з лікарем.

Загартування повітрям. Воно доступне усім і його можна проводити цілий рік. За діапазоном температур повітряні ванни

поділяються на теплі (30-20°С), прохолодні (20-14°С) і холодні (нижче 14°С). Такий поділ досить умовний. Види загартування: сон при відкритих вікнах, а у взимку при напіввідкритих кватирках, зимові види спорту, цілорічний оздоровчий біг, повітряні ванни тощо.

Прийом повітряних ванн рекомендується розпочинати у попередньо провітреному приміщенні. Потім поступово загартування можна переносити на відкрите повітря. Під час прийому прохолодних і холодних ванн потрібно виконувати різні фізичні вправи. У слякіть та вітряну погоду тривалість процедур скорочується.

Загартуванням повітрям зазвичай потрібно починати за комфортної температури 18-20°С. Спочатку тривалість процедур – 10-15 хв. У подальшому термін їх проведення щодня збільшувати на 5-10 хв і доводити до 2 годин.

Після порівняно тривалого часу, коли організм адаптується до прохолодного повітря, потрібно переходити до загартування при температурі 15-10°С протягом 15-20 хв. У цей період необхідно виконувати фізичні вправи, що досягти максимального оздоровчого ефекту.

Поява у момент прийому повітряної процедури „гусячої шкіри”, ознобу, тремтіння – це сигнал до того, щоб негайно припиняти процедуру.

Після закінчення повітряної ванни потрібно розтерти тіло сухим шорстким рушником і прийняти теплий душ.

Ходіння босоніж – це один із способів загартування і проводиться у вигляді ходьби босоніж на кімнаті, приймання ванни для ніг з поступовим зниженням температури води від + 30°С до + 8°С; ходьба босоніж по мокрому піску краю водоймів, вранці по

росяній траві; контрастні холодно-гарячі ванни для ніг; ходьба та біг по снігу з поступовим збільшенням тривалості від 1 до 10 хв.

Загартування водою. Фізіологічний ефект водної процедури досягається досить швидко, і вплив його щодалі відчутніший порівняно із впливом інших реагентів. Це пов'язано з тим, що вода, на відміну від повітря, має більшу теплоємність і теплопровідність і тому викликає більш інтенсивніше охолодження організму, ніж повітряні ванни тієї ж температури. Оскільки за однакової температури вода здається нам холоднішою за повітря, основним фактором загартування є температура води, а не тривалість самої процедури. Тому необхідно дотримуватися такої вимоги: чим холодніша вода, тим коротшим має бути час перебування у воді.

Серед водних процедур залежно від температури виокремлюють гарячі – понад 40°С, теплі – 36-40°С, нейтральні – 34-35°С, прохолодні – 33-20°С і холодні – нижче 20°С.

Під час занурення у холодну воду судини шкіри звужуються (шкіра стає блідою) і кров з периферії спрямовується до внутрішніх органів. Виникає відчуття ознобу (первинний озноб). Слідом за цим кров знову спрямовується від внутрішніх органів до периферії, судини шкіри розширюються і людина відчуває приємне тепло.

Звуження і розширення кровоносних судин – це свого роду гімнастика, яка тренує шкіру, сприяє її кращому адаптуванню до коливань температури зовнішнього середовища. Водні процедури рефлекторно впливають і на діяльність усіх органів – серце, легені, центральну нервову систему, м'язи.

У порядку зростання сила впливу на організм розподіляється таким чином: вмивання, обтирання, обливання, душ, ванни, купання у закритих та відкритих водоймах:

▪ *вмивання* – добрий загартовуючий ефект при використанні води контрастних температур;

▪ *обтирання* – здійснюється за допомогою губки або рушника, змочених у воді, температура якої поступово знижується. При виконанні обтирання необхідно дотримуватися певної послідовності: спочатку обтирають верхню половину тіла – шию, груди, руки, спину. Після чого їх розтирають сухим рушником до появи почервоніння. Потім обтирають передню і нижню половину тіла – живіт, поперек, нижні кінцівки і знову-таки енергійно розтирають сухим рушником. Під час обтирання рухи робляться у напрямку від периферії до центра (серця). Уся процедура триває 5-6 хв;

▪ *обливання* – починається при температурі води 34-35°С. Через кожні 3-4 дні температуру потрібно знижувати на 1-2°С, доводячи її до кімнатної температури;

▪ *ванни* – можуть бути місцеві і загальні. Можна рекомендувати місцеві контрастні ванни для ніг. Після прийому ванни (34-37°С) протягом 10-15 хв слід робити обливання водою на 2°С прохолоднішою. У подальшому температуру води у ванні можна не знижувати, а води для обливання поступово знижувати на 1°С, доводячи до кімнатної температури;

▪ *душ* – здійснює сильний вплив на організм. На початку проведення процедур температура води повинна бути 30-35°С. Зниження температури на 1-2°С проводити через 3-4 дні;

▪ *купання*. У даному випадку термічний ефект загартування холодною водою поєднується з одночасною дією повітря, сонячної радіації, а також впливом фізичних вправ (плавання).

Загартування сонячним промінням. Перш за все необхідно визначити, що таке сонячне світло і зробити коротку характеристику

впливу сонячних променів на здоров'я людини. ***Сонячне світло*** – це електромагнітне випромінення енергії, яка складається із великої кількості хвиль різної довжини, випромінених сонцем. У Космосі їх швидкість досягає 300 000 км/с. Ця енергія забезпечує нас теплом і світлом, які необхідні для життя, але разом з тим вона приносить нам небезпечні промені ультрафіолету (УФ). Опромінення впливає на нас за рахунок довгих хвиль, які поглинають молекули, які входять до складу спеціальних тканин. Ці тканини у першу чергу знаходяться у сітківці ока, що дає нам можливість бачити, а також у шкірі, яка також чутлива до дії УФ. До того ж є велика кількість радіоактивних сонячних випромінювань, таких як космічна радіація, гама–промені, Х-промені, радіохвилі, але їх мало на поверхні Землі і їх енергії недостатньо, що суттєво нашкодити шкірі (табл. 2). Коли ці промені входять в атмосферу Землі, вони дуже модифікуються. Наприклад, видиме світло розсіюється в атмосфері кисню і молекул азоту, тому небо має голубе зафарбування; до того ж частина променів поглинається, а частина – відбивається і відправляється назад у космічний простір молекулами води, які знаходяться в атмосфері поряд із частинами пилу та іншими складовими. Внаслідок цього тільки дві третини сонячних променів проходять крізь атмосферу, доносячи до поверхні нашої планети 5 % УФ, 40 % видимих променів і 55 % інфрачервоних променів.

Ультрафіолетові промені входять до складу сонячного світла у невеликих, але біологічно необхідній кількості. Довжина хвиль варіює між 100 та 400 нанометрами (нм). В залежності від довжини хвилі прийнято виділяти три категорії УФ-променей:

- УФС – 100-290 нм,
- УФВ – 290-320 нм,

▪ УФА – 320-400 нм.

Таблиця 2

Склад сонячних променів
(за даними Джон Хока, Джейн Магрегора, 2006)

Вид променів	Довжина хвиль (нанометри, нм)	Вплив на земне життя
Космічні промені	0,000001	Небезпечні, є потенційним джерелом утворення ракових клітин, але досягає їх до поверхні Землі у незначній кількості
Гама-промені	0,0001	Небезпечні, є потенційним джерелом утворення ракових клітин, але досягає їх до поверхні Землі у незначній кількості
Х-промені	0,01	Небезпечні, є потенційним джерелом утворення ракових клітин, але досягає їх до поверхні Землі у незначній кількості; штучно використовуються у медицині
Ультрафіолетові промені (УФ)	100–400	Є джерелом різних ушкоджень, які піддаються їх впливу живих істот (в особливості людей, які загорають на сонці) і раку шкіри
Видиме світло	400–800	Дають нам можливість бачити; дають можливість рослинам синтезувати харчові молекули (хлорофіл); керують біоритмом у людей; впливають на настрій людини
Інфрачервоні промені	800–17 000	Небезпечні для нашого організму
Радіохвилі	100 000 000	Шкідливі, але істинне значення до кінця не вивчене; використовуються штучно для телекомунікацій

УФС повністю поглинається озоновим шаром атмосфери. Таким чином, сонячні УФ, які досягають поверхні Землі, складаються тільки із УФВ (біля 5,0 %) та УФА (95,0 % і більше). Однак це тільки приблизне відсоткове співвідношення, у дійсності воно змінюється в залежності від часу доби і року, широти та інших умов. Хоча відсоток УФВ у УФ, що входить до складу сонячного світла, дуже малий, його роль надто велика, тому що ці промені в основному утворюють загар шкіри, сприяють її швидкому старінні і раку. Це відбувається тому,

що їх дія у багато разів серйозніша, ніж УФА, так як вони є причиною згубних змін у генетичному матеріалі живих клітин, а саме – у ДНК. В результаті цього навіть 95,0 % УФА у загальному потоці сонячного випромінення у літній полудень стає причиною лише 10,0-20,0 % від загальної кількості захворювань.

Як УФ – промені діють на шкіру людини

▪ УФС (від 100 до 290 нм) повністю поглинаються озоновим шаром і не досягають земної поверхні.

▪ УФВ (від 290 до 320 нм) складають 5,0 % від загального потоку сонячного УФ у середині літа, але на 80,0-90,0 % саме вони відповідальні за утворення загару, старіння шкіри від сонця і розвитку раку шкіри.

▪ УФА (від 320 до 400 нм) складають 95,0 % від загального потоку сонячного УФ у середині літа, але вони викликають пошкодження шкіри тільки у 10,0-20,0 % випадків. Однак вони відіграють важливе значення у розвитку специфічних захворювань шкіри під впливом сонця, що здебільшого проявляється у вигляді висипу, що називається ***тропічним лишаєм.***

Самий високий рівень УФ-випромінення буває влітку, приблизно чотири години протягом дня, коли сонце знаходиться у зеніті, приблизно між 11.00 та 15.00. У цей період кут нахилу сонячних променів, що досягають земної поверхні, такий, що їм приходиться долати саму коротку відстань, щоб досягти поверхні Землі, і вони найменше поглинаються атмосферою. Внаслідок чого від загальної кількості УФ-променів одна третина надходить між 12.00 та 14.00, а три четверті – між 10.00 та 16.00.

Рівень УФВ суттєво знижений завдяки атмосфері, на відміну від УФА і видимого світла; таким чином, з найбільшою інтенсивністю

УФВ надходить до Землі між 11.00 та 16.00 годинами влітку. Це достатньо короткий проміжок часу, але сильніше за все можна обгоріти на сонці приблизно о 13.00, тоді, коли промені сонця діють сильніше за все, хоча несприятливим вважається увесь відрізок часу між 11.00 та 15.00 влітку, коли спостерігається сама висока сонячна активність.

Потрібно враховувати просте правило: якщо ваша тінь коротша за вас, то вам не варто сидіти на сонці. Рано вранці або пізніше, вдень, коли тіні довші – це той час, коли сонячні промені найбільше небезпечні.

Отже, сонячне випромінювання надзвичайно важливе для усіх живих істот. Кожен вид сонячних променів справляє специфічну дію на організм. Світлові промені підсилюють протікання біохімічних процесів в організмі, підвищують його імунобіологічну реактивність. Інфрачервоні промені – носії теплового випромінювання, ультрафіолетові – володіють бактерицидними властивостями. Під впливом останніх утворюється пігмент ***меланін***, внаслідок чого шкіра набуває смаглявого відтінку – адже саме засмага є захисною реакцією організму на надлишкову сонячну радіацію. Ультрафіолетові промені необхідні для синтезу в організмі вітаміну D, без якого порушується ріст і розвиток кістяка, нормальна діяльність нервової та м’язової системи.

Приймання сонячних ванн, вимагає дотримання певних застережень. Так, слід лежати ногами до сонця, голову захистити парасолькою або світлим капелюхом, а очі – сонцезахисними окулярами. Не рекомендується довго знаходитися в одній і тій же позі – через короткі проміжки часу треба змінювати положення тіла. Після сонячної ванни варто прийняти прохолодний душ або викупатися.

Найсприятливіші години для прийому сонячних ванн – ранкові або після 17 години (див. табл. 3).

Таблиця 3

Зміни інтенсивності УФА – та УФВ-рівнів
у типовий безхмарний літній день

Час	УФА (%)	УФВ (%)	УФС (%)
Від сходу до 9.00	60	12,5	0
9.00 – 11.00	90	20	0
11.00 – 13.00	95	95	0
13.00	100	100	0
13.00 – 15.00	95	95	0
15.00 – 17.00	90	20	0
Від 17.00 до заходу	60	12,5	0

Доцільно починати загартування з перших теплих днів (квітень, травень) і продовжувати до кінця літа. У залежності від пори року та особливості шкіри, ці процедури потрібно починати з 5-10-хвилинного перебування на сонці. Потім тривалість кожної процедури поступово збільшувати на 5-10 хв поступово доводячи загальний час перебування на сонці до 2-3 годин з 20–хвилинними перервами у затінку після кожної процедури.

Під час перебування на пляжі необхідно постійно контролювати свій стан. Якщо з’явилися такі ознаки, як помітне почервоніння шкіри, прискорений пульс, серцебиття, головний біль, запаморочення та нудота, варто негайно піти у тінь і знаходитися там до нормалізації самопочуття.

Надмірне перебування на сонці може викликати справжній опік – першого чи навіть другого (утворення міхурів) ступеня. Якщо це трапилося, слід діяти таким чином: обпечені ділянки тіла протерти спиртом чи кефіром (можна кисляком чи будь-яким кисломолочним продуктом). Не рекомендується змащувати уражені ділянки будь-

якою олією чи жиром – це не полегшить, а лише погіршить загальний стан.

4. Гігієнічні вимоги до житлових, службових приміщень та спортивних споруд

Гігієнічні вимоги до житлових і службових приміщень. Житло захищає людину від несприятливих впливів зовнішнього середовища і забезпечує її необхідні умови для життєдіяльності.Воно повинне бути теплим і сухим, світлим і чистим, повинно добре освітлюватися сонцем і провітрюватися. Середньою нормальною температурою приміщення вважається + 18º С при відносній вологості 30-60 %.

Якщо приміщення регулярно не провітрюється, то в них підвищується відсотковий вміст вуглекислого газу та інших шкідливих речовин, що може викликати у людини в'ялість, швидке стомлення, зниження показників розумової працездатності (уваги, сприйняття, пам'яті тощо), запаморочення, головну біль.

Необхідно приймати рішучі заходи щодо ліквідації шуму в робочих і житлових приміщеннях, тому що сильний шум виснажує нервову систему, знижує працездатність.

Для більш ефективної, наприклад, розумової, роботи важливі зручні меблі, відповідна висота столу, приємне пофарбування стін, порядок на робочому місці. При цьому більш високий рівень працездатності відмічається тоді, коли людини працює там, де вона звикла працювати постійно.

Гігієнічні вимоги до спортивних споруд. Спортивні споруди повинні відповідати установленим санітарно-гігієнічним вимогам і нормативам. До гігієнічним вимогам спортивних споруд пред'яв-

ляються особливо високі вимоги, тому що від їхнього санітарного стану залежить оздоровчий ефект занять фізичними вправами та спортом.

Після здачі спортивної споруди в експлуатацію працівник и санітарно-епідеміологічної станції і лікарсько-фізкультурного диспансеру, а також фахівці із фізичної культури і спорту повинні систематично здійснювати поточний санітарний нагляд цих приміщень. Зауваження і пропозиції представників органів санітарного нагляду записуються у санітарний журнал, який повинен матися на усіх спортивних спорудах. Окрім цього, на кожному спортивному об'єкті необхідно мати правила внутрішнього розпорядку, погоджені із санітарно-епідеміологічною станцією. Відповідальність за дотримання санітарно-гігієнічних норм і правил утримання і експлуатації спортивних споруд несе адміністрація даної спортивної споруди. При порушенні санітарно-гігієнічних норм і правил адміністрація притягується до відповідальності.

Гігієнічні вимоги до закритих спортивних споруд. Спортивні приміщення (зали, манежі, плавальні басейни) можуть розміщуватися у спеціальних або входити до складу громадських будівель (навчальні установи, клуби тощо). Службові приміщення у спортивній споруді повинні бути взаємопов'язані таким чином, щоб забезпечувався рух студентів у наступній послідовностф: вестибюль з гардеробною для верхньої одежі – роздягальні чоловічі і жіночі (з душовими і туалетами) – спортивна зала. Подібне розташування виключає зустрічні потоки руху удягнених і роздягнених спортсменів.

Важливе гігієнічне значення має внутрішнє оздоблення приміщень. Радіатори центрального опалення повинні бути розміщені

в нішах під вікнами і закриті захисними решітками. Пройоми дверей не повинні мати виступаючих частин.

Стіни слід фарбувати враховуючи ступінь відсвічення світла і впливу світла на психофізіологічні функції: зелений колір заспокоює і сприятливо діє на органи зору; оранжевий і жовтий підбадьорюють і викликають відчуття тепла; червоний колір збуджує; синій і фіолетовий пригнічують. При використанні масляної фарби не рекомендується покривати нею стуни і стелю повністю, тому що це перешкоджає природній вентиляції приміщення.

Підлога повинна бути рівною, без вибоїн і виступів, неслизькою, еластичною і легко прибиратися. Температура повітря повинна підтримуватися на рівні + 15º С, відносна вологість – 35-60 %, швидкість руху повітря – 0,5 м/с. В залах для боротьби і настільного тенісу швидкість руху повітря не повинна перевищувати 0,25 м/с, в душових, роздягальнях і масажних – 0,15 м/с.

Кожна закрита спортивна споруда повинна бути розрахованою щодо норм одночасної пропускної спроможності (табл. 4).

Медичний пункт повинен біти розміщений у безпосередній близькості від спортивної зали. На видних місцях повині знаходитися вказівні стрілки, що вказують місце знаходження медичного пункту.

Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд. Ці споруди, розміщуються на відкритому повітрі і можуть бути окремими чи комплексними. Відкриті площинні спортивні споруди повинні мати спеціальне покриття з рівною і неслизькою поверхнею, не покриваються пилом у суху пору року і не містять механічних включень, які можуть призвести до травми.

Таблиця 4

Розміри, норми одночасної пропускної спроможності (ОПС) критих спортивних споруд залежно від їх призначення

(*Державні будівельні норми України – спортивні та фізкультурно-оздоровчі споруди – ДБН В.2.2-13-2003*)

Найменування споруди	Розміри			Одночасна пропускна спроможність (чол.)
	довжина	ширина	висота	
Універсальний ігровий зал	42	24	8	24 (12)
Зал спортивних ігор	30	18	7	24 (10)
Зал загальної фізичної підготовки	24 / 18	15-12	4,8	20 (10)
Зал аеробіки, жіночої оздоровчої гімнастики, хореографії	18 / 15	18 / 15	3,9	25 (15)
Зал боротьби	15	12	4,0	10
Приміщення тренажерної техніки	З розрахунку 6,5 м² на 1 людину ОПС		3,9	–
Критий плавальний басейн	25	16	5,4	64 (32)
з ванною спортивно-оздоровчого плавання глибиною 1,8-2,05 м	25	12		48 (24)
з ванною спортивно-оздоровчого плавання глибиною 1,8-2,05 м	16,6	8	5,4-4,8	24 (12)
з ванною спортивно-оздоровчого плавання глибиною 0,6-1,35 м	12,5 / 12,5	6 / 8	3,0	20 (10)

Примітка 1. Наводяться параметри залів і басейнів, що рекомендовані для закладів масового типу.
Примітка 2. ОПС – одночасна пропускна спроможність споруди.
Примітка 3. У дужках зазначена одночасна пропускна спроможність споруди (ОПС) при заняттях інвалідів, які використовують крісла-коляски.
Примітка 4. Вимоги до планувальної організації, обладнання й опорядження залів і басейнів слід приймати за вимогами ВСН 62 і цих Норм.

Медичний пункт повинен біти розміщений у безпосередній близькості від спортивної зали. На видних місцях повині знаходитися вказівні стрілки, що вказують місце знаходження медичного пункту.

Трав’яне покриття (зелений газон), крім цього, повинен бути низьким, густим, морозостійким, стійким до витопчування і частої стрижки, а також і до посушливої і дощової погоди. Покриття повинне мати нахил для відводу поверхневих вод. На території відкритих спортивних споруд необхідно спорудити фонтанчики із путьовою водою (радіус обслуговування не більше 75 м). Туалети повинні знаходитися на відстанні не більше 150 м від відкритих спортивних споруд.

При проектуванні системи штучного освітлення на майданчиках для спортивних ігор необхідно забезпечити оптимальну освітленість не тільки поверхні самого майданчика (горизонтальна освітленісмть), але й простір в межах польоту м’яча (вертикальна освітленість). Освітленість повинна бути рівномірною.

Питання для самостійної роботи

1. Дати визначення гігієни.
2. Які завдання гігієни?
3. Назвати складові гігієни і охарактеризувати їх.
4. Гігієнічне виховання студентів.
5. Що таке загартування та види загартування.
6. Гігієнічні вимоги до житлових і службових приміщень.
7. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд.
8. Гігієнічні вимоги до закритих гігієнічних споруд.
9. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд.

Лекція 6. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ НА ВДОСКОНАЛЕННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

План

1. Студентський спортивний рух**.**

1.1. Міжнародний студентський спортивний рух.

1.2. Всеукраїнський студентський спортивний рух.

1.3. Спортивні змагання міського та районного рівня.

2. Виховання лідерських якостей у студентів засобами фізичної культури та спорту.

2.1. Риси особистості студента-лідера.

2.2. Агресивність.

2.3. Інтелектуальний рівень.

2.4. Твердість характеру.

2.5. Тривожність.

2.6. Впевненість в собі в ситуаціях міжособистісного спілкування.

2.7. Турбота про свою зовнішність і здоров’я.

2.8. Авторитарність.

2.9. Прагнення щодо досягнення певної мети.

2.10. Емоційна стійкість та самоконтроль.

2.11. Екстраверсія та інтроверсія.

3. Мотивація занять фізичного вдосконалення.

3.1. Джерела мотивації.

3.2. Вимір мотивів.

3.3. Формування поведінки студента-лідера засобами заохочення.

3.4. Мотивації, що стимулюють студента-лідера.

3.5. Поривання до стресу і подолання його.

3.6. Поривання до самовдосконалення.

3.7. Потреба бути частиною колективу.

3.8. Намагання бути мужнім.

3.9. Формування характеру.

4. Соціальні параметри під час занять фізичного виховання та спорту.

4.1. Характеристика лідерства.

4.2. Ситуаційна природа лідерства.

4.3. Сприйняття студентами студента-лідера як лідера.

Питання для самостійної роботи.

Словник ключових термінів.

Список рекомендованої літератури

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М.: „Издательство АСТ”, Донецк „Сталкер”, 2002. – 590 с.

2. Барбараш Н.А. Оцените свое здоровье сами / Н. А. Барбараш, Н. А. Шапошникова. – СПб, Питер, 2003. – 256 с.

3. Бенджамин Лоу. Красота спорта. Междисциплинарное исследование /Пер. с англ. / Б. Лоу. – М.: Радуга, 1984. – 254 с.

4. Бочелюк В.Й. Педагогічна психологія. Навч. пос. / В. Й. Бочелюк, В.В. Зарицька. – К.: Центр навчальної літератури, 2006. – 248 с.

5. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.

6. Краснов В.П. Теоретична підготовка з фізичного виховання студентів 1 курсу. Навч.–метод. пос. /В.П. Краснов, С.І. Присяжнюк, С.О. Вербицький, С.Г. Лисенко. – Ніжин: Міланік, 2012. – 50 с.

7. Краткий психологический словарь /Сост. Л.А. Карпенко; Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1985. – 431 с.

8. Максак О.І. Безперервне навчання з теоретичного курсу „Фізичне виховання”. Навч.–метод. пос. /О.І. Максак. – К.: Логос, 2005. – 316 с.

9. Мельник Л.П. Психологія управління: Курс лекцій. – 2–е вид., стереотип. – К.: МАУП, 2002. – 176 с.

10. Общая психология. Учеб. пос. для студентов пед. ин–тов. Под общ. ред. В.В. Богословского и др. – 2–е изд. перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1973. – 351 с.

11. Онищенко И.М. Психология физического воспитания и спорта. – К.: Вища школа, 1975. – 192 с.

12. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навч. пос. / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 208. – 504 с.

13. Присяжнюк С.І Організація та проведення практичних занять з фізичного виховання із студентами спеціальних медичних груп. Навч.-метод. пос. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, О. М. Лакіза, В. В. Кузьмін. – Ніжин: Міланік, 2009. – 183 с.

14. Присяжнюк С.І. Біологічний вік та здоров’я студентської молоді: [Монографія] / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр навчальної літератури, 2010. – 294 с.

15. Присяжнюк С.І. Використання здоров’язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного

відділення. Теорія і практика [Монографія] / С. І. Присяжнюк. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2012. – 468 с.

16. Психология здоровья. Учеб. для вузов /Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

17. Психология спорта. Христоматия /Сост.- ред. А. Е. Тарас. – М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2007. – 352 с.

18. Стресс и тревога в спорте: Международный сб. науч. Статей /Сост. Ю. Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.

19. Філіппов М.М. Психофізіологія людини. Навч. пос. / М. М. Філіппов. – К.: МАУП, 2003. – 136 с.

20. Ямалетдинова Г.А. Самоуправление учебно–познавательной деятельностю студентов в сфере физической культуры: [Монография] / Г. А. Ямалетдинова. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2008. – 136 с.

1. Студентський спортивний рух

Сучасна демографічна ситуація в України, зростання рівня захворюваності населення, відставання українців за показниками тривалості життя порівняно з населенням провідних країн світу зумовлюють необхідність першочергового вирішення проблем зміцнення здоров’я людини як найвищої соціальної цінності. За таких умов особливу роль відіграє формування здорового способу життя, важливим чинником якого є рухова активність.

На жаль приходиться констатувати, що за усієї безлічі наукових розробок і великої кількості проведених досліджень їх результати, висновки і рекомендації фактично не знайшли відображення у змісті програм, навчальних планів та кваліфікаційних характеристик

педагогічних і галузевих вищих навчальних закладів, не послужили поштовхом до радикального перегляду діючої практики підготовки фахівців народного господарства, не призвели до створення єдиної і чіткої системи „вищий навчальний заклад – школа – сім'я", в рамках якої вдалося б забезпечити приємственність і взаємодія складових у такій важливій і спільній справі оздоровлення нації. Настав час істини: здоровий спосіб життя – це нова психологія людини третього тисячоліття, саме тому сутність і функції здорового способу життя відрізняються від традиційних уявлень про здоров'я індивіду. Забезпечити його може тільки сама людина.

У минулому питаннями вдосконалення природи людини займалась релігія, і в будь-якому відгалуженню можна виявити достатньо відпрацьовану систему психічного і духовного зростання. На жаль, у сучасному світі людині стало чужим поняття вдосконалення. Втрачено і розуміння того, що саморозвиток, зростання власної особистості – це допомога не тільки собі, але й оточуючим („Спаси себе – і навколо тебе спасуться тисячі!"). Оскільки людське життя – найвища цінність суспільства, то сукупність здібностей, якостей, стану людини є цінність не тільки самої людини, але й суспільства. Саме це перетворює здоров'я кожного індивіду у суспільне багатство. Ще у давній йозі виходили з положення про те, що людина зобов'язана пориватися до здоров'я, тому що здоров'я – не егоїстична мета, а обов'язок перед оточуючими.

У процесі регулярних занять фізичною культурою і спортом у вищих навчальних закладах вирішується чимало завдань виховання студентської молоді, і зокрема, лідерів студентських колективів. Першочергового значення в цих умовах набуває формування засобами фізичної культури і спорту правильних поглядів на суспільне

значення фізкультурно-спортивної діяльності. Завдяки регулярним навчальним оздоровчо-тренувальним заняттям з фізичного виховання і участі у фізкультурно-спортивних заходах цей вид діяльності для студентства набирає характеру соціальної потреби, міцно входить у побут, формуючи глибокі та стійкі спортивні інтереси.

Великого значення фізкультурно-спортивна діяльність набуває у зв'язку з вирішенням завдань формування у студентів лідерських якостей та виховання у них позитивних рис характеру. Цілеспрямованість і наполегливість, організованість і дисциплінованість, працелюбність і старанність, дружба і товариськість, акуратність, сміливість і рішучість у прийнятті важливих рішень – усе це набувається і закріплюється в процесі регулярних занять з фізичного виховання, підготовки команд факультету, курсу, інституту до участі у спортивно-масових заходах різного рівня. Набуті лідерські якості під час навчання у вищому закладі освіти допомагають майбутнім фахівцям агропромислового комплексу у майбутній професійній діяльності, у кар'єрному зростанні.

Окрім цього, використання фізичних вправ сприяє розвитку рухливості нервових процесів, збільшує емоційне збудження, розширює сферу вольової активності студентів.

Кожен студент у більшій чи меншій мірі має певні лідерські задатки, які можуть виявитись лише у конкретній справі. Виявлення, формування та їх зміцнення, в переважній більшості саме і відбувається під час занять фізичною культурою і спортом, участі у різного рівня фізкультурно-спортивних заходах.

1.1. Міжнародний студентський спортивний рух

Всесвітні універсіади беруть початок з 1961 року і проводяться кожного непарного року в містах різних країн світу. Ці змагання серед збірних команд студентської молоді проводяться під патронатом Міжнародної федерації університетського спорту (FISU), до складу якої входить Спортивна студентська спілка України (Президент СССУ, Президент Академії педагогічних наук України академік В. Г. Кремінь, генеральний секретар – В. К. Гаврилко). Назва ***Універсіада*** походить від слів *Університет* і *Олімпіада*, цей захід є спортивним і культурним фестивалем, а за своїм значенням і організацією є аналогом Олімпійських ігор для студентів вищих навчальних закладів. Програма Універсіади не постійна. Так, Універсіада-2005 року проводилася з 15 видах спорту, з них 11 були обов'язковими і 4 додатковими, які за регламентом були обрані господарями XXIII Всесвітньої літньої універсіади. Всесвітня зимова універсіада проводиться у 12 видах спорту.

За підсумками XXVI Всесвітньої літньої Універсіади 2011 р. українські спортсмени-студенти вибороли 44 медалі різного ґатунку (11 золотих, 19 срібних, 14 бронзових) та посіли сьоме загально-командне місце серед 152 країн, які брали участь в Універсіаді.

На XXV Всесвітній зимовій Універсіаді 2011 р. українські спортсмени-студенти вибороли 15 медалі різного ґатунку (6 золотих, 5 срібних, 4 бронзових) та посіли третє загальнокомандне місце серед 57 країн, які брали участь в Універсіаді.

1.2. Всеукраїнський студентський спортивний рух

Одним із етапі Всесвітньої Універсіади є змагання універсіада України, яка проводиться серед збірних команд студентів вищих навчальних закладів областей, м. Києва та м. Севастополя. У парні роки проводяться Спортивні ігри України серед збірних команд студентів вищих навчальних закладів областей, м. Києва та м. Севастополя.

Серед аграрних вищих навчальних закладів один раз на два роки Міністерство аграрної політики і продовольства України проводить спортивні ігри серед студентів вищих навчальних закладів 1-2 та 3-4 рівнів акредитації.

1.3. Спортивні змагання міського та районного рівня

Фінальним змаганням універсіади та спортивним іграм України серед студентської молоді передують змагання областях і районах країни. За результатами цих змагань комплектуються збірні команди для участь у змаганнях на рівні України.

2. Виховання лідерських якостей у студентів засобами фізичної культури та спорту

2.1. Риси особистості студента-лідера

Зазвичай у вищих навчальних закладах в ролі студента-лідера є староста та фізорг групи, староста та фізорг курсу, факультету, голова студентської ради факультету, курсу, гуртожитку, капітан команди з видів спорту тощо.

В цілому, можна виділити деякі риси, що здебільшого зустрічаються у студентських лідерів. До них відносяться високий

рівень агресивності (який майже завжди знаходиться у спортсменів високого рівня технічної підготовки), високий рівень мотивації досягнення, екстраверсія, твердість характеру. На формування цих рис здійснює значний вплив середовище, що оточує студента, соціальний статус його батьків та родини, стать, а також вид спорту і рівень технічної підготовки, якщо студент займався ним до вступу до навчального закладу.

2.2. Агресивність

Зазвичай, на початок навчального року у кожній групі призначається деканатом призначається староста, профорг та фізорг групи. Критеріями, за якими визначається студент на ту чи іншу посаду, можуть бути різними. Якщо в процесі навчання староста, профорг чи фізорг групи не відповідає певним вимогам, деканати призначають іншого студента.

Активні заняття фізичною культурою і спортом сприяють формуванню у студентів багатьох рис характеру. Однією із таких рис є агресивність. Звичайно, агресивність притаманна кожній людині, але прояви її бувають різними. Здебільшого це у значній мірі ще й залежить від типу вищої нервової діяльності. Так, холерики і сангвініки біль збудливі, ніж флегматики і меланхоліки. Значною мірою впливає також і вид спорту. Представники єдиноборства більш агресивні, ніж представники гімнастики, плавання, легкої атлетики чи спортивного орієнтування. Американські вчені Флетчер і Доуелл за допомогою шкали Едвардса виявили, що школярі-спортсмени володіють більш вираженими агресивними тенденціями, ніж не спортсмени.

Рівень агресивності, прихованої чи наявної, суттєво змінюється в періоди до, під час і після спортивної діяльності. Можливо, що діючі

нині методи оцінки рівня агресивності дають лише загальні і поверхневі уявлення про можливі реакції спортсмена в ситуаціях, провокуючих різний рівень вираженої або контролюючої агресивності. Більше тог, вважають, що походження агресивних тенденцій і відповідної поведінки, що спостерігаються у юних спортсменів, можна прослідкувати у їхніх ранніх дитячих враженнях і досвіду.

Тому для того, щоб адекватно оцінювати агресивні тенденції студента-лідера, його потребу і намагання безпосередньо виявити свою агресивність, необхідно проводити як бесіди, так і прискіпливий аналіз його поведінки у повсякденному житті. Бланкові тести, що визначені для оцінки агресивності, слугують лише для визначення більшої чи меншої можливості виявлення різного рівня агресивності як в умовах спортивної діяльності, так і у щоденному спілкуванні зі своїми однолітками-студентами.

2.3. Інтелектуальний рівень

Різні сторони інтелекту, з точки зору багатьох дослідників, не є рисою особистості. Однак ряд особистісних тестів (наприклад, тест Кеттелла) містить шкали для оцінки інтелектуального чинника, і час від часу ці методики можна використовувати під час роботи із студентською молоддю.

В результаті спостережень за представниками різних видів спорту (гонщиками, футболістами, плавцями) за допомогою методики Кеттелла, психолог Огілві виявив, що спортсмени високого класу відрізняє більш висока „спроможність до абстрактного мислення”. Кейн, вивчаючи особливості англійських футболістів, також довів, що більш виражену здатність до абстрактного мислення здебільшого

можна знайти у профілях особистості хороших гравців. Дослідження Джонсона теж свідчать, що рівень „інтелектуальних здібностей” у хороших спортсменів вищий.

Дослідження кафедри фізичного виховання у подальшому, можливо, допоможуть визначити, які саме компоненти інтелектуальної праці володіють найбільшою цінністю для студентів-лідерів з різними видами спортивної діяльності та студентів-лідерів не спортсменів. Нині у наявній спеціальній літературі мало об’єктивних даних з цієї інтересної і важливої проблеми, хоча розробка „тесту ігрової стратегії” є кроком до розуміння взаємозв’язків між інтелектуальною і спортивною діяльністю студентів-лідерів.

2.4. Твердість характеру

Ця риса є однією із найбільш часто згадуваних особистісних характеристик спортсменів різної кваліфікаційної підготовки. Кеттелл вважає, що для індивіду, наділеного цією рисою, притаманні емоційна зрілість, незалежність у думках і діях, критичність в оцінці себе і оточуючого середовища, спроможність володіти своїми почуттями і не показувати стурбованості у різних ситуаціях. На другому кінці шкали знаходиться індивід з „м’яким характером”, не зовсім дозрівши емоційно, нетерпеливий, сентиментальний, чутливий, зазвичай виказуючий свою стурбованість.

Згідно цих характеристик легко здогадатися, хто з більшим успіхом спроможний переносити напружену фізичну роботу і ще більші важкі психічні навантаження навчальної і спортивної діяльності студентського життя. Так, педагогічними спостереженнями науковців кафедри фізичного виховання виявлено, що у кращих

спортсменів університету більш високі показники „твердості характеру”, ніж у студентів які не займаються активно фізичною культурою і спортом. Зокрема цей факт стосується і студентів-лідерів. Ця риса характеру є важливою і у подальшій науковій і професійній діяльності майбутніх фахівців агропромислового комплексу.

Цю рису особистості, можна визначати за допомогою 16-факторного тесту Кеттелла, який є найбільш тонким критерієм оцінки не тільки спортивного потенціалу у студентів-спортсменів, схильних працювати з повною віддачею, але й інших студентів, і студентів-лідерів. Цей показник дає змогу також виявити студентів, які не надто сильно реагують на стресові ситуації студентського життя.

Студенти-спортсмени з високими показниками „м’якості характеру” і у той же час володіючи значними фізичними якостями, також можуть добитися значних спортивних результатів, якщо при роботі з ними враховувати їхні особливості. Разом з тим, їхній успіх у вибраному виді спорту у великій мірі залежить від своєчасного виявлення (за допомогою тестування і спостереження) їхньої емоційної незрілості, гіперсенситивності, високої тривожності, а після цього – від правильно побудованих тренером і товаришами по команді відношень з такими спортсменами.

На жаль, подібний тип студента-спортсмена здебільшого отримує прізвисько „розмазня” (а то і більш обурливе прізвисько) від тренера, який наділений твердим характером, якому важко зрозуміти того, хто не подібний до нього самого і не відповідає його уявленням про „ідеального” спортсмена. Подібна ситуація може виникати зі студентами у навчанні, а також під час виробничої практики, де інколи може, у певній мірі, вирішуватись його майбутня професійна діяльність.

2.5. Тривожність

Схильність відчувати неадекватне почуття страху у стресових ситуаціях заважає студентами-спортсменам в різні періоди їхньої спортивної діяльності. Особи з високим рівнем загальної тривожності зазвичай не досягають хороших спортивних результатів, якщо тільки їм не приділяється особлива увага. У 1958 році Бут виявив, що у спортсменів–школярів рівень тривоги нижчий, ніж у не спортсменів.

Як надмірний рівень тривожності, так і повна її відсутність заважає не тільки студенту-спортсмену показувати високі спортивні результати, але й студенту під час екзаменаційної сесії успішно здавати екзамени. Джонсон із співавторами за допомогою проективних тестів дослідив борців і виявив за результатами виконаних тестів, що спортсмени мали високий рівень „генералізованої тривожності".

Інші дослідники виявили, що досить високий рівень тривожності спостерігався і у тих спортсменів, які мали високі показники самоконтролю і твердості характеру.

В роботі зі спортсменом, у якого за показниками особистісних тестів був виявлений високий рівень тривожності, слід використовувати ряд спеціальних методів. Наприклад, складні рухові реакції повинні бути досконало відпрацьовані, щоб стресові умови змагання не завадили спортсмену показати високі результати. Інколи можна звертатися до методів навіювання і аутотренінгу, особливо коли змагальний період досягає свого піку (наприкінці сезону, перед відповідальними змаганнями).

Щодо студентів не спортсменів, у яких виявлений високий рівень тривожності, то перед екзаменаційною сесією або в процесі її, рекомендують використовувати фізичні вправи у вигляді фізкуль-

турної мікропаузи, чи фітотерапію (прогулянки у парковій чи лісопарковій зоні). З метою зниження високого рівня тривожності для студентів необхідно у кожному навчальному корпусі університету обладнати кімнати релаксації. Наявність і використання яких не тільки сприятиме зниженню високого рівня тривожності у студентів, але й, як наслідок, зміцнення їх здоров'я.

2.6. Впевненість в собі в ситуаціях міжособистісного спілкування

Дослідження багатьох науковців свідчать про те, що в цілому спортсменам притаманна впевненість у собі. Набутий соціальний статус спортсменами на усіх рівнях (середня загальноосвітня школа, коледж, університет), дозволяють передбачити, що ці індивіди будуть почувати себе досить впевнено і комфортно в різних соціальних ситуаціях. Так, І. М. Онищенко відзначає у важкоатлетів, борців та боксерів „виключне почуття впевненості в собі і своїх можливостях". Інші дослідники, Г. С. Нікіфоров та А. Е. Тарас теж вважають, що спортсмени, зазвичай, самовпевнені і незалежні, і рівень цих якостей безпосередньо залежить від класу підготовки (розряду і звання).

Є такі студенти-спортсмени, які, під час занять фізичними вправами, намагаються подолати в собі почуття неповноцінності. Наприклад, деякі дослідження відзначають, атлетичною гімнастикою (бодібілдингом) здебільшого займаються особи, які не досить впевненні в собі. Наприклад, у працях Харлоу (1051) і Тьюна (1949) було виявлено, що деякі досліджувані збільшенням м'язової маси до небувалих розмірів намагалися якось компенсувати невпевненість у своїх чоловічих можливостях.

У багатьох видах спорту учасники намагаються приховати за зовнішньою товариськістю і фізичною активністю почуття особистої неадекватності і невпевненості у собі. Це стосується не тільки студентів–спортсменів, але й інших студентів. Інколи зустрічаються і студенти-лідери, які за браком лідерських рис характеру, виявляють зверхність, пихатість, що межує з грубістю у спілкуванні зі своїми одногрупниками чи однокурсниками. Уважний тренер чи куратор групи повинен знати, хто із його вихованців впевнений у собі, а хто ні, і у випадку необхідності надати останнім емоційну і моральну підтримку.

Найбільш впевнений у собі студент або спортсмен буде інакше реагувати на похвалу чи зауваження викладача, куратора, тренера, ніж той, хто не упевнений в собі. Як загальне почуття невпевненості, так і невпевненість в специфічних спортивних, життєвих ситуаціях зароджуються ще з раннього дитинства, а уже у більш пізніші періоди життя формуються в умовах навчальної чи спортивної діяльності. Наприклад, неймовірно, що тривале перебування спортсмена в ролі запасного викличе у нього почуття емоційного підйому. Фізичні можливості учасників і запасних спортсменів можуть суттєво змінюватися, і тому цілком можливо, що впевненість у собі у перших протягом сезону підвищеться, а у других знизиться. Так що тренер не повинен дивуватися неуспішному виступу ігрока, який більшу частину часу просидівшого на лаві для запасних раптове включення до основного складу.

Те саме відноситься і до студента, якого в групі куратор і лідер групи (староста) тривалий час вважали нездарою, ні до чого непридатного тощо, і раптом, надали йому виконати будь-яке доручення з яке він звичайно не зміг виконати. Адже досить тривалий

час над ним тяжіла недовіра і зневага лідерів до нього, як до особистості.

Тому надзвичайно важливо лідерам навчальної групи, особливо це стосується першокурсників, враховувати психологічні особливості колективу, кожного студента. Ні в якому разі не виключати ні кого із громадського життя колективу. І немає різниці, чи це навчальна група, чи спортивна секція. Колектив повинен бути монолітним, а це залежить уже від лідера групи.

2.7. Турбота про свою зовнішність і здоров'я

За допомогою об'єктивних і проективних тесті були виявлені відмінності студентів до своєї зовнішності, до травм і навіть здатністю переносити біль.

Дін Райан після проведення психологічних досліджень зробив припущення, що за здатністю переносити біль спортсменів можна поділити на декілька типів. За його висловлюваннями, спортсменів, які займаються видами спорту, що вимагають фізичного контакту, значно краще у порівнянні з не спортсменами переносять фізичний біль. Очевидно, спортсмен може знижувати інтенсивність вихідного стимулу, а деякі з них при цьому блокують візуальні, кін естетичні і больові імпульси.

У 1964 році Слашер виявив, що баскетболісти виявляють підвищену увагу до свого тіло складення. Турботу спортсменів щодо своїх фізичних даних і зовнішності відмічають деякі дослідники і в ряді інших видів спорту (спортивна і художня гімнастика, атлетична гімнастика, фігурного катання, фітнесу та ін.). Така увага до зовнішності може бути відмінною рисою не тільки спортсмена, для

якого тіло є засобом досягнення успіху і само виразності, але й до певної міри рисою притаманної будь-якій людині.

Разом з тим надмірна турбота про особисте тіло цілком можливо, що спортсмен буде виявляти підвищену чутливість до найменших ушкоджень і травм і навіть може бачити у змаганнях потенційну загрозу для свого здоров'я. Тип спортсменів, „схильних до травм", був виділений багатьма клінічними психологами, які проводили дослідження на спортсменах. З ними, як свідчить досвід, найважче працювати.

Уявні чи перебільшені проблеми, пов'язані із здоров'ям, здебільшого є свідченням глибоко прихованих невротичних або психопатичних тенденцій, на які слід терміново звернути увагу. Окрім того, спортсмен інколи може сильно перебільшувати серйозність стану свого здоров'я, або симулювати хворобу для виправдання невдачі на змаганнях. Дивно, як багато спортсменів встановлюють світові рекорди під час передбачуваних захворювань чи травм!

Подібну ситуацію можна побачити і серед студентів під час виконання навчальних нормативів з фізичного виховання. Особливо це спостерігається серед студентів у яких недостатня фізична підготовленість або студентів спеціальної медичної групи. Стосовно останніх, то деякі з них настільки „входять" у своє захворювання, що необхідний тривалий час, щоб його вивести із такого стану. Подолавши ознаки страху у подальшому ці студенти стають зразком для інших, як долати його і досягати значних успіхів у підвищенні рівня фізичної підготовленості і доброго самопочуття.

2.8. Авторитарність

Потреба підкорити собі інших досить часто зустрічається серед студентів-лідерів. Однак, подібні випадки зустрічаються і серед науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів. У навчальній групі бувають студенти з високим рівнем авторитарності, так і з низьким. Куратор групи повинен з великою увагою відноситися до виявленого намагання до лідерства у перших, намагання, яке не завжди поєднується з наявністю необхідних лідеру якостей.

Як відмічають дослідники, в більш широких дослідженнях „авторитарної особистості" цей комплекс рис здебільшого поєднується з потребою індивіду підкорятися іншим. Іншими словами, люди з високою потребою підкоряти собі оточуючих зазвичай намагатися і до авторитарного контролю над собою. Тому студент з авторитарними тенденціями не буде куратору і групі надто великих проблем. Він досить легко приймає усі обмеження і вказівки свого куратора, що стосуються навчання, спілкування з одногрупниками і його поведінки.

Представник з низькими авторитарними потребами, навпаки, з меншою охотою приймає подібні посягання від інших, в тому числі і від свого куратора, викладача фізичного виховання, особливо якщо це будь–як пов'язано з обмеженням його свободи.

Студент з високим рівнем авторитарності буде настоювати у своїх намаганнях, хвалькуватий, задирливий, агресивний і у випадку невдачі схильний здебільшого звинувачувати інших, а не себе, нав'язуючи зазвичай свою волю грубо і егоїстично.

Студент з низькими авторитарними потребами, навпаки, буде поступливим, інколи не впевненим у собі, скромний, при помилках схильний до самозвинувачення і відносно спокійний.

Само собою зрозуміло, що студент, який знаходиться приблизно посередині шкали авторитарності, виявляє то настирливість, то поблажливість, залежно від ситуації в групі. Разом з тим, поки що не отримано достатньої кількості експериментальних даних про взаємозв'язок між авторитарністю і успіхами у навчанні і спорті, важко робити більш конкретні висновки.

2.9. Прагнення щодо досягнення певної мети

Аналіз спеціальної літератури з даної теми не підтвердив передбачення того, що у переважній більшості як у студентів-спортсменів, так і студентів не спортсменів чітко виявлене намагання досягти високих звершень у спорті та навчанні. Так, наприклад, Б. Дж. Кретті (1978), І. А. Воронін (2005), Мейерс і Омнахт (1963), В. П. Некрасов (1985), І. М. Оніщенко (1969, 1975), П. А. Рудик (1967) не виявили суттєвих розбіжностей до досягнення у спортсменів і не спортсменів.

Можливо, це пов'язано з тим, що отримані показники ґрунтуються на вимірах, що враховують наявність чи відсутність лише загальних тенденцій до досягнення, а не намагання досягти високих успіхів у навчанні і спорті. Однак, коли ці вимірювання будуть модифіковані таким чином, щоб конкретно виявити, як досліджувані відносяться до досягнення успіхів у спорті і навчанні та інших видах діяльності, що вимагають фізичних зусиль, то, на наш погляд, швидше за все виявиться, що спортсмени високого класу

мають більше бажання до досягнення, ніж спортсмени більш низької кваліфікації і не спортсмени.

За допомогою діючих бланкових особистісних тестів поки що важко визначити ступінь прояву цієї риси у різних груп студентської молоді. Можливо для більш чіткої характеристики доцільно дати відповіді на такі питання:

1. Як формувався загальний рівень цієї потреби у дитинстві?

2. Наскільки специфічні потреби студента-спортсмена і студента не спортсмена у досягненні, тобто чи зосереджує він свою увагу на успіхах у навчанні і спортивних досягненнях або ж активно намагається добиватися успіху будь-у чому, чим би не займався?

3. Де б можна було знайти найбільш доцільне застосування високої потреби у досягненні у студента-спортсмена, який закінчив свою спортивну кар'єру, чи високі успіхи у навчанні студента–не спортсмена?

4. Відображає чи потреба у досягненні будь-яке почуття неповноцінності?

5. Чи являється спорт для даного студента засобом самоутвердження особистості і чи знаходяться його запити в межах розумних і здорових потреб?

Відповіді на ці питання можна отримати лише внаслідок тривалого спілкування зі студентом, обговорення системи його цінностей, вивчення відношень у сім'ї, з одногрупниками, його виховання, відношення до навчання і спорту, а не в ході короткочасного особистісного тестування.

2.10. Емоційна стійкість та самоконтроль

Студент-спортсмен зможе досягти успіху у стресових ситуаціях тільки у тому випадку, якщо зуміє ефективно керувати своїм емоційним станом. Наприклад, доведено, що українські студенти–футболісти відрізняються більш високою емоційною стійкістю, ніж звичайні студенти того ж університету.

А. Р. Гринь (1986), дослідивши 235 студентів-спортсменів і не спортсменів, виявив, що для спортсменів характерна більш сприятлива особистісна адаптація.

Разом з тим залежність між емоційною стійкістю і спортивним результатом складніше, ніж можна було б це уявити виходячи із вище наведеного. Як приклад можуть слугувати відмінності між спортсменами різних спеціалізацій. Так, В. М. Платонов (1989) виявив, що у плавців невротичність нижча, ніж у представників видів спорту, де є безпосередній фізичний контакт із суперником. За даними Г. М. Арзютова (2009), який використовував проектні тести, виявилось, що борці можуть досить добре керувати своїми емоціями.

Оцінка емоційної стійкості являє собою досить складну проблему. Заключення про рівень емоційної стійкості студента-спортсмена і студента-неспортсмена за результатами тестування може не тільки бути невірогідним, але й нанести значну шкоду самому студенті, його відношенням з куратором і одногрупниками. Однак, якщо багато хто із студентів не настільки емоційно стійкі, як хотілося б, у них більш ніж досить виражені такі якості, як твердість характеру, потреба у досягненні та інші, що забезпечує їм необхідний оптимальний психічний стан під час навчання і занять спортом.

Більш того, можна передбачити, що у спортсмені вищих розрядів емоційні проблеми або знаходяться під ефективним контролем, або вони у особистісному лані надзвичайно емоційно стійкі. Це у певній мірі і зрозуміло: менш стійкі ще раніше відсіялись.

На думку багатьох дослідників, індивід з чіткою „силою Я" відрізняється зрілістю, твердістю, настирливістю, спокійністю, почуттям реальності при вирішенні проблем і незначним рівнем так званої „невротичної стомленості".

З іншого боку, менше емоційно стійкі студенти характеризуються схильністю до невротизму, непостійністю, неспроможністю витримувати фрустрації. Він ухиляється від прийняття рішень і дієї, зазвичай, імпульсивно. Більш того, нестійкі студенти здебільшого відчувають стомлення навіть за відсутності значних фізичних навантажень. Подібний „синдром зусиль" здебільшого спостерігається у надзвичайно невротичних представників.

Важко точно визначити величину додаткових емоційних затрат, необхідних з боку куратора групи, викладача фізичного виховання для ефективної роботи з емоційно нестійкими студентами. Але якщо вони володіють незвичайними фізичними даними, то допомога викладача з фізичного виховання або тренера (якщо це стосується студента-спортсмена) у вирішенні їх психологічних проблем надасть не тільки користь цим студентам, але й буде сприяти досягнення ними добрих результатів як у навчанні, так і спорті.

Навпаки, відсутність подібної допомоги може прискорити наступу емоційного зриву, особливо по мірі підвищення стресорності відповідальних періодів студентського життя (екзаменаційна сесія. Відповідальні спортивні змагання тощо).

Студентам з подібними порушеннями повинна бути надана професійна консультативна допомога психолога, психотерапевта, оскільки їх проблеми можуть носити достатньо серйозний характер. Слідкувати за своєчасністю такої допомоги, на наш погляд, повинен куратор та староста групи.

2.11. Екстраверсія та інтроверсія

Ці терміни досить часто використовуються навіть у непрофесійному повсякденному спілкуванні і не потребує особливих пояснень. Ці два параметри являють собою протилежні значення.

Зазвичай у більшої представників студентської молоді, особливо при досліджені достатньо великих вибірок, відзначається чітка тенденція до екстраверсії. Однак поки що невідомо, що є причиною цієї „відкритості, орієнтації на зовнішній світ". Чи виникає вона від загальної впевненості в собі, що формується у нього завдяки своїм розумовим і фізичним здібностям, знанням, що вони показують, або це вроджені якості?

Тим не менше, є достатня кількість експериментальних даних, що свідчать про виражену загальну екстраверсію у студентів. Подібний феномен спостерігається і у спортсменів високої кваліфікації. Разом з тим дослідження Огилви, узагальнюючи результати своїх досліджень, відзначав, що спортсмени високої кваліфікації являються, зазвичай, екстравертами, за виключенням тенісистів, стайерів і автогонщиків. Аналогічні дані були отримані в дослідженнях Кейна, виявившого чітку екстраверсію у англійських футболістів, а також у працях Сперлинга (1942), Ікегами (1968), А. Г. Панова (1980), О. Р. Гриня (2001)та ін., які свідчать про те, що спортсмени

більш екстравертировані, ніж не спортсмени. Більш того, Ікегамі, який дослідив понад 1500 спортсменів, виявив, що у чоловіків екстраверсія більш чітка, ніж у жінок.

Серед студентів не спортсменів виявлена дещо інша тенденція. Зокрема у студентів у період як зимової, так і літньої екзаменаційної сесії виявлено деяку тенденцію до інтроверсії. Можна передбачити, що у напружений період екзаменаційної сесії стрессорні впливи екзаменаційної сесії, мабуть, стають настільки великими, що деяка інтровертированість допомагає студентам зберігати самовитримку і краще витримати великі нервово–психічні навантаження.

Такі риси, як товариськість і замкнутість, теж впливають на те, як буде реагувати студент на похвалу чи засудження. На інтроверта будуть краще впливати засудження, ніж похвала. Екстраверту ж, навпаки, може знадобитися всебічна підтримка і допомога з боку інших. Цілком можливо, що студенти з чіткою тенденцією до інтроверсії або екстраверсії можуть вибрати різні види діяльності (заняття будь-яким видом спорту, у різних гуртках) і мати більшу схильність до тих чи інших функціям чи амплуа в середині свого виду спорту або гуртка. Але нині експериментальних з цього питання поки що недостатньо.

Не зрозуміло також, якого роду проблеми і конфлікти можуть виникнути у студента і викладача, якщо за цією особистою характеристикою вони суттєво відрізняються один від одного. Разом з тим, відомо, що люди зазвичай швидше сходяться і більш охоче спілкуються із собі подібними людьми. Тому, якщо раптом у викладача виникнуть будь-які труднощі під час навчального процесу із ким-небудь із студентів, то, перш ніж втрачати терпіння чи виявляти невдоволення, йому слід перш за все звернутися до

особливостей свого характеру, а потім подивитися, наскільки великі відміни у особистісних установках студента і його самого.

3. Мотивація занять фізичного вдосконалення

У широкому розумінні слова термін „мотивація” означає чинники і процеси, що спонукають людей до дії чи бездіяльності у будь-яких ситуаціях.

У більш вузькому розумінні дослідження мотивів передбачає докладний аналіз причин, що пояснюють чому люди надають перевагу одному виду діяльності відносно іншого, чому при вирішенні певних завдань вони діють з достатньою інтенсивністю і чому вони продовжують роботу або виконують будь-які дії протягом тривалого часу.

Вчені визначили два напрямки у вивченні мотивації. Перше вивчає причини, чому люди віддають перевагу одному виду діяльності відносно другого, впливу різних мотивів, цінностей і потреб. У другому напрямку робиться спроба пояснити, чому люди працюють з різним ступенем інтенсивності.

Чимало викладачів, обговорюючи психологічні аспекти своєї роботи з колегами чи психологами, зазвичай інтересуються, якими мотиваційними стимулами слід користуватися при роботі із студентами. Ті з них, хто шукає прості засоби підвищення результатів під час навчання, виявляють наївність, тобто знаходяться у повній необізнаності відносно складності людської мотивації. І дійсно, ті, хто пропонує їм такі прості рішення, особливо якщо при цьому вони ще й прикриваються знанням психолога, здебільшого дурисвіт.

Зусиллями психологів, фізіологів та психіатрів було виділено три важливих параметри, або шкали.

Існують мотиви поведінки і дій, що можуть бути нам відносно невідомими. За допомогою проектних тестів, робилися спроби виявити мотиви, про яких людина не знає. Теорія Фрейда про формування і розпад особистості, наприклад, майже цілком ґрунтується на тонких несвідомих процесах. На другому кінці цієї шкали наведені явні мотиви, які легко усвідомлюються і оцінюються самою людиною. Так, студент, який підписує контракт, знає що саме за розмір грошей вказаний у контракті, він отримає вищу освіту.

Нині зазвичай розглядаються три групи мотивів: фізіологічні (голод, спрага, самозбереження тощо), психологічні і соціальні. Раніше вчені були схильні стверджувати, що усі людські мотиви беруть початок від основних біологічних потреб. Нині вчені розширили мотиваційний ряд, включивши до нього як соціальні, так і психологічні потреби.

3.1. Джерела мотивації

Мотиви можна також класифікувати і за джерелом їх виникнення. Наприклад, деякі мотиви виникають із зовнішніх по відношенню до індивіду чи завдання джерел. До них відносяться:

1. Різні форми наявного чи непрямого соціального заохочення (схвалення, похвала).

2. Більш відчутні ознаки успіху (грошові винагородження, подарунки).

3. Інші джерела – особливості психіки даної особистості, особиста потреба в успіху, визнання, спілкуванні з іншими тощо, а також особливості самого рухового завдання.

4. Такі якості, як новизна, технічна чи фізична складність фізичних вправ.

3.2. Вимір мотивів

Мотивації можна виміряти за допомогою різних тестів. Їх можна комбінувати з проективними тестами, наприклад, з ТАТ (тематичний аперцепційний тест). Ці виміри повинен використовувати і інтерпретирувати тільки професійний психолог, який має досвід їх застосування.

З іншого боку, інколи корисною може виявитись безпосередня оцінка мотивації. Наприклад, викладач може запропонувати студентам написати невеликий твір про своє життя, спортивну біографію, своє відношення до занять з фізичного виховання, про те, як вони вперше заінтересувалися спортом взагалі, чому вибрали саме це вид спорту, цей вищий навчальний заклад тощо. Інтересні результати дає аналіз автобіографічних даних студентів.

Викладач може з успіхом використати і більш точні методи оцінки мотивації. Оцінка проводиться у двох напрямках. Наприклад, можна запитати студента, що його спонукає добре вчитися, тренуватися у вибраному виді спорту, чи перерахувати його ті чинники які допомагають йому добре навчатися, успішно виступати на спортивних змаганнях тощо.

Оцінити умови ефективного навчання чи тренування можна за допомогою 10-бальної шкали. Студенту пропонується оцінити за цією шкалою різні чинники, що йому допомагають добре навчатися чи тренуватися. Під час первинних опитуваннях за допомогою такої шкали необхідно залишати вільне місце, щоб студент міг добавити свої особисті чинники. Шкала цього типу має наступний вигляд (табл. 1):

Запитальник такого типу нескладно скласти таким чином, що він буде відповідати особливостям умов навчання, тренування з

вибраного виду спорту. У нього можна включити питання, що стосуються взаємодопомоги студентів групи тощо. Не виключено, що більш відверті відповіді студентів можна отримати при анонімному опитуванні. Інколи студенти не хочуть бути повністю відвертим з викладачем (тренером). Цей метод дозволяє знаходити шляхи підвищення ефективності навчання чи тренування.

Таблиця 1

Шкала опитування студента

Питання тесту	Мало допомагають	Допомагають	Дуже допомагають
1. Навчання (змагання) з товаришем групи (по команді)	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
2. Часті вказівки під час навчання, з техніки виконання елементів	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
3. Можливість користуватися навчальною апаратурою, активно тренуватися	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
4. Інформація щодо вимог навчальної програми, про характер інтенсивності передбачуваного тренування (до його початку)	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
5. Самостійна робота над книгою, змагання з самим собою (враховуючи результати минулих змагань і тренувань)	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
6. Мультимедійні засоби та інші наглядні засоби	4 5 6 7	8 9 10	–
7. Консультації професора, завдання, стимуляція тренера і його помічників	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
8. Підтримка і похвала декана, товаришів групи, по команді	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
9. Особиста підтримка і увага декана, куратора групи, викладача, тренера	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
10. _____ Інші питання (вкажіть, які саме)			

3.3. Формування поведінки студента-лідера засобами заохочення

Багато хто з вчених, які вивчають психологічні характеристики навчальної чи спортивної діяльності студентів, виступали поборниками різних методів модифікації поведінки, чи так званого „керуючого навчального процесу, керуючого тренування”, в основі якого лежать принципи, вперше сформованими Терстоуном.

В загальних рисах, вони запропонували оперативний підхід до управління зусиллями студентів і формування їх поведінки. Використання принципів модифікації поведінки до умов навчальної діяльності вимагає від викладача не лише знань, але й особливого чуття. Він повинен вміти свідомо управляти своєю поведінкою і регулювати специфічні позитивні і негативні впливи під час навчально-виховного процесу.

Модифікацію поведінки можна проводити одночасно у двох напрямках або по черзі у кожному. По-перше, викладач може змінити характер виконання студентом певної складної навички, систематично використовуючи похвалу чи покарання. По-друге, викладач може намагатися змінити відношення студента до навчальної діяльності.

Коли ці дві умови будуть виконані, викладач зможе діяти цілеспрямовано, успішно вирішуючи визначені завдання. При цьому, залежно від обставин, він може заохочувати студента чи карати, якщо його поведінка і дії не будуть відповідати бажаній моделі.

3.4. Мотивації, що стимулюють студента-лідера

Багато хто з вчених, хто вивчає характеристики навчальної діяльності студентської молоді, виступали прихильниками різних

методів модифікації поведінки, в основі якої знаходяться принципи, які вперше сформував Трестоун.

В загальних рисах, вони запропонували оперативний підхід до керування зусиллями студентів формування їхньої поведінки. Використання принципів модифікації поведінки до умов навчальної діяльності вимагає від викладача не тільки знань із свого предмету, але й особливого відчуття. Він повинен вміти свідомо керувати своєю поведінкою та регулювати специфічні позитивний і негативний вплив під час навчальної діяльності.

Модифікацію поведінки можна проводити одночасно у двох напрямках чи по черзі у кожному. По-перше, викладач може змінити характер виконання студентом визначеного складного завдання, систематично використовуючи заохочення або покарання. По-друге, викладач може змінити відношення студента до навчальної діяльності.

Більше того, якщо викладачу вдається дізнатися, що саме сприяє підвищенню мотивації студента у певний момент, то він зможе йому допомогти покращення успіхів у навчанні.

Інколи викладачу важко утриматись від свого відношення до деяких способів мотивації, поділив їх на категорії „хороші” та „погані”. Деякі з них мають одночасно і позитивні і негативні якості, виходячи із морально-етичних точок зору. Деякі способи мотивації можуть бути поганими в певних ситуаціях і добрими в інших умовах. Тем, де необхідно, ці відміни будуть спеціально виділені.

Викладачу необхідно використовувати доцільні (що виправдали себе) методи, оскільки навіть тривалий чи короткочасний ефект, отриманий від різних способів мотивації, що не приносять користі студенту, в кінці кінців, призведе до небажаних наслідків.

3.5. Поривання до стресу і подолання його

Боротися, задля подолання перешкод, піддавати себе дії стресу, змінювати обставини і досягати успіху – все це потужні мотиви у навчально-виховній діяльності. Фізична культура і спорт саме і є таким видом діяльності. Намагання до стресу якраз і характерно для фізкультурно-спортивної діяльності. Чимало студентів отримують велике задоволення від занять спортом і перемоги над суперником або під час подолання перешкод, що виникають на їхньому шляху.

Викладач може прямо розповідати студентам-першокурсникам про привабливість перемоги над собою чи суперниками. Мотивація до подолання перешкод і отримання від цього задоволення дійсно є потужними стимулами і можуть віднайти своє відображення не тільки у навчання, заняттях спортом тощо. Спортивний досвід є найбільш простим і вразливим із стресорів, з якими можуть зустрічатися юнаки і дівчата. Досягнення успіху у важких умовах, притаманних для багатьох видів спорту, принесе студентській молоді велику користь у подальшому житті, особливо якщо при цьому виконуються деякі вимоги.

1. Студенту на першому етапі навчання спеціально звертають увагу на позитивне значення подолання стресу і мотивують його до активних занять фізичною культурою і спортом.

2. Студенту надається можливість досягти відносного успіху, тобто до нього не пред’являти необґрунтованих вимог, наприклад, стати переможцем. Він просто повинен виявити усі свої здібності і намагатися до самовдосконалення.

3. Фізичний і емоційний стрес, якому піддаються юнаки і дівчат, не повинен перевищувати фізіологічні і психологічні можливості організму, ще не пристосовуваного до великих навантажень.

3.6. Поривання до самовдосконалення

Пол Вейс у своїй роботі, присвяченій розгляду філософських аспектів фізичної культури і спорту, вважає, що заняття спортом являють собою один із небагатьох шляхів, де молодь може виявити свою досконаліcть, використовуючи фізичні можливості для досягнення певних висот, зазвичай недосяжних тим, хто займається лише інтелектуальною діяльністю.

Маслоу та інші дослідники посилались на важливість само актуалізації. Гольдштейн висунув теорію „первинність поведінки”, згідно з якою максимальне використання інтелектуальних і фізичних здібностей людини для досягнення успіху і усвідомлення своїх можливостей у будь-якій діяльності само по собі є достатньо сильним мотивом.

Деяким сучасним спортсменам та фізкультурними працівникам такий підхід може уявлятись банальним чи просто непривабливим. Однак, якщо викладач, який зуміє пояснити цю сторону мотивації і довести цінність своєї програми підготовки, зможе не тільки заохотити своїх студентів, але й захопити їх систематичними заняттями фізичної культури і спорту допоможе їм у подальшому досягти успіхів як у спортивній, так і у навчальній діяльності. Адже вдосконалення фізичної діяльності може бути привабливим для спортсменів, тому що досвід, набутий у спорті, буде у подальшому використаний в інших життєвих ситуаціях.

3.7. Потреба бути частиною колективу

Для деяких юнаків і дівчат бути членом студентського колективі чи спортивної команди означає можливість мати тісні контакти зі своїми однолітками, бути частиною колективу. У більшості випадків викладачу не слід спеціально звертати увагу своїх студентів про цей позитивний чинник, особливо якщо він має справу з високо мотивованими студентами, спрямованими перш за все на високий результат у навчанні, а не на близькі соціальні відношення.

Чимало навчальних закладів у сільській місцевості все ще продовжують працювати в рамках соціальних систем і цінностей, описаних у 1950 році Коулманом. Він показав, що членство у групах високого статусу доступно не тільки спортсменам, але й тим, хто вносить будь-який вклад щодо проведення змагань (лідер вболівальників, керівник комітетів тощо). Разом з тим у вищих навчальних закладах міст спортсмени далеко не завжди стають членами груп, завоювавши високий статус.

Таким чином, викладач, який робить значний акцент на цьому виді можливого соціального заохочення студентів, які намагаються досягти досконалості, може не знайти спільної мови зі своїми студентами, оскільки погано ознайомлений із системою цінностей молоді даної соціальної групи.

3.8. Намагання бути мужнім

Вважається, що одним із небагатьох засобів, що виховують мужність у сучасному цивілізованому суспільстві, є заняття фізичною культурою і спортом. Тому багато викладачі фізичного виховання вважають, що спроможність витримувати великі фізичні наванта-

ження, необхідні для досягнення успіхів не тільки під час занять спортом, але й навчальній діяльності. Згідно цієї точки зору, тим, хто не може витримувати фізичного і емоційного стресу притаманного сучасному сьогоденню, у деякій мірі не вистачає мужності.

На наш погляд, це один із невдалих засобів підвищення мотивації студентів. У сучасному суспільстві уявлення про те, що вважати мужністю, швидко змінюються. Надмірну орієнтацію на фізичну перевагу над іншими якостями нині здебільшого розглядають як гіперкомпенсацію комплексу неповноцінності особистості. Чуткість і товариські відношення до колег, одногрупників, замість прояву ознак переваги над ними, нині теж можна вважати рисою „справжньої людини".

Передбачення того, що мужність досягається тільки через спорт, несправедливе по відношенню до підлітків, які не характеризуються темпераментом, біохімічною структурою і фізичною конституцією, що дозволяють витримувати великі фізичні і психічні навантаження.

Викладач, який явно чи в завуальованій формі надає надмірне значення набуття мужності, розмежовується із існуючою уявою про цю рису і ризикує відштовхнути від себе студентів.

3.9. Формування характеру

Існує думка про те, що заняття фізичною культурою і спортом формують характер. Разом з тим ті, хто висуває подібну гіпотезу, мають тумані уявлення про те, що таке характер. Зазвичай вважається, що спортсмени, навчившись витримувати великі фізичні навантаження, виявляють більш високий рівень розвитку моральних якостей,

наполегливості у вирішенні інтелектуальних і професійних завдань і в усіх відношеннях є прикладом для інших.

Перш ніж використовувати цей фактор в якості підвищення мотиваційного рівня, слід старанно проаналізувати поняття „формування характеру". Якщо викладач у достатній мірі професійно розвинений, щоб слідкувати за спеціальною науковою літературою, він може бути здивований, що для спортсменів-студентів вищих навчальних закладів характерні більш низькі морально-етичні норми і уявлення про спортивну етику у порівнянні зі студентами неспорт-сменами. Крім того, коли показники „фізичної витримки" (скільки ви можете протримати витягнуту руку вперед?) порівняли з показниками наполегливості у навчанні (час, протягом якого суб'єкт без перерви міг читати книжку), то ніякої залежності між ними не виявили.

Якщо припустити, що спорт дійсно спроможний формувати характер, то програма підготовки спортсменів повинна бути погоджена з вимогами істинної моралі. Більше того, вважають, що для формування характеру у спортсменів лідерство є важливим чинником.

4. Соціальні параметри під час занять фізичного виховання та спорту

Проблему лідерства здебільшого обговорюють як студенти, спортсмени, так і викладачі та тренери. Інколи мова йде про виявлення лідера серед студентів групи, а інколи студенти групи намагаються оцінити ефективність роботи самого викладача-куратора як лідера.

Дитячі психологи виявили різні типи лідерства серед маленьких дітей, багато в чому подібні з тими, які можна спостерігати в групах юнаків (дівчат) і дорослих. Вони пишуть про забіяк, які захоплюють лідерство, незважаючи на опозиційні групи; про лідера, якого

одноголосно висувають інші члени групи, які відчувають до нього симпатії; про лідера, якого призначають згори (наприклад, декан факультету).

Викладачу необхідно знати характеристики (параметри) лідерства за такими показниками:

1. Інколи буває корисно виявити потенціальних лідерів серед студентів групи (курсу) – тих її членів, які приймуть на себе відповідальність за діяльність групи (курсу), будуть направляти енергію інших студентів групи (курсу) у потрібному напрямку і врівноважувати ситуацію, якщо група чи окремі її члени попадуть в умови стану стресу.

2. Це допомагає формувати необхідні лідерські якості в окремих студентів, коли в групі (на курсі) немає явного лідера. Викладач може також індивідуально з ним попрацювати, якщо група з небажанням вибирає того чи іншого лідера.

3. Дані про динаміку лідерства зазвичай стає корисним для викладача під час аналізу його особистої поведінки. Деякі викладачі вважають, що якщо будь-який керівний орган університету чи міністерства удостоїв певного звання, то це автоматично забезпечує їх і певними лідерськими якостями.

Виявивши, що деякі студенти не виконують їхні вказівки, розпорядження, вони інколи не можуть пояснити, чому це відбувається, утруднюються проаналізувати свої дії і свій можливий особистий вплив на групу.

4.1. Характеристика лідерства

Більшість праць, присвячених лідерству, було опубліковано наприкінці 40-х років XX століття. В багатьох з них розглядалась групова взаємодія в бізнесі, промисловості і в урядових установах. Хоча це були розрізнені праці без будь-якого переконливого теоретичного підгрунття, деякі уявлення про лідерство, лідерську поведінку і про те, як впливає взаємодія лідера і відомих до успіху чи неуспіху групи, було все-таки отримано.

Наприклад, показники інтелекту групи і лідера мало впливають на продуктивність і успішність діяльності групи. Більш того, розповсюджена думка про те, що певне поєднання особистісних якостей дозволяє передбачити ефективність лідерства, не підтверджується наявними експериментальними даними.

Лідери дійсно володіють, мабуть, певними фізичними якостями, яких немають відомі (члени групи). Наприклад, лідери в спорті дещо вищі, агресивніші і сильніші, ніж звичайні спортсмени. Було також доведено, що лідерство скоріше залежить від випадку, ніж від визначених психологічних чи соціальних параметрів. Варто тільки індивіду у будь-чому проявити себе лідером, як на нього і в інших ситуаціях будуть дивитися як на лідера.

Для психологів і соціологів очевидно, що виявлення чинників, що впливають на формування керівників і лідерів, рано чи пізно призведе до створення складної моделі, в якій необхідно враховувати характер групи, її структуру, тип завдання, що стоять перед групою, ознаки влади лідера, а також можливі якості і кількість взаємодії між лідером і групою.

Фідлер зі своїми колегами визначили основні параметри, які необхідно враховувати при вивчені лідерства. Це орієнтація лідера на вирішення групою завдань чи орієнтація на характер міжособистісних відношень: авторитарний і демократичний стиль керівництва.

Найбільш характерним показником при визначені лідерства виявився результат опитування членів групи і лідерів, в якому оцінювався ступінь подібності між найменше і найбільше визнаються партнерами.

В результаті було виявлено, що лідер, орієнтований на завдання, тобто той, кого відносно мало інтересують міжособистісні відношення, діють краще за все у виключно сприятливих (коли його автократичну поведінку будуть терпіти), або в край несприятливих для нього ситуаціях. В проміжних ситуаціях здебільшого ефективне лідерство з „орієнтацією на людину", тобто демократичне.

Однак виявилось, що жоден тип відношень в групі чи поведінки лідера неможна вважати найкращим. Лідери, які відносяться з повагою навіть до самих безкорисних членів групи і надають важливого значення вироблення добрих міжособистісних відношень, в деяких ситуаціях можуть бути більш ефективними, ніж лідери, які орієнтовані на певну діяльність. Такий тип терпимого керівника здійснює на групу терапевтичний ефект, тобто вплив, який може призвести до позитивних результатів в помірних стресових ситуаціях.

В цілому дані дослідження свідчать про те, що як у лідерів з орієнтацією на завдання, так і у лідерів з орієнтацією на міжособистісні відношення мають свої переваги і недоліки.

З іншої сторони, лідер, який орієнтується на студентів групи, не робить суттєвої різниці між найбільше і найменше бажаними партнерами. Навіть самі невмілі і байдужі, з його точки зору,

заслуговують поваги. Він не буде, як лідер, орієнтований на завдання, підкреслювати і акцентувати недоліки в характері чи особистості членів групи, які вносять найменший вклад у вирішення групового завдання, і надмірно переживати, якщо не будуть досягнуті цілі групи, за виключенням випадків, коли невдачі не впливають на відношення в групі. В цілому ж обидва типи лідерства можуть призвести до бажаним і до небажаним наслідкам. Тут важливо відзначити, що показники, згідно яких Фіждлер і його колеги оцінювали орієнтацію лідерів на завдання або на відношення у групі, не співвідносились ними з будь-якими особистісними рисами, наприклад, з потребою у керівництві і з якостями інтелекту (табл. 2, 3).

Таблиця 2

Лідер, орієнтований на завдання

Перевага	Недоліки
Найбільш ефективний, зусилля спрямовані головним чином на завдання.	Може підвищити рівень занепокоєння у деяких студентів групи.
Мало часу витрачає на міжособистісні спілкування.	В жертву доцільності приносить впевненість і спокій студентів групи.
Швидко розподіляє завдання в ситуаціях, що вимагають вирішення чітко сформульованих завдань.	Менше ефективний у помірних стресових ситуаціях, коли студенти групи можуть пориватися до спілкування.
Ефективний в ситуаціях, дуже привабливих для лідерства, тобто коли необхідний сильний вплив лідера, завдання очевидні, і в ситуаціях, надмірно несприятливих для лідера, - при незначному впливу лідера, неконструктивних завданнях або коли студенти групи виявляють непогодження, незадоволення.	Може невдало працювати з підлеглими, які відіграють важливу роль у діяльності, а також не задовольняє потреби інших у повторному лідерстві.

Таблиця 3

Лідер, орієнтований на групу

Перевага	Недоліки
Може знизити занепокоєння в ситуаціях, коли завдання не було вирішене.	Не надає значення успішному виконанню завдання.
Краще працює з особами, які не впевненні в собі.	Менше ефективний в екстремальних стресових ситуаціях або там, де лідер повинен володіти більшим впливом (владою).
Може діяти краще в ситуаціях, помірно сприятливих для лідерства, і коли студентами групи зазвичай необхідна більша свобода у прийнятті рішень.	Може викликати занепокоєння у студентів групи з відображеною орієнтацією на завдання.

4.2. Ситуаційна природа лідерства

В дослідженнях вчених, які проводились на початку 70-х років минулого століття, були отримані результати, подібні з даними Фідлера початку 50-х років. Однак додатково була виявлена ситуаційна природа лідерства.

Під час дослідження малих груп здебільшого виявляється, що зі зміною завдання діяльності здебільшого змінюється і лідер. Отже, лідерство залежить від завдання і передається лише у подібних ситуаціях. Зазвичай вважають, що лідером стає той член групи, який, на думку групи, допомагає досягненню спільної мети. Оскільки різні види діяльності, завдання передбачають досягнення різної мети, то навіть за невеликої зміни завдання група здебільшого починає визнавати лідером будь-кого іншого.

В нашому дослідженні приймали участь три групи:

а) добре знайомі між собою студенти цілісної соціальної групи;

б) нові члени групи студентів на чолі зі старостою групи;

в) члени групи, раніше не знайомі один з одним (спортсмени–першокурсники).

Групам було визначене завдання пройти лабіринт довжиною 20 м із зав'язаними очима, тримаючись за поручні, розміщені по ходу руху на висоті поясу. Членам третьої групи не дозволялось спілкуватися один з одним у перервах між спробами.

Передбачалось, що кращий результат покажуть члени команди „Б". Однак наша гіпотеза під час аналізу отриманих результатів не підтвердилась. Гірше за все діяла група „А", краще група „В". Результати дослідження свідчать, що однією із причин виявлених відмінностей є часткова природа лідерства в кожній групі.

Коли група „В", розпочала взаємодіяти після того, як кожен з них виконав тренувальну спробу пройти лабіринт, спортсмени швидко дізнались, хто виконав завдання краще усіх (кожному повідомили його результати), і той одразу ж став лідером. Він запропонував, як краще подолати лабіринт, як триматися за поручні і пересуватися, і зробив спробу (за допомогою інших членів групи) намалювати на дошці найбільш складні переходи в лабіринті.

З іншої сторони, в групах „А" і „Б", не інтересувалися результатами випробовування. Вони одразу ж стали обговорювати ситуацію, що виникла, разом з лідером – старостою групи. Їх спілкування теж було спрямовано на вирішення запропонованого завдання. Інтересно ще й те, що лише інколи після марних спроб розібратися у складних переходах лабіринту вони почали з'ясовувати, хто ж краще вирішив це завдання. Коли ж у такій групі виявилось, що старости результат був не кращий інших, до нього продовжували відноситись як до лідера (він тримав крейду, користувався дошкою, спрямовував хід дискусії), а він, у свою чергу, не збирався знімати із себе повноваження лідера. В результаті його пропозиції і помилкові

способи вирішення завдання продовжували одговорювати, невдоволеність у групі зростала.

В групі „В”, лідера вибрали, враховуючи вирішення визначеного завдання, а результативність постійно підвищувалась. У цій групі лідер пропонував ефективні способи проходження лабіринту. В результаті покращились і показники інших членів групи і, таким чином, суттєво зменшувався загальний час вирішення завдання.

В групі „Б” лідер уже був призначений деканатом, і студенти не змогли в новій ситуації вибрати нового лідера. Тому їх діяльність нагадує виступ спортивної команди, в якій лідера призначили помилково, тобто не за його здатність організовувати взаємодію гравців і внести максимальний вклад для досягнення успіху.

Лідер може вирішувати різні завдання лише в тому випадку, якщо вони подібні за структурою і пред’являють однакові або дуже подібні вимоги як до членів групи, так і до самих лідерів.

4.3. Сприйняття студентами студента-лідера як лідера

Студент-лідер є впливовою особою серед студентів групи. Його авторитет зазвичай проголошується зверху (деканатом). Він може впливати на деякі рішення представників деканату відносно студентів своєї групи, зокрема: відрахування студентів з групи, розподілення обов’язків в групі, визначати шляхи досягнення мети групою тощо. Більше того, він володіє більшою відносно студентів групи інформацією, тому знаходиться у більш сприятливому положенні, що сприяє досягненню групою своєї мети.

Разом з тим, як уже зазначалось раніше, успіх лідера частково залежить від сприйняття студентами групи його статусу, компетент-

ності та особистісних якостей. Однак, як свідчать дані дослідників, інколи самооцінка лідера не співпадає з думками студентів групи.

За результатами проведеного анкетного опитування студентів можна побудувати декілька моделей студентів-лідерів. Можна виділити дві групи, розмістивши в одну групу студентів-лідерів у яких переважають негативні якості, а в другу – студентів-лідерів у яких переважають позитивні якості.

1 група – студенти-лідери у яких переважають негативні якості:

• „Ображаючий" – тип студента-лідера, якого більш за все не люблять.

• „Крикун" – тип студента-лідера, який вважає, що успіх його роботи залежить від величини галасу, який він створює.

• „Месник" – тип студента-лідера, який навіює студентам, що їхні невдачі ставлять під загрозу його місце в групі, і тому готовий помститись їм за їхні недоліки у навчанні і громадські роботі.

• „Душитель" – тип студента-лідера, добре навчається та виконує покладені на нього обов'язки деканатом, але по мірі наближення екзаменаційної сесії впадає у шоковий стан. Подібний до „трясуна".

• „Трясун" – тип студента-лідера, який втрачає самовладання під час екзаменаційної сесії чи спортивних змагань, коли команда його групи програє супернику.

• „Непохитний" – тип студента-лідера, який не втрачає самовладання при невдачах під час екзаменаційної сесії чи спортивних змагань, коли команда його групи програє супернику.

• „Герой” – тип студента-лідера, який кидається поздоровляти студентів своєї групи під час екзаменаційної сесії чи перемозі у спортивних змаганнях, щоб усі бачили, хто лідер цієї групи.

• „Професор” – тип студента-лідера, який настроює себе і студентів групи за допомогою надскладних установок і планів на ті чи інші заходи чи спортивні змагання.

2 група – студенти-лідери у яких переважають позитивні якості:

• „Підтримуючий” – тип студента-лідера, який завжди поруч студентів своєї групи, готовий підтримати емоційно у важких ситуаціях, застерігає від можливих помилок, орієнтує їх на майбутні успіхи.

• „Холоднокровний” – тип студента-лідера, який завжди зберігає спокій у напружених ситуаціях і приймає вірні рішення в стресових ситуаціях, завжди є прикладом самоволодіння для студентів групи, критичні зауваження виказує один на один, може заспокоїти студентів, якщо вони надто збуджені.

• „Психолог” – тип студента-лідера, який може сприяти піднесенню настрою, збудження студентів групи до певного рівня перед екзаменаційною сесією, спортивними змаганнями, при невдачах, може перетворити страх у перевагу, розуміє і відчуває стан студентів групи.

• „Турист” – тип студента-лідера, який контактує з усіма студентами групи, як із „зірками”, так і з посередніми; з тими хто успішно навчається, і з тими у кого є певні проблеми; в курсі усіх подій, кожному приділяє більшу чи меншу увагу.

Серед інших позитивних типів, можна виділити таких, як „консультант” (пояснює студентам, як досягти кращого успіху),

„лікар” (може допомогти студентам при травмах чи захворюваннях), „оратор” (вдало використовує слово, налаштовує студентів на більш активну навчальну роботу без надмірного тиску).

Наші дані і твердження не є вершиною наукового дослідження, однак ця інформація повинні наштовхувати на роздуми. Певний інтерес заслуговує оцінка студентів лідерів одногрупниками.

Питання для самостійної роботи

1. Які види спортивного руху Ви знаєте?

2. Назвати представників Державного університету телекомунікацій, які досягли успіхів і з яких видів спорту на міжнародній спортивній арені.

3. Назвати основні фактори фізичного здоров’я.

4. Спробуйте самостійно проаналізувати вплив негативних чинників на здоров’я студентської молоді.

5. Сформулюйте рекомендації щодо здорового способу життя для студентів вищого навчального закладу.

6. Назвати риси особистості студента-лідера.

7. Назвати види мотивації щодо фізичного вдосконалення.

8. Перелічити моделі студентів-лідерів та дати їх характеристику.

Словник ключових термінів

Абстракція – одна із основних операцій мислення, зміст якого в тому, що суб'єкт, виділяючи будь-які ознаки об'єкта що вивчається, відволікається від інших. Результатом цього процесу є побудова розумового продукту (поняття, моделі, теорії, класифікації тощо).

Авторитарність (від лат. autoritas – влада) – соціально-психологічна характеристика стилю керівництва (лідерства). Виявляється у зосередженні в руках однієї людини усієї повноти влади, в усуванні інших людей від вирішення важливих питань сумісної діяльності, у придушені їхньої ініціативи, у впливу на них переважно примусовими засобами.

Авторитет – 1) вплив, яким користується група чи індивід у різних сферах життя, обгрутоване на визнанні їх досвіду, знань, моральних якостей тощо; 2) визнання за індивідом права приймати рішення у важливих для окремих осіб чи групи ситуаціях.

Агресивна поведінка – специфічна форма дій людини, що характеризуються демонстрацією зверхності в силі або застосування сили по відношенню до іншої людини чи групи людей, яким суб'єкт намагається спричинити шкоду. А. п. може виявлятися за ступенем і формою прояву: від демонстрації наприязні і недоброзичливості до словесних образ („вербальна агрсивність") і застосування грубої фізичної сили („фізична агрсивність").

Адаптивність людини (від лат. adaptare – пристосування) – природжена чи набута здатність пристосування до всього різноманіття життя за будь-яких умов.

Активність особистості – спроможність людини провадити значимі перетворення у світі на основі привласнення багатств

моральної і духовної культури, що виявляється у творчості, волевих актах, спілкуванні.

Алгоритм – припис, що задається згідно системи правил послідовності операцій, точне виконання яких дозволяє вирішувати завдання певного класу. Ключове для математики і математичної логіки поняття А. використовується в психології (інженерній, педагогічній, психології керування тощо) не у суворо математичній суті при вивченні процесів керування і процедур виконання припису у різних видах діяльності.

Будівничий здоров'я – це вихована й освічена особистість, яка відрізняється системою цінностей і цілей, понять і знань, вмінь і навичок, які дозволяють здійснювати діяльність, значимі для гармонічного функціонування усіх систем організму на оптимальному рівні, а також забезпечення адекватної взаємодії із зовнішнім світом.

Грамотність у використанні засобів фізичної культури – це насамперед розуміння знакових систем, які використовуються для опису методик індивідуальних занять фізичною культурою, а також наявність обсягу знань, вмінь і навичок, що дозволяє особистості самостійно застосовувати деякі стандартні засоби фізичної культури.

Гіперсенситивність – підвищена емоційна чутливість.

Дорослість – віковий період людини, границі якого визначаються комплексом соціальних і біологічних причин і залежать від конкретних соціально-економічних умов індивідуального розвитку людини (в умовах нашого суспільства: нижня межа – закінчення середньої школи, верхня – визначається виходом на пенсію).

Здоровий спосіб життя – це система поведінки людей, яка спрямована на постійне фізичне вдосконалення, культуру харчування і взаємних стосунків, повноцінного сімейного життя, високу творчу

активність, високоморальне відношення до навколишнього середовища, людей і самих себе. Для досягнення здорового способу життя необхідно дотримувати певних правил.

Екстраверсія – легкість у спілкуванні, достатньо впевнені дії у незнайомих ситуаціях, доброзичлива і відносно висока самооцінка, прагнення до міжособистісних контактів, звертання уваги на найближче оточення.

Інтроверсія – ускладненість у спілкуванні, особливо під час розмов про себе, прагнення до усамітнення, запобігання від ситуацій спілкування з незнайомими людьми або від діяльності в нових умовах.

Мотив – це міркування, відповідно до якого, зазвичай, повинен діяти суб'єкт.

Мотивація – сукупність чинників, що визначають поведінку особистості. Це поняття визначає відношення, яке існує проміж дією і причинами, які її пояснюють або виправдовують.

Непрофесійна фізкультурна освіта – досить глибоке засвоєння знань та вмінь фізичної культури, коли людина, на підставі аналізованих цінностей і мотивів, а також відповідного діяльного самовизначення може свідомо знаходити, аналізувати, опановувати і використовувати різноманітні засоби фізичної культури і оздоровлення, що необхідні їй в залежності від виникаючих нових ситуацій у життєдіяльності.

Потреба – передбачає дефіцит чи відсутність чогось необхідного для рівноваги людини. Хоча здебільшого мова йде про необхідне біологічного порядку, цей термін також означає потребу у чомусь психолого–соціального значення.

Психологія здоров'я – це наука про психологічні чинники здоров'я, про методах і засобах його збереження, зміцнення та

розвитку. Психологія здоров'я включає практику підтримання здоров'я людини від його зачаття до смерті. Його об'єктом у певній мірі є „здорова", але не „хвора" особистість.

Рефлексія – внутрішня психічна діяльність людини, спрямована на осмислення свого власного стану і дії; самопізнання людиною свого духовного світу. Важлива сторона мислення людини.

Спілкування – складний багатоплановий процес встановлення й розвитку контактів між людьми, породжений потребами у спільній діяльності, й обмін, що включає в себе, інформацію, визначення єдиної стратегії взаємодії, сприйняття і розуміння людьми один одного.

Спосіб життя – це біологічно соціальна категорія, інтегруюча уявлення про певний тип життєдіяльності людини і характеризується його трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних та духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки. Іншими словами, спосіб життя – це „лице" індивіда, що відображає у той же час рівень суспільного прогресу.

Фрустрація (від лат. frustratio – обман, даремне очікування, розпач – це психічний стан, що виникає внаслідок реальної чи уявної перешкоди, що заважає досягнення мети. Проявляється у відчуттях гнітючого напруження, збентеження, відчаю, гніву тощо.

Цінності – це ті визначальні світоглядні, моральні, емоційно значимі орієнтири особистості, у зв'язку з прагненням досягти або зберегти які людина й будує впродовж свого життя.

КУРС ЛЕКЦІЙ
ДЛЯ СТУДЕНТІВ ДРУГОГО КУРСУ

Лекція 1. БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

План

1. Організм людини як єдина біологічна система. Обмін речовин та енергії.

2. Функціональна активність та її вплив на внутрішні органи і системи людини.

2.1. Структура та функції серцево-судинної системи.

2.2. Дихальна система та її функції.

2.3. Інші внутрішні органи і системи організму людини.

3. Фізіологічні основи рухової активності.

3.1. Регуляція діяльності організму.

3.2. Рухові навички і координація рухів.

3.3. Фізичні якості людини.

3.4. Втома та підвищення стійкості організму людини до різних умов середовища.

Питання для самостійної роботи.

Список рекомендованої літератури

1. Агаджанян Е.А. Резервы нашего организма / Е. А. Агаджанян, А. Ю. Катков. – 2-е изд., исп., доп. – М.: Знание, 1981. – 176 с.

2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М.: „Издательство АСТ”; Донецк: „Сталкер”, 2002. – 590 с.

3. Гребняк М.П. Медико-фізіологічні та педагогічні основи фізичного виховання студентів: навч. посіб. / М. П. Гребняк, В. П. Гребняк, А. Г. Рибковський. – Донецьк: ДонНТУ, 2006. – 390 с.

3. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге, стереотипне / С. М. Канішевський. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.

4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.

5. Мурза В.П. Фізична реабілітація: Навч. посіб. / В. П. Мурза – К.: „ОЛАН”, 2005. – 608 с.

6. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

7. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский; Под общ. ред. Р. Т. Раевского. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.

8. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник /За редак. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, Т. 1, 2008. – 391 с.

9. Ткачук В.Г. Загальні основи фізіології фізичної культури і спорту : Навч. посіб. / В. Г. Ткачук, Ю. Т. Похолемчук. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 112 с.

10. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навчальний посібник / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, В. Ф. Панченко. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

11. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. – М.: Высш. школа, 1983. – 391 с.

1. Організм людини як єдина біологічна система. Обмін речовин та енергії

Фізична культура являє собою специфічну частину загальної культури, що включає різні сторони людської діяльності по створенню та раціональному використанню засобів, методів і умов спрямованого фізичного вдосконалення людини, формуванню гармонійно розвиненої особистості. До основних цінностей фізичної культури відносяться такі, як рівень фізичної підготовленості, фізичний розвиток, міцне здоров'я, стійкий психічний стан, високий рівень працездатності, система рухових умінь, навичок і спеціальних знань.

Основними засобами фізичної культури, пов'язаними з руховою діяльністю людини, є фізичні вправи. За допомогою фізичних вправ здійснюється біологічний вплив на організм, змінюється його фізичний стан. Їх виконання стимулює активність цілого ряду фізіологічних, біохімічних, психічних процесів, які забезпечують оптимальне функціонування організму в умовах зростаючої рухової активності. Систематичні заняття фізичними вправами вдосконалюють діяльність всіх органів і систем, ведуть до перебудови роботи організму відповідно до загальних біологічних законів. Томуможна сказати, що природничо-наукову основу фізичної культури складають медико-біологічні науки - біологія, фізіологія, анатомія, біохімія та ін.. Досягнення цих наук лежать в основі теорії і практики фізичної культури, фізичного виховання, спортивного тренування.

Сучасна наука розглядає організм як саморегулюючу біологічну систему, в якій всі клітини, тканини, органи знаходяться в тісному взаємозв'язку і взаємодії, утворюючи єдине ціле з високою

функціональною ефективністю. Взаємозв'язок функцій та процесів забезпечується двома механізмами регуляції - гуморальним і нервовим, які в процесі біологічного пристосування в тваринному світі були домінуючими, а потім поступово трансформувалися в регулятори функцій організму.

Гуморальний механізм (від лат. «гумор» - рідина) регулювання здійснюється за рахунок хімічних речовин, які містяться в циркулюючих в організмі рідинах (крові, лімфі, тканинної рідини). Найважливішими з них є гормони (від греч. «хормон» - рушійний), які виділяються залозами внутрішньої секреції. Рухаються гормони зі швидкістю кровотоку без певного «адресата». Між різними хімічними регуляторами, особливо гормонами, чітко проявляється принцип саморегуляції. Наприклад, якщо стає надмірною кількість інсуліну (гормону підшлункової залози) в крові, це служить пусковим сигналом до посилення продукції адреналіну (гормону мозкового шару наднирників). Динамічна рівновага рівня концентрації цих гормонів забезпечує оптимальний вміст цукру в крові.

Нервовий механізм регулювання здійснюється через нервові імпульси, що йдуть по певних нервових волокнах до певних органів або тканин організму. Нервова регуляція досконаліша за гуморальну, оскільки, по-перше, поширення нервових імпульсів йде швидше (від 0,5 до 120 м/с) і, по-друге, вони мають адресну спрямованість, тобто по нейронних шляхах імпульси йдуть до конкретних клітин або груп клітин.

Нервова і гуморальна регуляція функцій тісно взаємопов'язані і утворюють єдину нейрогуморальну регуляцію. Наприклад, передавачем нервового збудження є гуморальний (хімічний) компонент - медіатор, а діяльність багатьох залоз внутрішньої секреції

стимулюється нервовими імпульсами. У процесі рухової діяльності скорочуються м'язи, змінює свою роботу серце, залози виділяють у кров гормони, які, в свою чергу, роблять посилює чи послаблює вплив на ті ж м'язи, серце та інші органи. Інакше кажучи, рефлекторна реакція супроводжується гуморальними зрушеннями, а гуморальні зрушення супроводжується зміною рефлекторної регуляції.

Навколишнє середовище багате на різноманітні впливи і подразники для організму. Постійні коливання зовнішніх умов стимулюють відповідні пристосувальні реакції в організмі, які запобігають можливій появі відхилень у його внутрішньому середовищі (кров, лімфа, тканинна рідина) і більшості клітинних структур. В процесі еволюції, при формуванні взаємовідносин організму з зовнішнім середовищем, в ньому виробилася найважливіша властивість зберігати сталість складу внутрішнього середовища - гомеостаз (від грец. «Гомойос» - однаковий, «стасис» - стан). Виразом гомеостазу є наявність ряду біологічних констант - стійких кількісних показників, що характеризують нормальний стан організму. До них відносяться температура тіла, вміст у крові і тканинної рідини білків, цукру, іонів натрію, калію та ін. Константи визначають фізіологічні межі гомеостазу, тому при тривалому перебуванні організму в умовах, що значно відрізняються від тих, до яких він пристосований, гомеостаз порушується і можуть відбутися зрушення, не сумісні з нормальним життям.

Однак адаптивні механізми організму не вичерпуються збереженням гомеостатичного стану, підтриманням сталості регульованих функцій. Наприклад, при різного роду фізичних навантаженнях спрямованість регуляції орієнтована на забезпечення оптимальних умов функціонування організму в зв'язку із збільшеними

потребами (почастішання серцебиття, дихальних рухів, активізації обмінних процесів та ін.).

Природними основами фізичного виховання є комплекс медико-біологічних наук, і у першу чергу анатомія, фізіологія, морфологія, біологія, гігієна. На досягненнях цих наук грунтується теорія і методика фізичного виховання і спортивного тренування.

Медична наука при розгляді окремих органів і систем людини виходить із принципу цілісності організму людини і її єдності з зовнішнім середовищем. Усі органи організму людини тісно пов'язані між собою, знаходяться у постійній взаємодії і являються складною єдиною саморегулюючою і саморозвиваючою системою. Діяльність організму як єдиного цілого включає взаємодію психіки людини, її рухових і вегетативних функцій з різними умовами зовнішнього середовища.

Зовнішні природні і соцівльні умови існування, з якими людський організм знаходиться у постійній взаємодії, можуть здійснювати на нього як позитивні, так і негативні впливи. Відмінною особливістю людини є можливість свідомо і активно змінюват як зовнішні природні, так і соціально-побутові умови для зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності та продовження життя.

Разом з тим без знання будови тіла людини, закономірностей діяльності окремих органів, систем і організму вцілому, особливостей протікання складних процесів життєдіяльності неможливо правильно організувати процес фізичного виховання, визначити обсяг та інтенсивність фізичних вправ, а також їх підбір з урахуванням мети, завдань тренування і індивідуальних особливостей студентів.

Єдність організму людини із зовнішнім середовищем виявляється перш за все в обміні речовин і енергії які постійно відбуваються. Жодна тканина, жодна клітина організму не може нормально здійснювати свої життєві функції без надходження поживних речовин і кисню, безперевного виведення продуктів розпаду. Постійний обмін речовин і енергії виявляється, з одного боку, процесами ***асиміляції*** – засвоєнням надходжених до організму поживних речовин і кисню, які супроводжуються накопиченням в організмі птенційної енергії, з іншого боку, процесами ***дисиміляції*** – постійним розпадом засвоєних хімічних речовин на більш прості з вивільненням хімічної енергії, яка потім переходить у теплову, механічну і біоелектричну.

В процесі обміну речовин розрізняють три етапи:

1-й етап – надходження в організм поживних речовин і кисню;

2-й етап – засвоєння поживних речовин і кисню тканинами тіла і протікання окисних біохімічних реакцій з поглинанням і вивільненням енергії;

3-й етап – виведення із тканин і організму продуктів розпаду.

Кисень надходить до тканин організму за допомогою дихальної і серцево-судинної систем, а ***поживні речовини*** – вуглеводи, жири, білки, мінеральні солі, мікроелементи, вітаміни і води – надходять до організму з їжею.

Вуглеводи використовуються організмом переважно як джерело енергії (1 г вуглеводів дає 4,1 ккал). Особливо інтенсивно вуглеводи використовуються м’язами і клітинами головного мозку. Організм постійно наповнений вуглеводами, які у вигляді глюкози у невеликих кількостях знаходяться в усіх тканинах. Глюкоза постійно знаходиться у крові у кількості (в нормі) від 0,08 до 0,12 %. Організм

має здатність відкладати вуглеводи про запас у вигляді глікогену у печінці та у м’язах. Величина запасу в середньому складає 350 г, у спортсменів вона може сягати 500 г, що збільшує їхні потенційні можливості до прояву фізичної і розумової працездатності. Перед інтенсивною фізичною чи розумовою працею рефлекторно підвищується кількість глюкози у крові. Дослідження довели, що особливо багато вуглеводів використовується м’язами під час фізичної праці. У той же час відмічається, що вміст глюкози у крові студентів перед екзаменом такий же, як у боксера перед поєдинком.

За тривалої інтенсивної фізичної праці, рівно як і при розумовій, кількість вуглеводів у крові, печінці і м’язах зменшується. Зменшення концентрації глюкози у крові до 0,07 % (гіпоглікемія) знижує м’язову і розу– мову працездатність і може призвести до порушення функціональної діяльності нервової системи до втрати свідомості. Зниження концентрації до 0,06 % призводить у більшості випадків до неможливості продовження фізичної і розумової діяльності. Однак у тренованих спортсменів спостерігається здатність продовжувати фізичну роботу за зниження концентрації глюкози в крові навіть до 0,04 %, що свідчить про високі резервні можливості організму людини тренованого до фізичних навантажень. Джерелом вуглеводів є майже виключно продукти рослинного походження.

Більш високою енергетичною цінністю характеризуються ***жири*** – 1 г жирів при розщепленні виділяють 9,3 ккал. Жири виконують в організмі й інші функції: підшкірно-жирова клітчатка оберігає організм від надмірної втрати тепла, жирова тканина оточує і внутрішні органи черевної порожнини, сприяє їхньої фіксації і оберігання від механічних ушкоджень. Жир покриває поверхню шкіри і оберігає її від висихання і надмірного зволоження під час зіткнення з

водою; молекули жирів і жироподібні речовини входять до складу клітинних мембран, на внутрішній і зовнішній поверхні яких постійно відбуваються складні реакції обміну речовин.

Жири як енергетичний матеріал у звичайних умовах використовується тільки м'язами серця: 67,0 % кисню, що використовує серце, витрачається на окислення жирних кислот. Скелетні м'язи розпочинають використовувати жири у якості джерела енергії тільки після тривалої, інтенсивної роботи, коли запаси вуглеводів виснажені і організму загрожує „енергетична криза". У цих умовах процес заміни вуглеводів жирами може бути інтенсивним, до 80 % усієї необхідної енергії вивільняється внаслідок розщеплення жирів. Тому регулярні активні заняття спортом, особливо циклічними видами вправ (ходьба і біг, лижні перегони, біг на ковзанах, плавання тощо), активують в організмі обмін жирів, не дають можливості до накопичення надлишків жирової тканини, що шкідливо відбивається на стан здоров'я і працездатність людини.

У великій кількості жири містяться у маслі, сметані, салі та деяких продуктах рослинного походження.

Білки є основним пластичним матеріалом, із якого побудовані клітини усіх тканин організму. Однак за тривалого голодання організму, коли виснажуються запаси вуглеводів і жирів, білки використовуються як джерело енергії. При окислені 1 г білка виділяється 4,1 ккал. У вигляді запасів білки в організмі не відкладаються, тому під час голодання білки одних органів можуть використовуватися для підтримання життєдіяльності інших, більш життєво важливих.

Мінеральні солі, мікроелементи і вода підтримують необхідний осматичний тиск у клітинах і біологічних рідинах і поряд з

білками, жирами і вуглеводами забезпечують постійнійсть внутрішнього середовища організму.

Вітаміни – специфічні органічні з'єднання, які володіють великою біологічною активністю. Вони здійснюють значний вплив на обмін речовин в організмі, підвищуючи його активність. Вітаміни забезпечують високу працездатність організму і підвищують його опірність до різних захворювань. Деякі вітаміни синтезуються організмом, але більшість із них людина отримує з їжею. Активні заняття фізичною культурою і спортом підвищують потребу організму у вітамінах.

Інтенсивність процесів обміну речовин на усіх етапах дуже висока. Щосекунди в організмі руйнується велика кількість молекул різних речовин і одночасно утворюються нові речовини, необхідні організму (***процес регенерації***). Протягом трьох місяців половина усіх білків нашого тіла оновлюється. *За 5 років навчання у студентів, наприклад, тканини роговиці ока оновлюються 250 разів, а слиза оболонка шлінку – 500 разів*.

Обмін речовин між організмом людини і зовнішнім середовищем супроводжується обміном енергії. З одного боку, людина отримує енергію з їжею, з іншого боку, вона витрачає енергію на роботу внутрішніх органів, на фізичну і розумову роботу і на підтримання отптимальної температури тіла. Кожна доросла людина повинна намагатися не порушувати ***енергетичний баланс***, а саме, *підтримувати рівне співвідношення між кількістю енергії, що надходить до організму, і величиною енергетичних витрат*.

Сучасна людина отримує з їжею на добу 4000 і більше ккал, а витрачає значно менше. Наприклад, працівники розумової праці і люди, професія яких не пов'язана з фізичною працею, витрачають на

добу 3000-3500 ккал; представники професій яких пов’язані з фізичною працею, або люди розумової праці, які займаються регулярно фізичними вправами чи спортом, витрачають 4500-5000 ккал на добу; представники важкої фізичної праці і спортсмни високої кваліфікації витрачають до 7000 і більше ккал на добу. Серед спортсменів самі великі витрати енергії спостерігається в учасників лижних перегонів на 100 км, він досягає 10 000 ккал на добу.

М’язова діяльність, заняття фізичними вправами, підвищують активність обмінних процесів, тренують і підтримують на високому рівні ме–ханізми, які здійснюють в організмі обмін речовин і енергії, що позитивно впливає на розумову і фізичну працездатність людини.

2. Функціональна активність та її вплив на внутрішні органи і системи людини

Функціональна активність передбачає оптимальну кількість рухів в режимі дня, які включають діяльність усіх органів і систем організму людини. Доведено, що до 70 років мускілатура людини, яка веде малорухливий спосіб життя, може зменшитися в об’ємі на 40,0 %. Особливо страждають м’язи, які забезпечують збереження постави, що робить людину сутулою, а інколи і змінює її зовнішність. Значно атрофуються і деякі органи і тканини, майже удвічі зменшується печінка. Недолік у русі може сприяти розвитку ожиріння.

Від атрофії страждає і нервова тканина, мозок. Це, зокрема, пов’язано із недостатньою функціональною активністю літніх людей. У них відбуваються атрофічні явища у корі великих півкуль, що супроводжується і функціональними порушеннями.

Явища передчасної атрофії викликані перш за все зниженням рухової активності, відсутності функціонального навантаження. Тканини працюючого і стомленого організму швидко поглинають із крові необхідний йому кисень, поживні речовини і солі, компенсуючи тим самим витрачені пластичні матеріали і енергію. Якщо навантаження були оптимальними, то організм не обмежеться після закінчення роботи відновленням фізіологічних процесів до вихідного рівня, у ньому відбуваються процеси надвідновлення. Надвідновлення відбувається на вершині циклу самовідновлення, у фазі екзальтації. ***Фаза екзальтації*** *виникає після періоду відновлення і характеризується подальшим удосконаленням структури і функції працюючого органу*. У цей період органи і увесь організм в цілому у змозі працювати інтенсивніше більш тривалий час. Виявлено, що у фазі екзальтації у м'язах міститься більше, ніж раніше, глікогену, білкових та інших речовин. М'язи накопичують більше, ніж до роботи, важливого енергетичного з'єднання – аденозинтрифосфорної кислоти (**АТФ**).

Якщо робоче збуджуюче навантаження через певний період не повторюється, то фаза підвищеної працездатності поступово минає, характерні для неї процеси надвідновлення повністю призупиняються. Інша справа, якщо функціональне навантаження повторюється систематично. Через деякий час підвищений рівень вироблення пластичних матеріалів, засвоєний у фазі екзальтації, стає постійним і вихідним для подальшого росту працездатності. Орган, який тренується, збільшує свою масу і досягає більш високого структурного і функціонального удосконалення. Оновлена тканина краще пристосовується до нових зовнішніх подразників. Тканина, орган, цілісний організм адекватно реагує на будь-які зміни зовнішнього середовища, пристосовуються до них швидше і з меншими затратами

енергії, повільніше і менш глибоко стомлюються. Тільки тренування, постійне і не зменшуючись в обсязі, разом із збалансованим харчуванням обумовлює самооновлення і удосконалення, забезпечує єдність процесів засвоєння і розпаду – оптимальний рівень обміну речовин.

До погіршення функціональної діяльності життєво важливих внутрішніх органів призводить не тільки повна, але і часткова нерухомість (П. Гордієнко). Дослідження проводилося на кролику. На задню лапку кролика була накладена щільна гіпсова пов'язка. Від подібного виключення м'язових груп у кроля страждали печінка, нирки, селезінка і навіть серце. Необхідно відзначити, що кролик не міг згинати лише одну лапку. Але і цього виявилося достатнім, щоб через 120 діб серце кролика зменшилося майже удвічі.

Експеримент П. Гордієнка, та й інші дослідження, свідчать про негативний вплив ***гіподинамії*** (зниження рухової активності) на серцево-судинну систему будь-якого живого організму, у тому числі і людини. Від недостатнього фізичного навантаження серце людини слабшає, погіршується функція судинної регуляції. Одночасно серцево-судинна система гірше пристосовується до фізичної роботи, до змін положення тіла у просторі.

Гіподинамія призводить до того, що в умовах функціонального навантаження знижується постачання киснем серцевого м'яза – міокарду. В нормі підвищена потреба серцевого м'яза у кисні компенсується швидким розширенням коронарних судин. Якщо ж ці судини до цього функціонально не підготовлені, то навіть помірне навантаження виявляється неможливим для м'яза серця, погано забезпеченого киснем. Тому для нетренованої людини небезпечні не тільки значні фізичні навантаження, але й емоційне напруження

(стрес). Будь-яка несприятлива ситуація, що вимагає підвищення активності серця, загрожує для нетренованої людини порушенням обміну речовин в його серцевому м’язі. Враховувати це особливо важливо: причиною інфарктів міокарду у 70,0-80,0 % випадків – незахищеність нетренованого серця при дії емоційних та інших функціональних навантажень.

І накінець, гіподинамія негативно впливає і на функції нервової системи, зокрема кори великих півкуль головного мозку.

Центральна нервова система (ЦНС), надсилаючи по руховим волокнам нервові імпульси до м’язів і внутрішніх органів, викликає їхню активність. У свою чергу, збудження рецепторів, розміщених у цих органах і тканинах викликає потік чутливих імпульсів, спрямованих у різні відділи центральної нервової системи, в тому числі і у кору великих півкуль. Таким чином, центральна нервова система, мобілізуючи м’язові скорочення, у свою чергу, під впливом імпульсів, що надходять від м’язів і внутрішніх органів, удосконалюють свою функцію. Значно знижена на тривалий час м’язова активність різко обмежує потік чутливих імпульсів, що надходять до центральної нервової системи і рефлекторно впливають на регуляторні і, зокрема, трофічні процеси в органах і тканинах. За відсутності таких збудливих імпульсів знижується функціональний рівень як центральної нервової системи, так і периферичних органів. Тому фізична активність сприятливо відображається на ЦНС, заставляючи працювати нервові центри, включаючи процеси самовідновлення і цим сприяючу удосконаленню ЦНС.

2.1. Структура та функції серцево-судинної системи

Серцево-судинна система вражає своєю здатністю негайно реагувати на постійно змінювані потреби нашого організму. Усі

функції організму і практично кожна клітина тією або іншою мірою залежать від цієї системи. Будь-якій системі кровообігу необхідні три компоненти: 1) насос (серце); 2) система каналів (кровоносні судини); 3) рідинне середовище (кров).

Серце

Серце має два передсердя, котрі виконують роль приймаючих камер та два шлуночки, виконуючі роль насоса. Серце забезпечує циркуляцію крові по усій системі судин.

Кровоток у серці. Капілярна кров, що прокладає свій шлях між клітинами організму, доставляючи кисень та поживні речовини і забираючи продукти обміну речовин, повертається через великі вени – верхню і нижню порожнисті вени – у праве передсердя. У цю камеру надходить уся дезоксигенована кров.

Із правого передсердя кров, проходячи через правий антріовентрикулярний отвір, попадає у правий шлуночок, котрий проштовхує кров у легеневу артерію, при цьому півмісяцеві клапани, що знаходяться у її усті, притиснуті током крові до її стінок. Таким чином, права частина серця являє собою легеневу частину кровообігу, котра надсилає кров, що пройшла через увесь організм, у легені для реоксигенації.

Отримавши свіжу порцію кисню, кров покидає легені через легеневі вени і повертається у ліве передсердя серця. У цю камеру надходить уся оксигенована кров. З лівого передсердя кров через відкритий антріовентрикулярний лівий мітральний клапан надходить у лівий шлуночок. Звідти вона попадає в аорту, а потім до усіх тканин організму. *Ліва частина серця називається системою*. Вона отримує оксигеновану кров з легенів і постачає її в усі тканини організму.

Міокард. Збірна назва серцевого м'яза – міокард. Товщина міокарда безпосередньо залежить від навантаження на стінки серцевих камер. Лівий шлуночок – це найпотужніша із чотирьох камер серця. За допомогою скорочень вона має викачувати кров, надсилаючи її через увесь системний шлях. Коли тіло перебуває у сидячому або стоячому положенні, лівий шлу–ночок має досить енергійно скорочуватися, щоб подолати дію земного тяжіння, котре виявляєтьсяу накопиченні крові у нижніх кінцівках.

Про значну потужність лівого шлуночка свідчить велика товщина (гіпертрофія) його м'язової стінки порівняно з іншими камерами серця. Ця гіпертрофія є результатом вимог, що ставляться до серця як у спокої, так і в умовах помірного фізичного навантаження. При інтенсивніших фізичних навантаженнях, зокрема, під час інтенсивної аеробної діяльності, коли потреба працюючих м'язів у крові значно збільшується, вимоги, що ставляться до лівого шлуночка, ще більше зростають. З часом він реагує збільшенням свого розміру, подібно до скелетного м'яза.

Провідна система серця. Серцевий м'яз володіє унікальною здатністю продукувати свій власний електричний сигнал, що дозволяє йому ритмічно скорочуватися без нервової стимуляції (автоматія серця). Без нервової та гормональної стимуляції природжена частота серцевих скорочень становить у середньому 60-85 ударів на хвилину. У тренованих людей цей показник може бути нижчим.

Провідна система серця складається з чотирьох компонентів:

1) синусоатріального (СА) вузла,
2) антріовентрикулярного (АВ) вузла,
3) пучка Гіса,
4) волокон Пуркінє.

Імпульс серцевого скорочення виникає у СА вузлі – групі особливих волокон серцевого м'яза, розміщених у задній стінці превого передсердя. Оскільки ця тканина генерує імпульс зазвичай з частотою 60-85 уд/хв, то СА вузол називають водієм ритму серця (пейсмейкером), а встановлювану ним частоту серцевих скорочень – синусовим ритмом. Електричний імпульс, продукований СА вузлом, проходить через обидва передсердя і досягає АВ вузла, розміщеного поблизу перегородки правого передсердя біля центру серця. Коли імпульс поширюється по передсердям, вони отримують сигнал скорочення і миттєво його здійснюють.

АВ вузол проводить з пересердь на шлуночки. Імпульс, проходячи через АВ вузол, запізнюється на 0,13 с, а потім надходить у пучок Гіса. Ця затримка дозволяє передсердям повністю скоротитися, перш ніж це зроблять шлуночки, забезпечуючи їхнє максимальне наповнення. Пучок Гіса тягнеться вздовж міжшлуночкової перегородки. Праве і ліве відгалуження пучка заходять в обидва шлуночки. Вони надсилають імпульс до верхівки серця. Кожне відгалуження пучка Гіса поділяється на численні дрібні гілочки, котрі тягнуться по усій перегородці шлуночка. ***Ці термінальні відгалуження пічка Гіса називаються волокнами Пуркінє***. Вони проводять імпульс збудження через шлуночки майже у 6 разів швидше, ніж решта ділянок провідної системи серця. Така швидка провідність дає змогу усім частинам шлуночків скорочуватися майже одночасно.

Позасерцева регуляція діяльності серця. Хоча серце генерує власні електричні імпульси (внутрішньосерцева регуляція), їхній вплив та хронометраж можуть змінитися. За нормальних умов це відбувається здебільшого завдяки трьом позасерцевим системам:

1) парасимпатичній нервовій системі,
2) симпатичній нервовій системі,
3) ендокринній системі (гормони).

Парасимпатична система є частиною вегетативної нервової системи. Вона впливає на серце людини через блукаючий нерв (X черепний нерв). У спокої домінує вплив парасимпатичної системи у вигляді вагусного тонусу. Блукаючий нерв виявляє на серце пригнічувальну дію, уповільнюючи провідність імпульсу і відповідно знижуючи частоту серцевих скорочень. Максимальна вагусна стимуляція може знизити частоту серцевих скорочень на 20-30 уд/хв аж до його зупинки у діастолі. Окрім того, блукаючий нерв зменшує силу скорочень серця.

Симпатична нервова система – це друга частина вегетативної нервової системи. Вона справляє протилежну дію. Сисмпатична стимуляція збільшує швидкість провідності імпульсу і відповідно частоту серцевих скорочень. Максимальна симпатична стимуляція може збільшити ЧСС до 250 і більше уд/хв. Симпатична система домінує під час фізичних або емоційних стресів, коли значно підвищуються обмінні потреби організму. Після усунення стресу знову домінує парасимпатична система.

Ендокринна система справляє вплив за допомогою гормонів, що виділяє мозкова речовина надпиркових залоз – норадреналіну та адреналіну. Ці гормони відомі ще як ***катехоламіни***. Вони стимулюють серце, прискорюючи ЧСС. Загалом виділення цих гормонів „запускається” симпатичною стимуляцією у період стресу.

Нормальна ЧСС у спокої коливається у межах 85-60 уд/хв і менше. Тривалі тренування на розвиток загальної витривалості від кількох місяців до кількох років можуть зменшити ЧСС у спокої до 35

уд/хв і менше. У бігунів на довгі дистанції світового класу спостерігається ЧСС до 28 уд/хв. Припускають, що зниження ЧСС є наслідком посилення парасимпатичної стимуляції (вагусний тонус), у той час як послаблення симпатичної активності, вочевидь, відіграє у цьому більш скромну роль.

Аритмії серця. Порушення нормальної дяльності серця можуть приз– вести до розладу ритму серцевих скорочень – аритмії. Ступінь серйозності таких розладів неодинаковий. Брадикардія та тахикардія – це два типи змінення ритму серця. ***Брадикардія*** – сповільнення ЧСС. При цьому розладі ЧСС у спокої не перевищує 60 уд/хв. ***Тахикардія —*** ”швидке серце„. При тахікардії ЧСС у спокої перевищує 100 уд/хв. Зазвичай, при цих розладах змінюється і синусовий ритм. Серце може функціонувати нормально, аномальним є лише його ритм. Однак це не може вплинути на кровообіг.

Разом з тим такої тахікардії, яка спостерігається після інтенсивних спортивних навантажень, не спостерігається навіть у клініках важких серцевих захворювань. У спортсменів безпосередньо після фізичного навантаження електрокардіографічно за допомогою телеметричної апаратури протягом декількох секунд реєструвалася ЧСС на рівні ***300 уд/хв***. Подібний факт спостерігали німецькі вчені-медики у 22-річного бігуна високого класу на дистанції 5000 м. Так, під час тренувань і на змаганнях у бігуна повторювалися болі у серці і сильна слабкість, внаслідок чого спортсмен зійшов з дистанції; через 1 хв пульс раптом уповільнився, болі і слабкість зникли і він зміг продовжити біг.

Інший випадок спостерігали англійські вчені. У юнака 19 років, який досяг високих результатів у спринті та стрибках із шестом, прискіпливе медичне обстеження, включаючи ЕКГ, не виявило ніяких

відхилень від норми. Під час тестів на велоергометрі з максимальним навантаженням (визначння макстмального споживання кисню) у спортсмена протягом 1-ї хв після завершення вправ виникла пероксизмальна суправентрикулярна тахікардія (ЧСС – 400-500 уд/хв), яка швидко спонтанно припинилась. Це спостереження свідчить, що навіть у здорових, добре тренованих осіб під час тестів з фізичного навантаження або одразу ж після них можна передбачати важкі розлади серцевого ритму.

Симптоми обох видів аритмії – це відчуття утоми, запаморочення, непритомність.

Існують ще й інші види аритмії. Наприклад, досить часто спостерігаються передчасні скорочення шлуночків, котрі викликають відчуття випадіння або додаткового скорочення серця. Вони є результатом дії імпульсів, що виникають за межами СА вузла. Тріпотіння передсердь, при якому передсердя скорочуються з частотою 200-400 уд/хв, а також мерехтіння передсердь, коли вони скорочуються швидко і некоординовано – це серйозніші види аритмії, за яких передсердя перекачують зовсім небагато (або зовсім не перекачують) крові. Шлуночкова пароксизмальна тахікардія, тобто три і більше послідовних передчасних скорочень шлуночків являє собою дуже серйозну форму аритмії, що може призвести до мерехтіння шлуночків, при якому скорочення тканини шлуночків не координується. Коли це трапляється, серце не може перекачувати кров. Мерехтіння шлуночків є причиною більшості летальних випадків у хворих на серце. Щоб хворого спасти, необхідно протягом кількох хвилин викликати шок серця за допомогою ***дефіблятора***, щоб повернути йому нормальний ритм.

У спортсменів високого класу, котрі займаються видами спорту, що потребують прояву витривалості, зазвичай спостерігається низька ЧСС у спокої – це сприятлива адаптація внаслідок тренувальних навантажень. Під час м'язової діяльності ЧСС, природно, збільшується, щоб забезпечити підвищені потреби організму, зумовлені напруженням сил. Ці два види адаптації не слід змішувати з брадикардією чи тахікардією – аномальними зміненнями ЧСС у спокої, котрі зазвичай свідчать про патологічні порушення.

Термінологія серцевої функції. Для розуміння роботи, що виконує серце під час м'язової діяльності важливими є такі поняття:

– серцевий цикл,

– систолічний об'єм крові (ударний об'єм),

– фракція викиду,

– серцевий викид (Q) – хвилинний об'єм кровообігу.

Серцевий цикл з погляду механіки включає розслаблення (діастола) та скорочення (систола) усіх чотирьох камер серця. Під час діастоли камери наповнюються кров'ю. Під час систоли вони скорочуються і викидають свій вміст. Фаза діастоли триваліша.

Систолічний об'єм крові. Під час систоли певна кількість крові викидається з лівого шлуночка. ***Це – систолічний об'єм крові, або об'єм крові, що викидається із серця за одне скорочення***.

Фракція викиду. ***Кількість крові, що перекачується з лівого шлуночка з кожним скороченням, називається фракцією викиду***. Фракція викиду зазвичай виражається у відсотках. У спокої вона становить 60,0 %. Таким чином, 60,0 % крові, що знаходиться у шлуночку наприкінці діастоли, викидається з наступним скороченням, а 40,0 % залишається.

Серцевий викид. Серцевий викид (Q) – це об'єм крові, що викидається шлуночками за 1 хв або добуток від множення ЧСС на систолічний об'єм крові. У більшості дорослих людей систолічний об'єм у спокої у положенні стоячи становить у середньому 60-80 мл крові.

Артеріальний тиск. Кров, проходячи по судинах, чинить на них тиск. Розглядаючи системний тиск крові, використовують термін „артеріальний тиск". Його характеризують два показники: систоліч-ний тиск та діастолічний тиск. Більш ***високий показник*** – систолічний тиск крові. Він відображає тиск у артерії і відповідає систолі шлуночків серця. Скорочення шлуночків проштовхує кров по артеріях із певною силою, що й обумовлює високий тиск на стінки артерії. ***Низький показник*** – це діастолічний тиск. Він відображає найнижчий тиск в артерії, відповідний діастолі шлуночків, коли м'яз серця розслаблений.

Середній артеріальний тиск відображає середній тиск крові, що рухається по артеріях. Приблизно середній артеріальний тиск можна виразити так:

Середній артеріальний тиск (САТ) = діастолічний тиск (ДТ) + [0,333 • (систолічний тиск (СТ – діастолічний тиск (ДТ))].

Наприклад, якщо систолічний тиск дорівнює 120 мм рт.ст., а діастолічний – 80 мм рт. ст., то середній артеріальний тиск становитиме:

80 + [0.333 • (120 – 80)] = 93 мм рт.ст.

Кров – рідка тканина, що циркулює у кровоносній системі, що забезпе– чує життєдіяльність клітин і тканин організму і виконання ними різних фізіологічних функцій. Кров складається із плазми і формених елементів: червоних кров'яних тілець (еритроцитів), білих

кров’яних тілець (лейкоцитів), кров’яних пластинок (тромбоцитів). В 1 мм³ крові у нормі міститься 4,5-5 млн. еритроцитів, 6-8 тис. лейкоцитів, 200-300 тис. тромбоцитів.

Еритроцити – клітини, що мають форму круглої пластинки діаметром 8 і товщиною 2-3 мк. Вони майже повністю заповнені особливим білком – *гемоглобуліном*, який надає крові червоного кольору. Гемоглобулін здатний давати нестійке з’єднання із киснем (оксигемоглобін, який має яскраво червоний колір), що дозволяє крові транспортувати кисень до легенів і тканин тіла. Малий розмір еритроцитів дозволяє їм проходити по найтоншим кровеносним судинам – *капілярам*. Еритроцити приймають участь у переносі вуглекислого газу із тканин до легенів.

Лейкоцити виконують переважно захисну функцію. Вони можуть виходити із кров’яного русла безпосередньо у тканини тіла у вражену його ділянку і там (як і у крові) знищувати чужорідні для організму білки, у тому числі і хвороботворні мікроби. Це явище називається ***фагоцитозом***.

Тромбоцити значно менші еритроцитів. Вони відіграють важливе значення у складному процесі згортання крові.

Постійність складу крові підтримується як хімічними механізмами самої крові, так і спеціальними регуляторними механізмами нервової системи.

Під час току крові по капілярам, які пронизують усі тканини, через їхні напівпроникаючі стінки постійно просочується у міжтканевий простір деякі частини кров’яної плазми, які утворюють ***міжтканеву рідину***, що оточує усі клітини тіла. Із цієї рідини клітини поглинають поживні речовини і кисень і виділяють до неї вуглекислий газ та інші продукти розпаду, що утворюються в процесі

обміну речовин. Таким чином, кров безперервно віддає у міжтканеву рідину поживні речовини, що використовуються клітинами, і поглинає речовини, що вони виділяють. Тут же між клітинами розпочинаються мільчайші ***лімфатичні судини***. Деякі речовини міжтканевої рідини проникають у ці судини і утворюють ***лімфу***, яка виконує наступні функції: повертає білки із міжтканевого простору у кров, приймає участь у перерозподілені рідини в організмі, доставляє жири до клітин тканин, підтримує нормальне протікання процесів обміну речовин у тканинах, знищує і виводить із організму хвороботворні мікроорганізми. Лімфа по лімфатичним судинам повертається у кров, у венозну частину судинної системи.

Кількість крові складає 7,0-8,0 % від маси тіла. Наприклад, у людей із середніми розмірами тіла та стандартним рівнем фізичної підготовленості (котрі не займаються аеробним тренуванням) об'єм крові коливається від 5-6 л крові у чоловіків і 4-5 л у жінок. У спокої 40,0-50,0 % крові виключається із кровообігу і знаходиться у „кров'яних депо": у печінці, селезінці, у судинах шкіри, м'язів, легенів. У випадку необхідності (під час м'язової роботи тощо) запасний об'єм крові включається у кровообіг. Вихід крові із "депо„ та її перерозподіл регулюється центральною нервовою системою.

Кров, в організмі людини виконує такі основні функції:

— ***трофічну***, тобто функцію харчування тканин, — переносить кисень, поживні речовини;

— ***регуляторну*** – переносить гормони та інші речовини, що змінюють „налаштування" окремих органів і цілих систем; впливає своїм гідростатичним тиском на окремі чутливі нервові закінчення;

— ***теплообміну*** – охолоджує працюючі м'язи та інші перегріті тканини і нагрівають недостатньо теплі тканини;

— ***захисну*** – бореться з чужорідними тілами і отруйними речовинами, закупорює місця ушкодження тіла.

Втрата людиною більше ⅓ кількостіі крові небезпечна для життя. У той же час зменшення кількості крові на 200–400 мл для здорової людини не шкідливо і навіть стимулює процеси кровотворення. У людей розрізняють чотири групи крові з позитивним чи негативним резус-факторами. Кожна людина повинна знати свою групу крові та резус–фактор.

В'язкість крові. В'язкість означає густину, або клейкість, крові. Чим вища в'язкість рідини, тим більший її опір течії. В'язкість крові зазвичай у двічі більша, ніж води. В'язкість крові, а отже і опір кровотоку збільшується при підвищенні гематокриту. ***Гематокрит*** – відсотковий вміст еритроцитів у загальному об'ємі крові.

У зв'язку з тим, що еритроцити переносять кисень, збільшення їх кількості мало б підсилити транспорт кисню. Однак якщо зростання кількості еритроцитів не супроводжується таким самим збільшенням об'єму плазми, то в'язкість крові підвищується, що може призвести до зменшення кровотоку. Як правило, це не спостерігається до досягнення показника гематокриту 60,0 % і більше.

Водночас сполучення низького гематокриту з високим об'ємом плазми, що призводить до зниження в'язкості крові, певною мірою сприятливо впливає на функцію транспорту кисню крові, оскільки кровоток стає вільнішим (легким). На жаль, низький гематокрит звичайно є наслідком зменшення кількості еритроцитів, що спостерігається при такому захворюванні, як анемія. У цьому випадку кровоток вільніший, однак у такій крові менше "транспортних засобів,,, що утруднює транспорт кисню. Для м'язової діяльності є сприятливим сполучення відносно низького показника гематокриту із

звичайним або дещо підвищеною кількістю еритроцитів. Таке сполучення сприяє ефективному транспорту кисню.

Гемоконцентрація виникає при зниженні об'єму плазми. Це означає, що кількість рідинної частини крові зменшується, а клітинна та білкова фракції становлять більшу частину загального об'єму крові, тому їх концентрація у крові підвищується. Така гемоконцентрація значно збільшує вміст еритроцитів – на 20,0-25,0 %. Гематокрит зростає з 40,0 до 50,0 %. Разом з тим загальна кількість еритроцитів, мабуть, значно не змінюється.

Певний час була поширена думка про те, що реакція гемоконцентрації відображає збільшення кількості еритроцитів за рахунок тих, що надходять із селезінки у кров для полегшення транспорту кисню. Ця думка грунтувалася на тому, що багато тварин можуть збільшувати кількість циркулюючих еритроцитів, використовуючи ті, що містяться у селезінці. Припускалося, що організм людини здатний робити те саме. У 50-60-ті роки XX ст. ця точка зору була піддана сумнівам, оскільки наявні обмежені дані показували, що селезінка людини не виконує подібної функції. *Нині відомо, що селезінка може містити до 50 мл концентрованих еритроцитів*. Флемм та співавтори, використовуючи метод радіонуклідів, виявили поступове зменшення загального об'му крові у селезінці при збільшенні інтенсивності фізичного навантаження. Підвищення гематокриту супроводжувалося зниженням об'єму крові у селезінці. Подальші дослідження підтвердили ці результати. ***Роль селезінки під час фізичного навантаження поки ще не визначена***.

pH крові. Навантаження середньо-високої інтенсивності можуть викликати значні зміни pP крові. Нейтральний (проміжний) pH дорівнює 7,0; лужний, або основний – понад 7,0; кислотний – менше

7,0. У спокої pH артеріальної крові залишається постійним на рівні 7,4 – трохи лужний.

До рівня інтенсивності 50,0 % максимальної аеробної здатності зміни pH незначні. Якщо інтенсивність перевищує 50,0 %, то pH знижується, оскільки кров стає більш кислотною. Зниження відбувається спочатку поступово, потім прискорюється по мірі наближення організму до стану надзвичайного стомлення. Показники pH крові 7,0 і нижче спостерігали після максимальних навантажень спринтерського типу. pH в активному м'язі може знижуватися навіть нижче рівн 6,5.

Зниження pH крові зумовлене головним чином зрослим анаеробним метаболізмом і відповідає підвищеній концентрації лактату у крові при збільшенні інтенсивності фізичного навантаження.

Об'єм плазми. З початком м'язової діяльності майже миттєво спостерігається перехід плазми крові у інтерстиціальний простір. Мабуть, це зумовлено двома чинниками. Підвищення тиску крові викликає збільшення гідростатичного тиску у капілярах. Тому збільшення тиску крові виштовхує рідину із судин (кпіляра) у міжклітинний простір. Окрім того, внаслідок акумуляції продуктів розпаду в активному м'язі збільшується внутрішньом'язовий осмотичний тиск, притягуючи рідину до м'яза.

Тривале фізичне навантаження може викликати зниження об'єму плазми на 10,0-20,0 % і більше. Подібне (15,0-20,0 %) зменшення об'єму плазми спостерігали при виснажливому навантажені тривалістю 1 хв. При силових тренуваннях зниження об'єму плазми пропорційне інтенсивності зусилля; при інтенсивності роботи 40,0 % одного максимального повторення об'єм плазми знижується на 7,7 %, при інтенсивності 70,0 % – на 13,9 %.

Якщо інтенсивність навантаження або чинники навколишнього середовища викликають потіння, то можна очікувати додаткових втрат об’єму плазми. Головне джерело рідини для утворення поту є інтерстиціальна рідина (проміжна), кількість котрої зменшується по мірі тривалості процесу потіння.

Це викликає збільшення осмотичного тиску в інтерстиціальному просторі, внаслідок чого у тканини виділяється ще більше плазми. Об’єм внутрішньоклітинної рідини неможливо безпосередньо і точно виміряти, однак, на думку фахівців, ця рідина також виділяється (втрачається) з внутрішньоклітинного простору і навіть з еритроцитів, котрі можуть стискуватися в об’ємі.

Очевидно, зменшення об’єму плазми негативно впливає на м’язову діяльність. При тривалій фізичній активності, коли певну проблему являє перегрівання організму, необхідно знижувати загальний кровоток в активних тканинах, щоб забезпечити надходження більшої кількості крові до поверхні шкіри і, таким чином, знизити температуру тіла. Зменшений об’єм плазми також збільшує в’язкість крові, що може перешкоджати кровотоку і, тим самим, обмежувати транспорт кисню, особливо якщо показник гематокриту перевищує 60,0 %.

При навантаженні, що триває кілька хвилин, зміни кількості рідини, а також терморегуляція практично не справляють ніякого впливу, однак при збільшенні тривалості навантаження їх значення для забезпечення ефективної діяльності підвищується. Для футболістів або марафонців ці процеси важливі не тільки для успішного виступу, але й для виживання. Смертельні випадки внаслідок зневоднення та перегрівнаая організму не така вже рідкість під час або внаслідок змагань з різних видів спорту.

Гемоконцентрація виникає при зниженні об'єму плазми. Це означає, що кількість рідинної частини крові зменшується, а клітинна та білкова фракції становлять більшу частину загального об'єму крові, тому їх концентрація у крові підвищується. Така гемоконцентрація значно збільшує вміст еритроцитів – на 20,0-25,0 %. Гематокрит зростає з 40,0 до 50,0 %. Разом з тим загальна кількість еритроцитів, мабуть, значно не змінюється.

Певний час була поширена думка про те, що реакція гемоконцентрації відображає збільшення кількості еритроцитів за рахунок тих, що надходять із селезінки у кров для полегшення транспорту кисню. Ця думка грунтувалася на тому, що багато тварин можуть збільшувати кількість циркулюючих еритроцитів, використовуючи ті, що містяться у селезінці. Припускалося, що організм людини здатний робити те саме. У 50-60-ті роки XX ст. ця точка зору була піддана сумнівам, оскільки наявні обмежені дані показували, що селезінка людини не виконує подібної функції. *Нині відомо, що селезінка може містити до 50 мл концентрованих еритроцитів*. Флемм та співавтори, використовуючи метод радіонуклідів, виявили поступове зменшення загального об'му крові у селезінці при збільшенні інтенсивності фізичного навантаження. Підвищення гематокриту супроводжувалося зниженням об'єму крові у селезінці. Подальші дослідження підтвердили ці результати. ***Роль селезінки під час фізичного навантаження поки ще не визначена***.

pH крові. Навантаження середньо-високої інтенсивності можуть викликати значні зміни pP крові. Нейтральний (проміжний) pH дорівнює 7,0; лужний, або основний – понад 7,0; кислотний – менше 7,0. У спокої pH артеріальної крові залишається постійним на рівні 7,4 – трохи лужний.

До рівня інтенсивності 50 % максимальної аеробної здатності зміни pH незначні. Якщо інтенсивність перевищує 50,0 %, то pH знижується, оскільки кров стає більш кислотною. Зниження відбувається спочатку поступово, потім прискорюється по мірі наближення організму до стану надзвичайного стомлення. Показники pH крові 7,0 і нижче спостерігали після максимальних навантажень спринтерського типу. pH в активному м'язі може знижуватися навіть нижче рівн 6,5.

Зниження pH крові зумовлене головним чином зрослим анаеробним метаболізмом і відповідає підвищеній концентрації лактату у крові при збільшенні інтенсивності фізичного навантаження.

2.2. Дихальна система та її функції

М'язова діяльність залежить від доставки достатньої кількості кисню до м'язів та адекватного клітинного його споживання. Разом з тим внаслідок метаболічних процесів, що відбуваються в активних м'язах. Утворюється інший газ – ***діоксид вуглецю***, котрий на відміну від кисню є токсичним. Для нормальної клітинної діяльності необхідний кисень; з підвищенням рівня діоксиду вуглецю нормальна діяльність порушується.

Дихальний апарат людини складається із легенів, що знаходяться у грудній порожнині; повітряних шляхів (порожнини носа, носоглотки, глотки, трахеї, бронхів); грудної клітки та дихальної мускулатури. Трахея у нижній своїй частині подяляється на два бронха, кожний із яких, входячи у легені, деревовидно розгалужується. Кінцеві найменші розгалуження бронхів (бронхіоли) переходять у закриті альвеолярні ходи, у стінках яких є велика кількість кульовидних випучувань – легеневих пухирців-мішечків (альвеол).

Кожна альвеола оточена густою сіткою кровеносних капілярів. Загальна площа усіх легеневих пухирців надзвичайно велика, вона у 50 разів більша поверхні шкіри людини і складає понад 100 м².

Легені розміщуються у герметично закритій порожнині грудної клітки. Вони покриті тонкою гладенькою оболонкою – плеврою, такаж оболонка вистеляє із середини порожнину грудної клітки. Щілина, утворена між цими двома листками плеври, називається плевральною порожниною. Тиск у плевральній порожнині завжди нижчий атмосферного на видиху на 3-4 мм рт.ст., при вдиху – на 7-9 мм рт.ст.

Дихальна та серцево-судинна системи утворюють ефективну систему транспорту кисню до тканин організму та виведення з них ліоксиду вуглецю. Система транспорту включає чотири окремих процеси:

1) зовнішнє дихання (газообмін між атмосферою та альвеолами);

2) дифузія газів в легенях – газообмін між газовою сумішю в легенях і кров'ю легеневих капілярів;

3) транспортування кисню та діоксиду вуглецю з кров'ю;

4) тканеве дихання – споживання кисню тканинами для біологічного окислення у мітохондріях клітин і виділення діоксиду вуглецю. Із практичних позицій розрізняють зовнішнє дихання (сукупність першого і другого етапу) і внутрішнє дихання.

Зовнішній ланцюг системи дихання виконує газообмінну і негазообмінну функції. Газообмінна функція заключається в обміні між газовою сумішю і кров'ю організма у дихальній зоні (сукупності альвеолярних ходів і мішечків, що несуть на собі альвеоли).

Легені в процесі дихання також виконують і негазообмінні функції:

• видільна – виведення із організму діоксиду вуглецю, води, летючих речовин (ацетон, етанол, ефір, етілмеркаптан, оксид азоту);

• захисна – бар'єр між внутрішнім і зовнішнім середовищами (продуктування лізоцима, інтерферона, антитіл, імуноглобулінів, лактоферина; затримка і руйнування мікробів, жирових клітин, тромбоембол);

• інактивація біологічно активних речовин – поглинання і ферментативне розщеплення біологічно активних речовин в ендотелії капілярів легенів;

• продуктування біологічно активних речовин (гепарін, гістамін, простагландінів, тромбопластина тощо);

• терморегуляторна – участь у процесах терморегуляції шляхом вироблення великої кількості тепла.

Зовнішнє дихання здійснюється внаслідок зміни об'єму грудної клітки і пов'язаних з цим зміною об'єму легенів. Дихальні м'язи поділяються на інспіраторні і експіраторні. До інспіраторних м'язів, що забезпечують вдих, відносяться діафрагма, зовнішні міжреберні і міжхрящові м'язи. За спокійного дихання зміни об'єму грудної клітки забезпечується зазвичай за рахунок скорочення діафрагми і переміщення її склепіння. У глибокому форсованому диханні приймають участь додаткові м'язи вдиху (трапецієвидні, передні зубчаті та грудинно-ключично-соскоподібні м'язи). До експіраторним м'язам відносяться внутрішні міжреберні м'язи і м'язи живота.

Надходження повітря до легенів відбувається за негативного внутрішньоплевральному тиску. Негативний тиск – величина, на яку тиск у плевральній щілині нижче атмосферного. Негативний тиск зазвичай створюється за рахунок еластичної тяги легенів.

Вентиляція легенів – газообмін між атмосферним повітрям і легенями. Об'єми вентиляції залежать від глибини вдиху і видиху. Розрізняють гіпервентиляцію (довільне підсилене дихання, не пов'язане із метаболічними потребами організму), і гіперное (не довільне підсилене дихання у зв'язку з реальними потребами організму).

Форсоване дихання здійснюється за допомогою залучення скорочення інших додаткових м'язів. У зв'язку з тим, що воно пов'язано із додатковою витратою енергії через значне зростання не еластичного опору воно є менше економічним. Слід також відзначити, що глибоке дихання більш ефективне для газообміну, але воно є більш утрудненим за інтенсивного м'язовоного навантаження. У тренованих осіб вентиляція легенів збільшується здебільшого за рахунок поглиблення дихання, а нетренованих за рахунок його прискорення. Корисний результат для організму більший за поверхневого частого дихання, хоча вентиляція легенів краща за глибокого дихання.

З практичних позицій розрізняють такі показники для оцінки вентиляції легенів:

— ***дихальний об'єм*** – об'єм повітря, що вдихається і видихається під час спокійного дихання;

— ***життєва ємкість легенів*** – найбільший об'єм легенів, який можна видихнути після субмаксимального вдиху;

— ***хвилинний об'єм повітря*** – об'єм повітря, що проходить через легені протягом однієї хвилини;

— ***максимальна вентиляція легенів*** – об'єм повітря, що проходить через легені протягом однієї хвилини за максимально можливій глибині і частоті дихання;

— ***вентиляційний еквівалент*** – співвідношення між хвилинним об’ємом дихання і величиною споживання кисню;

— ***загальна ємкість легенів*** – об’єм повітря, що міститься в легенях при максимальному вдиху.

Об’єм вентиляції легенів залежить здебільшого від потреби організму у кисні, необхідності виведення діоксиду вуглецю, стану дихальних м’язів і прохідності бронхів. Газообмін забезпечується вентиляцією, дифузією та перфузією.

Вентиляція – обмін газу між альвеолярним і атмосферним повітрям.

Дифузія – процес пасивного переходу кисню із легенів у гемоглобін легеневих капілярів.

Перфузія – наповнення легенів кров’ю по судинам малого кола кровообігу.

Основним чинником, що забезпечує газообмін у альвеолах є різність парциальних тисків кисню і вуглекислоти у альвеолярній суміші газів та їх напружень у крові. До переліку допоміжних чинників, що сприяють дифузії газів легенів відносяться: велика поверхня контакту легеневих капілярів і альвеол, значна швидкість дифузії газів через легеневу мембрану, інтенсифікація вентиляції легенів і кровообігу під час фізичного навантаження, кореляційна залежність між кровотоком у конкретній ділянці легеня і його вентиляцією за рахунок місцевої саморегуляції.

Аеробна працездатність організму характеризується кількістю енергії, яка утворюється під час роботи за рахунок окисних процесів. Відображенням кисневого обміну в організмі є споживання кисню в умовах основного обміну і максимального споживання кисню.

Інтегративним показником рівня функціонування більшості фізіологічних систем організму є максимальне споживання кисню. Його величина залежить від наступних чинників: парціального тиску кисню у повітрі, що вдихається; об'єму легеневої вентиляції, дифузії газів між легенями і кров'ю; об'ємної швидкості кровотоку; кисневої емкості крові; кислотно-лужної рівноваги; активності окисних ферментів у тканинах; величини регіонального кровонаповнення працюючих м'язів; ступеня оксигенації крові.

Провідним критерієм що дозволяє оцінити рівень фізичної працездатності є споживання кисню (кисневий запит і кисневий борг).

Кисневий запит – кількість кисню необхідного для виконання певного обсягу роботи.

Кисневий борг – кількість кисню, що споживається під час відновлювального періоду понад рівня основного обміну.

Кисневий борг відображає сумарну кількість роботи за максимального зусилля, детермінованого загальною ємність анаеробних процесів. Питома вага анаеробної продукції характеризується концентрацією молочної кислоти в крові. Початком суттєвого відхилення концентрації молочної кислоти, повказників зовнішнього дихання, кислотно-лужної рівноваги крові характеризує поріг анаеробного обміну. Включення механізмів анаеробної продукції під час м'язового навантаження залежить від потужності навантаження, фізичної підготовленості, спеціалізації, режиму тренувань та індивідуальних особливостей спортсменів.

Основними шляхами погашення кисневого боргу є аеробне усунення анаеробного метаболізму, збільшене вживання кисню м'язом серця і дихальної мускулатури, наповнення киснем міоглобіна.

Найбільша величина кисневого боргу розвивається під час фізичного навантаження анаеробної потужності.

Одним із механізмів, що сприяють збільшенню функціональних можливостей виконувати великий обсяг м'язової діяльності є удосконалення тренованості системи дихання. Провідним чинником, що виклбкає особливі морфологічні, фізіологічні і біохімічні перебудови в організмі є гіпоксія.

Гіпоксія (киснева недостатність) – *стан, що виникає в організмі за неадекватного постачання тканин і органів киснем або за порушення утилізації у них кисню під час біологічного окислення*.

Пристосування організму до гіпоксії розвивається протягом трьох фаз:

— ***гемодинамічної*** (пристосування за рахунок збільшення дихання і кровообігу);

— ***еритропоетичної*** (адаптації за рахунок переважного збільшення дихальної поверхні крові із підсиленням еритропоезу);

— ***повної адаптації*** (пристосування за рахунок біохімічних зрушень у тканинах, крові, ферментах).

Регуляція дихання під час фізичного навантаження забезпечується поєднаним зусиллям функції дихання і кровообігу. На початку виконання фізичної роботи рівень вентиляції регулюється сигналами із гіпоталамуса, лімбічної системи, рухової зони кори головного мозку, пропріорецепторами працюючих м'язів. У подальшому до нейрогенних стимулів приєднуються гуморальний вплив, а також периферичні і центральні хеморецептори. У виникненні гіпервентиляції велике значення має подразнення дихального центру високою концентрацією діоксиду вуглецю і водневих іонів, а також рівень молочної кислоти крові. Паралельно із збільшенням

легеневої вентиляції підвищується споживання кисню. Під час фізичних навантаженнях більшість параметрів кардіореспіраторної функції (вентиляційний еквівалент, кисневий пульс, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, споживання кисню) змінюються однонаправлено у залежності від інтенсивності навантаження, тренованості і стану здоров'я спортсменів.

2.3. Інші внутрішні органи і системи організму людини

До органів травлення відноситься ротова порожнина, шлунок, дванадцятипала кишка, тонкі і товсті кишки. В ротовій порожнині їжа затримується 15-18 секунд. Тут починається її фізична і хімічна обробка: змочення слюною, подріблення шляхом жування і хімічного впливу ферментів.

У подальшому їжа по стравоходу надходить до шлунку, де продовжується її фізична і хімічна обробка. Завдяки дяльності гладких м'язів шлінкової стінки відбувається перетирання, розминання, перемішування їжі та її хімічна обробка шлунковим соком. Переварювання їжі у шлунку продовжується 6-8 годин, особливо довго (протягом 8-10 годин і більше) затримується у шлунку жирна їжа.

Після обробки у шлунку їжа окремими порціями переміщується до дванадцятипалої кишки, де відбувається її подальша хімічна обробка під впливом соку підшлункової залози і жовчі, що виробляється печінкою.

Довжина дванадцятипалої кишки невелика, харчові маси у ній не затримуються, тому харчові соки що в ній виділяються

розщеплюють харчові речовини у наступному відділі травної системи – у тонких кишках.

У тонких кишках переважно закінчується переварювання їжі і всмоктування поживних речовин у кров.

У подальшому у товстих кишках відбувається додаткове часткове розщеплення невсмоктуваних продуктів переварювання білка.

Систематичне фізичне тренування, підвищуючи обмін речовин і енергії, збільшує потребу організму у поживних речовинах, стимулює виділення харчових соків, активізує перистальтику кишечника і тим самим підвищує ефективність процесів травлення.

Однак позитивний вплив м'язової роботи на травлення спостерігається не завжди. За напруженої м'язової діяльності, наприклад, відбувається гальмування харчових центрів у центральній нервовій системі, зменшується кровопостачання органів травлення і травних залоз у зв'язку з відтоком крові до працюючих м'язів. Усе це пригнічує роботу травних органів. З іншого боку, переварювання їжі, особливо надмірної, негативно впливає на рухову діяльність. Крім того, наповнений шлунок піднімає діафрагму, чим утруднює діяльність органів дихання і кровообігу. Саме тому вживання їжі слід виконувати в оптимальній кількості за 2-3 години до фізичних навантажень.

Органи виділення виконують функцію підтримання оптимальних відношень із зовнішнім середовищем і збереження внутрішнього середовища людини.

До органів виділення відносяться: шлунково-кишковий тракт, легені, нирки, потові, сальні, слізні і деякі інші залози.

Шлунково-кишковий тракт виводить із організму через пряму кишку залишки неперевареної їжі, слизі, жовчних пігментів, бактерій.

Через ***легені*** із організму виводяться газоутворені продукти обміну речовин, такі, як вуглекислота, лікарські речовини тощо.

Сальні залози виділяють шкірне сало, яке утворює захисний шар на поверхі тіла; ***слізні залози*** виділяють вологу, що змочує слизову оболонку очного яблука.

Основну функцію повноцінного звільнення організму від кінцевих продуктів обміну речовин виконують ***нирки***, потові залози і легені.

Нирки виконують декілька функцій: підтримання в організмі нормальну концентрацію води, солей та інших речоин; регулюють кислотно-лужну рівновагу і осмотичний тиск у тканинах тіла; виводять із організму кінцеві продукти білкового обміну та шкідливі речовини; виробляють гормон реніна, що впливає на тонус кровеносних судин.

Нирки і потові залози доповнюють і частково взаємозамінюють роботу один одного.

Процеси теплообміну. Організм людини характеризується постійною температурою тіла, хоча він постійно знаходиться під впливом коливань зовнішньої температури і змін кількості тепла, що виробляється в середині організма.

Постійну температуру тіла людини підтримує спеціальна система терморегуляції, що складається із фізичних механізмів тепловіддачі: теплопроведення, тепловипромінювання і випарення.

Однак деяке підняття температури тіла, зокрема на 1-1,5º, що спостерігається під час м’язової роботи, сприяє більш ефективному

протіканню у тканинах окисно-відновлювальних процесів і підвищення працездатності організму.

Підвищення температури тіла до 38,0-38,5º у нетренованої людини може призвести до теплового удару. Треновані люди подібну температуру переносять добре, і їхня працездатність зберігається на високому рівні.

Опорно-руховий апарат складається із кісток, зв'язок, м'язів, м'язових сухожилків. Більшість з'єднань кісток, з'єднуються між собою зв'язками і м'язовими сухожилками, утворюють ***суглоби*** (кінцівок, хребта тощо). Відсутність рухової активності м'язів, що оточують кістки, призводить до порушення обміну речовин у кістковій тканині і втрати їхньої міцності, звідси погана постава, вузькі плечі, запалі груди тощо, що шкідливо відображається на здоров'я внутрішніх органів.

Заняття фізичними вправами і спортом збільшує міцність кісткової тканини, сприяє більш міцнішому прикріпленню до кісток м'язових сухожилків, зміцнюють хребет і ліквідують у ньому небажані викривлення, сприяють розширенню грудної клітки і виховання гарної постави.

М'язова система забезпечує рухи людини, вертикальне положення тіла, фіксацію внутрішніх органів у певному положенні, дихальні рухи, підсилення кровообігу і лімфообігу (м'язовий насос), теплорегуляцію організму разом з іншими системами. Рухи відіграють суттєве значення у взаємодії людини із зовнішнім середовищем. У людини нараховується 640 м'язів. Вони складають у чоловіків 35-40 % маси тіла (у спортсменів 50,0 % і більше), у жінок – дещо менше. Механічна діяльність м'язів відбувається внаслідок спроможності м'язових волокон переходити у стан збудження, у діяльний стан під

впливом біотоків, що ідуть до м’язів по нервовим волокнам. Збудженя м’язових волокон являє собою складну систему енергетичних, хімічних, структурних та інших змін у клітинах, що забезпечують специфічну роботу м’язової тканини. Робота м’язів здійснюється завдяки їхньому напруженні або скорочення. Напруження відбувається без зміни довжини м’язів (статична робота), скорочення відбувається із зменшенням довжини (динамічна робота). Здебільшого м’язи працюють у змішаному (ауксотонічному) режимі, одночасно напружуючись і скорочуючись по довжині.

Підраховано, що усі м’язи людини містять біля 300 млн. м’язових волокон. Деякі скелетні м’язи володіють силою, що перевищує масу тіла. Якщо діяльність волокон усіх м’язів спрямувати в один бік, то за одночасного скорочення вони могли б розвинути силу у 25 000 кгм.

3. Фізіологічні основи рухової активності

3.1. Регуляція діяльності організму

Доведено, що активна м’язова діяльність викликає підсилення діяльності серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. За будь-якої діяльності людини усі її органи і системи діють погоджено, у тісному єднанні. Цей взаємозв’язок здійснюється гуморальною (рідинною) регуляцією і нервовою системою. Гуморальна регуляція здійснюється через кров завдяки особливих хімічних речовин – гормонів, що виділяються залозами внутрішньої секреції, співвідношенням концентрації кисню і діоксиду вуглецю та за допомогою інших механізмів. Наприклад, у передстартовому стані, коли очікується інтнсивне фізичне навантаження, залози внутрішньої

секреції – наднирники – виділяють у кров спеціальний гормон ***адреналін***, який сприяє підсиленню діяльності серцево-судинної системи. При надходженні у кров вуглеводів із травних органів, куди вони надходять з їжею, надлишки їх під впливом дії гормону інсуліна, що виробляється підшлунковою залозою, перетворюються у глікоген і відкладаються в організмі про запас. Під впливом адреналіна (а він виділяється у кров перед чи під час інтенсивної м'язової роботи) глікоген перетворюється у глюкозу і надходить у кров для здійснення харчування активно працюючих м'язів. Збільшення концентрації діоксиду вуглецю у крові, яке відбувається під час м'язової роботи, впливає на дихальний центр і призводить до збільшення глибини і частоти дихання. Підсилення діяльності серця і підвищення у зв'язку з цим кров'яного тиску впливає на спеціальні нервові утворення у судинах (барорецептори) і сприяє розширенню кровоносних судин.

Гуморальна і нервова регуляція здійснюється у тісному поєднанні. Головна роль відводиться центральній нервовій системі, головному мозку. Нервова система здійснює регуляцію діяльності організму через біоелектричні імпульси. Основними нервовими процесами являються збудження і гальмування, що виникають у нервових клітинах.

Збудження – дієвий стан нервових клітин, коли вони передають чи самі спрямовують нервові імпульси іншим клітинам: нервовим, м'язовим, залозним тощо.

Гальмування – стан нервових клітин, коли їх активність спрямована на відновлення. Сон, наприклад, є станом нервової системи, коли переважна кількість нервових клітин центральної нервової системи загальмовано.

Нервова система поділяється на центральну і периферичну. До ***ЦНС*** відноситься спинний і головний мозок; до ***периферичної*** – нервові волокна, нерви, що з'єднують нервові клітини між собою, а також нервові клітини в усіх органах людини. Нервова система умовно поділяється на соматичну і вегетативну. ***Соматична*** забезпечує регуляцію рухового апарату; ***вегетативна*** забезпечує і регулює протікання процесів обміну речовин і роботу внутрішніх органів і систем.

Розрізняють ***аферентні*** (центробіжні, чутливі) нерви, збудження по яким від різних ділянок нашого тіла спрямовується до ЦНС. Друга група нервів – ***еферентні*** (центробіжні, рухові). По ним збудження йде від ЦНС до робочих органів.

Нервова система діє за принципом рефлекса. ***Рефлекс*** – це реакція організму на подразнення, що надходять із внутрішнього чи зовнішнього середовища, здійснюється через центральну нервову систему. Біологічна сутність рефлекса полягає у пристосуванні організму до змін зовнішнього і внутрішнього середовища. Будь-який м'язовий рух має рефлекторну сутність, рефлекторним же шдяхом регулюється діяльність усіх внутрішніх органів і систем.

Рефлекторна дуга – шлях, по якому розповсюджується збудження, ─ складається із 3 частин: аферентної (сприймаючий прилад і центробіжний нерв), центральної (ділянка центральної нервової системи) і еферентної (провідний нервовий шлях до діючого органу). Ці частини дуги можуть бути простими, включаючи в себе лише одну нервову клітину, але можуть бути і дуже складними, особливо центральна частина: вона може включати в себе багато мільйонів і навіть сотень мільйонів клітин (нейронів).

Із внутрішнього середовища організму та із зовнішнього середовища сигнали до ЦНС надходять за допомогою аналізаторів – нервових структур, що забезпечують різну чутливість організму до впливу зовнішнього і внутрішнього середовища. Розрізняють аналізатори: зоровий, слуховий, нюховий, смаковий, тактильний (дотиковий), вестибулярний, пропріоцептивний. Завдяки аналізаторам організм отримує необхідну інформацію із совнішнього і внутрішнього середовища.

3.2. Рухові навички і координація рухів

Уся діяльність людини, в тому числі і оволодіння руховими навичками, протікає за принципом взаємопов'язаних умовних рефлексів і динамічних стереотипів з безумовними рефлексами.

Успадковані рефлекси, від народження закладені у нервовій системі, називаються безумовними рефлексами. Об'єднуючись у довгі ланцюги, безумовні рефлекси є основою інстинктивної поведінки. У вищих савців в основі поведінки лежать умовні рефлекси, що виробляються на основі безумовних в процесі життєдіяльності. Діяльність людини у своїй основі також пов'язана з умовними рефлексами.

Рухові навички – форма рухових дій, вироблена за механізмом умовного рефлексу внаслідок виконання систематично відповідних фізичних вправ.

Формування рухивих навичок послідовно проходить три фази: генералізації, концентрації, автоматизації.

Фаза генералізації характеризується розширенням процесів збудження. Це розширення відбувається за рахунок залучення до

роботи лишніх груп м’язів, невиправдано великим напруженням працюючих м’язів тощо. Рухи скуті, неточні, погано координовані, неекономічні.

Фаза генералізації змінюється ***фазою концентрації***, коли надлишкове збудження завдяки диференційованому гальмуванню концентрується у потрібних зонах головного мозку. Зникає надмірна напруженість рухів; вони стають обмеженими, точними, економічними, вільними, їх виконання стає значно стабільним.

У ***фазі автоматизації*** навички настільки уточнюються і закріпляються, що виконання потрібних рухів стає якби автоматичним і не вимагає діяльного контролю свідомості. Такі навички відрізняються високою стабільністю виконання усіх складових його рухів.

Координація рухів – погоджена діяльність м’язових груп, що відносяться до різних сигментів тіла, при виконанні рухових навичок. Рухи регулюються за участі фізіологічних механізмів, розміщених на різних рівнях життєдіяльності цілісного організму. Саморегуляція скелетних м’язів здійснюється за рахунок фізіологічних механізмів, що знаходяться безпосередньо у м’язових волокнах. Ці механізми забезпечують зміну кровообігу у різних ділянках капілярного русла. Регулюють участь рухових одиниць у скороченні м’язів тощо.

Рухова одиниця складається складається із мотонейрона (рухова нервова клітина), нервового волокна і групи м’язових волокон. Різні рухові одиниці включають в себе різну кількість м’язових волокон: від 3-6 (м’язи яблука ока) до 120-160 (м’язи тулуба, кінцівок). При збудженні мотонейрона у дію можуть залучатися усі м’язові волокна, що утворюють дану рухову одиницю. Кожен м’яз включає в себе від кількох сотень до кількох сотень тисяч рухових одиниць.

Рухові навички будуть найбільш ефективними із точки зору досягнення мети (у праці, спорті, мистецтві тощо), якщо вони будуть не надмірно стандартними, тому що це заважає людині пристосовуватися за діяльності до змін зовнішніх і внутрішніх умов. Вони повинні бути сформовані з оптимальним діапазоном, що забезпечує їхню найкращу адаптацію до умов діяльності і стійкості її результатів при виконанні різних рухів.

В процесі тренування різні органи і системи піддаються удосконаленю, відбувається їх взаємодія. Тренування призводить до збільшення здатності органів чуття розрізняти більш дрібні характеристики динаміки м'язових скорочень (маса і розмір предметів. Амплітуди рухів, положення тіла у просторі тощо). При цьому людина отримує сдатність до кращого засвоєння нових рухів і перебудування уже тих що є. Рухові навички стають більш стійкими і керованими. Під час тренування людина отримує можливість все більш ширше і глибоко свідомо оцінювати дії що виконує. Це свідчить про покращення взаємозв'язку свідомості і рухів (другої і першої сигнальних систем).

3.3. Фізичні якості

Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Фізичне виховання складається із фізкультурної освіти і фізичної підготовки. ***Фізична підготовка*** – це спеціально організований педагогічний процес фізичного виховання і спрямований на покращення фізичної підготовленості особистості. Фізичну підготовку поділяють на загальну та спеціальну. ***Фізична***

підготовленість – це стан вегетативних функцій організму, рівень розвитку фізичних якостей і форм тіла, а також всебічними руховими навичками, якими володіє людина.

При різних рухових діях у праці і побуту цілісні функції організму знаходять своє відображення у якісних особливостях рухової діяльності у розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості – і у різних взаємозв'язках між ними.

Сила – це здатність переборювати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів. Величина сили визначаються у кілограмах. Вона залежить від рухового навика і координації рухів, які забезпечують можливість участі максимальної кількості м'язів у тому чи іншому русі. Сила кожного м'яза залежить від розвитку внутрішньом'язової координації рухових одиниць, за якої забезпечується їхнє одночасне скорочення. Сила кожного із м'язових волокон пов'язана з його будовою і біомеханічним складом. Відновлення після зусилля пов'язано з активним переключенням до гальмівних процесів в ЦНС і розслаблення напружених м'язів.

Витривалість при фізичних навантаженнях характеризується здатністю тривалий час виконувати роботу із визначеною інтенсивністю. Вона залежить від формування рухового навика і координації рухів, які забезпечують отптимальну кількість задіяних у роботі м'язів за оптимальної динаміки їх скорочення і розслаблення. При цьому в процесі тренування формується змінність у роботі рухових одиниць у кожному із м'язів і перебудовуються структура і біомеханічні процеси у кожному із м'язових волокон.Під час тренування у циклічних видах спорта витривалість тісно пов'язана із функцією дихання (перш за все тканинного), кровообігу, виділення і терморегуляції.

Функції усіх систем не тільки забезпечують збереження ритму і динаміки м’язових скорочень, але і відновлення організму людини і в усіх його працюючих систем в процесі роботи.

Швидкість – це здатність людини до термінового реагування на подразники і до високої швидкості рухів, що виконуються за відсутності значного зовнішнього опору.

Швидкість – це комплексна рухова якість. Відносно елементарними видами її прояву є швидкість рухових реакцій, швидкість виконання окремого необтяженого руху (рукою, ногою, головою тощо) і частота необтяжених рухів.

Елементарні форми прояву швидкості в різноманітних поєднаннях і у сукупності з іншими фізичними якостями і технічними навичками забезпечують комплексні прояви швидкісних можливостей у складних рухових діях, які характерні для побутової, виробничої, тренувальної і змагальної діяльності.

Швидкість рухових реакцій. Руховою реакцією умовно прийнято називати процес, який починається зі сприйняття інформації, котра спонукає до дії (заздалегідь обумовлений сигнал або ситуація, що має сигнальне значення), і закінчується з початком руху – відповіді.

Схематично рухова реакція складається із п’яти компонентів:

1. Сприйняття подразника рецепторами.

2. Передача збудження від рецепторів до ЦНС.

3. ”Усвідомлення„ отриманого сигналу ЦНС і формування сигналу-відповіді.

4. Передача сигналу-відповіді до м’язів.

5. Збудження м’язів і відповідь певним рухом.

Практично часом рухової реакції є час прихованого періоду, тобто час від початку сприйняття подразника до початку відповіді на нього (так званий латентний час).

Оскільки може бути один або кілька подразників, одночасних або послідовних, то і реакції будуть різні.

Під ***спритністю*** розуміють здатність людини виконувати складні за координацією рухи при зміні динаміки їх виконання і у оточуючих умовах що змінюються.

Фізіологічною основою цієї якості є координаційнорефлекторні механізми, сформовані в умовах постійних корекцій у зв'язку із впливом умов виконання тих чи інших вправ. Ця якість розладнується у зв'язку з стомленням, і тому її зберігання у спорті вимагає розвитку витривалості.

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи в суглобах за можливо більшої амплітуди. Розвиток гнучкості пов'язано із підвищенням еластичності м'язів, м'язових суглобів і зв'язок, із удосконаленням координації роботи м'язів-антогоністів і при багаторічних заняттях – із зміною форми з'єднуючих кісткових поверхней.

Результат фізичних вправ пов'язаний із специфічним поєднанням якісних особливостей рухової діяльності і рухового навику. Стомлення по різному впливає на силу, швидкість, спритність, гнучкість і порушує цей взаємозв'язок, при цьому витривалість і працездатність зменшуються.

Питання для самостійної роботи

1. Охарактеризувати структуру серця, структуру кровотоку у шлуночках та передсердях, кровопостачання серця як м'яза.

2. Чим відрізняється систола від діастоли і як це пов’язане із систолічним та діастолічним тиском крові?

3. Розказати про реакції ЧСС, систолічного об’єму та серцевого викиду на інтенсивність навантаження.

4. Назвати та охарактеризувати основні функції крові.

5. Як змінюється об’єм плазми крові при збільшенні навантаження, при тривалому навантаженні за умови високої темсператури?

6. Що таке гемоконцентрація, дати характеристику.

7. Як відбувається транспортування кисню в організмі?

8. Назвати склад дихального апарату людини.

9. Що таке: дихальний об’єм, ЖЄЛ, хвилинний об’єм повітря, максимальна вентиляція легенів, вентиляційний еквівалент, загальна ємність легенів?

10. Що таке вентиляція, дифузія та перфузія легенів?

11. Від яких чинників залежить максимальне споживання кисню – перерахувати.

12. Що таке кисневий запит та кисневий борг?

13. Що таке гіпоксія?

14. Назвати три фази пристосування організму до гіпоксії.

15. Назвати органи виділення.

16. Дати характеристику фізіологічним основам рухової активності.

17. Дати характеристику фаз формування рузових навичок.

18. Що таке сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість?

19. Втома та підвищення стійкості організму людини до різних умов середовища.

Лекція 2. БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

План

1. Фізичний розвиток та його основні параметри.

2. Рухова активність як біологічна потреба організму.

2.1. Дія фізичних вправ на організм людини.

2.2. Утома, як захисна рекція організму.

3. Вплив рухової діяльності на організм людини.

3.1. Кісткова система.

3.2. М’язова система.

3.3. Серцево-судинна система.

3.4. Дихальна система.

3.5. Обмін речовин.

3.6. Нервова система.

4. Методи оцінки фізичного розвитку.

Питання для самостійної роботи.

Список рекомендованої літератури

1. Кузнецова Т. Д. Дыхательные упражнения в физическом воспитании / Т. Д. Кузнецова, П. М. Левитский, В. С. Язловецкий. – К.: Здоровья, 1989. – 136 с.

2. Маліков М. В. Фізіологія фізичних вправ: навч. посіб. / М. В. Маліков. – Запоріжжя: ЗДУ, 2003. – 112 с.

3. Мурза В. П. Методи функціональних досліджень у фізичній реабілітації та спортивній медицині: навч. посіб. / В. П. Мурза, М. М. Філіппов. – К.: Вид. ВМУРЛ Україна, 2001. – 95 с.

4. Мурза В.П. Фізична реабілітація: Навч. посіб. / В. П. Мурза. – К.: „ОЛАН”, 2005. – 608 с.

5. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навчальний посібник / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, В. Ф. Панченко. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

6. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

7. Ткачук В. Г. Анатомия и эволюция нервной системы: конспект лекцій / 2-е узд. стереотип. / В. Г. Ткачук, В. Б. Хапко. – К.: МАУП, 2003. – 56 с.

8. Ткачук В.Г. Загальні основи фізіології фізичної культури і спорту: навч. посіб. / В. Г. Ткачук, Ю. Т. Похоленчук. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 112 с.

9. Філіппов М.М. Психофізіологія людини: навч. посіб. / М. М. Філіппов. – К.: МАУП, 2003. – 136 с.

10. Філіппов М.М. Фізіологія людини: навч.-метод. посіб. / М. М. Філіппов, В. А. Цирульніков, Т. Р. Ворначева. – К.: ДП „Вид. дім „Персонал”, 2013. – 362 с.

11. Simoneau J-A. Inheritance of human skeletal muscle and anaerobic capacity adaptatoin to high-intensity intermittent training. Inheritance Journal of Sport Medicine // J-A. Simoneau, C. Lortic, 1986/ - P. 167-171.

12. Weltman A. The blood lactate to Exercise. Hum an Kinetics / A. Weltman. Response in sports and Exercise, 1995. – 128 p.

1. Фізичний розвиток та його основні параметри

Фізичний розвиток – 1. Сукупність морфологічних та функціональних ознак організму, які дозволяють визначити запас його фізичних сил, витривалість і працездатність. 2. Зміна морфологічних і функціональних властивостей організму в процесі його індивідуального розвитку.

Фізичний розвиток людини характеризують:

• статура (загальний розвиток кістяка, пропорцій тіла, постава, мускулатура);

• антропометричні показники (довжина тіла-зріст, маса тіла-вага, окружність та діаметри частин тіла);

• функціональні ознаки фізичного розвитку (життєва ємкість легенів (ЖЄЛ), сила м’язів (динамометрія), екскурсія грудної клітки).

Фізичний розвиток, поряд з народжуваністю, захворюваністю і смертністю, є одним з показників рівня здоров'я населення. Процеси фізичного і статевого розвитку взаємопов'язані і відображають загальні закономірності росту і розвитку, але в той же час істотно залежать від соціальних, економічних, санітарно-гігієнічних та інших умов, вплив яких в значній мірі визначається віком людини.

Під фізичним розвитком розуміють біологічні процеси, що безперервно відбуваються. На кожному віковому етапі вони характеризуються певним комплексом пов'язаних між собою та з зовнішнім середовищем морфологічних, функціональних, біохімічних, психічних і інших властивостей організму і обумовлених цим своєрідним запасом фізичних сил. Високий рівень фізичного розвитку поєднується з високими показниками фізичної підготовки, м'язової та розумової працездатності.

Основні параметри фізичного розвитку. До фізичного розвитку належать параметри росту, маси тіла, пропорції розвитку окремих частин тіла, а також ступінь розвитку функціональних здібностей його організму (життєва ємність легенів, м'язова сила кистей рук тощо; розвиток мускулатури і м'язовий тонус, стан постави, опорно-рухового апарату, розвиток підшкірного жирового шару, тургор тканин (показатель оводнённости и состояния водного режима живых органи змов; снижением тургора сопровождаются процессы распада, увядания и старения клеток), які залежать від диференціювання і зрілості клітинних елементів органів і тканин, функціональних здібностей нервової системи та ендокринного апарату. Історично склалося, що про фізичний розвиток судять головним чином за зовнішніми морфологічними характеристиками. Проте, цінність таких даних незмірно зростає в поєднанні з даними про функціональні параметри організму. Саме тому для об'єктивної оцінки фізичного розвитку, морфологічні параметри слід розглядати спільно з показниками функціонального стану:

- Аеробна витривалість – здатність тривало виконувати роботу середньої потужності і протистояти стомленню. Аеробна система використовує кисень для перетворення вуглеводів в джерела енергії. При тривалих заняттях в цей процес залучаються також жири і, частково, білки, що робить тренування аероба майже ідеальним для втрати жиру.
- Швидкісна витривалість – здатність протистояти стомленню в субмаксимальних за швидкістю навантаженнях.
- Силова витривалість – здатність протистояти стомленню при достатньо тривалих навантаженнях силового характеру. Силова

витривалість показує наскільки м'язи можуть створювати повторні зусилля і протягом якого часу підтримувати таку активність.

- Швидкісно-силова витривалість – здатність до виконання досить тривалих за часом вправ силового характеру з максимальною швидкістю.
- Гнучкість – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок еластичності м'язів, сухожиль і зв'язок. Хороша гнучкість знижує ризик травми під час виконання вправ.
- Швидкість – здатність максимально швидко чергувати скорочення м'язів і їх розслаблення.
- Динамічна м'язова сила – здатність до максимально швидкого (вибухового) прояву зусиль. Зростання м'язової сили часто супроводжується збільшенням об'єму і щільності м'язів — «будівництвом» м'язів. Крім естетичного значення збільшені м'язи менш схильні до пошкоджень і сприяють контролю ваги, так як м'язова тканина вимагає калорій більше, ніж жирова, навіть під час відпочинку.
- Спритність – здатність виконувати координаційно-складні рухові дії.
- Склад тіла – співвідношення жирової, кісткової і м'язової тканин тіла. Це співвідношення показує стан здоров'я та фізичної підготовки в залежності від ваги і віку. Надлишковий вміст жирової тканини підвищує ризик розвитку хвороб серця, діабету, підвищення артеріального тиску тощо.
- Росто-вагові характеристики і пропорції тіла – ці параметри характеризують розміри, масу тіла, розподіл центрів мас тіла, статура. Ці параметри визначають ефективність певних рухових дій і

«придатність» використання тіла спортсмена для певних спортивних досягнень.

- Важливим показником фізичного розвитку людини є постава – комплексна морфо-функціональна характеристика опорно-рухової системи. Об'єктивним показником її здоров'я є позитивні тенденції у вище перерахованих показниках.

2. Рухова активність як біологічна потреба організму

Рухова активність завжди була найважливішою ланкою пристосування живих організмів до навколишнього середовища і в процесі еволюції вона сформувалася як біологічна потреба людини нарівні з потребами в їжі, воді, самозбереженні, розмноженні.

М'язова робота стимулює функціональну активність практично всіх органів і тканин, яка цілеспрямовано координується нервовою системою, викликаючи відповідні зрушення в діяльності організму в цілому. Протягом біологічного розвитку організму рухова діяльність удосконалювала механізми регуляції вегетативних функцій, що стало важливим фактором розширення можливостей адаптації людини до умов існування. На цій основі сформувалася провідна роль моторики у взаємодії органів і систем, які забезпечують в організмі гармонійний розвиток людини. Чим різноманітніше рухова діяльність, тим досконаліша будова організму.

З віком, у міру наближення до старості біологічна потреба в рухах знижується, рухова активність падає. Зменшення фізичних навантажень веде до появи атрофії внутрішніх органів, згортання активності функціонування організму в цілому. До 70 років м'язова маса зменшується приблизно, на 40,0 %, особливо м'язів, що забезпе-

чують збереження пози. Майже вдвічі зменшується печінка. Споживання кисню на кілограм маси тіла на хвилину у 6-річної дитини становить 7,35л, у 30-річного - 4,1л, а в 90 років - 0,1л.

Низька рухова активність, гіподинамія (недолік рухів) негативно позначається на роботі адаптаційних механізмів організму по відношенню до фізичних і психічних навантажень, змін зовнішніх умов життєдіяльності і їх наслідків. Особливо несприятливий вплив робить гіподинамія на розвиток молодих і функціонування зрілих організмів. Оскільки для сучасних цивілізованих умов життя людини характерний малорухливий режим роботи і відпочинку (автоматизація, комп'ютери, транспорт, засоби зв'язку і т.д.), то єдиним засобом боротьби з гіподинамією є фізична культура, спорт, основний зміст яких складають фізичні вправи. У процесі занять фізичними вправами (тренувань) задовольняється не тільки «м'язовий голод», але й потреба організму у фізичних навантаженнях.

2.1. Дія фізичних вправ на організм людини

Фізичні вправи були і залишилися основним засобом у зміцненні здоров’я людини, а також посідають провідне місце у боротьбі з багатьма хворобами. Видатний лікар 18 ст. С. А. Тіссо з цього приводу говорив: „Фізичні вправи за своєю дією можуть замінити будь-які ліки, але усі ліки світу не можуть замінити дію фізичних вправ”.

Видатний вчений-фізіолог І. П. Павлов стверджував: „Людина – найвищий продукт природи, але для того, щоб отримати насолоду від скарбів природи, людина має бути здоровою, сильною та розумною”.

Заняття фізичними вправами здійснюють всебічний позитивний вплив на організм:

1. Розвивається стійкість до м’язевих напружень та стресових чинників. Під впливом сильних подразників в організмі людини може виникнути сильна напруга або стрес. За допомогою м'язових напружень при поступовому наростанні фізичного навантаження реакція тривоги починає проявлятися значно слабкіше або зникає зовсім. Після декількох тренувальних занять в організмі розвивається стан підвищеної стійкості як відносно м'язових навантажень, так і до факторів, що викликають стрес.

2. Розвивається стійкість до нестачі кисню (гіпоксії) у фізично тренованих людей в порівнянні з нетренованими. Виконання різних фізичних вправ (біг, плавання, веслування) супроводжується виникненням в організмі в певних обсягах кисневого боргу. При систематичних заняттях (тренуваннях) удосконалюються механізми регуляції діяльності організму в умовах гіпоксії.

3. Зростає стійкість організму до дії токсичних речовин. Багатоденні м'язові навантаження після радіоактивного опромінення організму в деяких випадках не тільки покращують перебіг хвороби, але і сприяють одужанню. У людей, що працюють з радіоактивними речовинами, картина крові ніколи не погіршується так, як у слабко фізично підготовлених людей.

4. У людей, що займаються фізичними навантаженнями, кількість лейкоцитів у крові зазвичай підвищена. Цей механізм розвинувся у наших предків в якості запобіжного чинника, що забезпечує готовність до відбиття можливого попадання в організм інфекції при випадковому пораненні під час полювання або захисту від нападу. Посилене вироблення лейкоцитів при роботі втратила в якійсь мірі своє первісне значення, але зберегла інше: людина, що

здійснює м'язову роботу спонукає свої кровоносні органи до вироблення захисних кров'яних тілець.

5. У нетренованої людини при температурі тіла 37-38° настає різке зниження фізичної працездатності, а спортсмени навіть при температурі 41° можуть впоратися з великим фізичним навантаженням.

2. 2. Утома, як захисна реакція організму

Постійними супутниками м'язової діяльності є стомлення і відновлення. Зазвичай стомлення розглядають, як тимчасове зниження працездатності, викликане інтенсивною або тривалою роботою. М'язова діяльність пов'язана з залученням в роботу багатьох органів і систем (м'язи, внутрішні органи, залози), функціональна активність яких координується центральною нервовою системою ЦНС. Відбувається складний процес пристосування організму до умов діяльності, в ході якого на тлі виникаючого дефіциту енергетичних речовин відбувається розлад у координаційній роботі нервових центрів з домінуванням гальмівних реакцій, що знижують рівень працездатності. Розвиток стомлення є захисною реакцією, що оберігає від виснаження енергетичних ресурсів і порушень в регуляції функцій організму. Вчені довели, що стомлення є природним стимулятором інтенсивних відновних процесів, що забезпечують підвищення працездатності. Сутність фізіологічних перебудов під впливом м'язової діяльності полягає в тому, що викликані роботою функціональні зрушення не тільки вирівнюються під час відпочинку до вихідного рівня, але і підвищуються до більш високого рівня. Відбувається сверхвідновлення, ступінь вираженості якого залежить від інтенсивності виконуваної роботи.

Утома означає стомленість, знесилення, в'ялість. Визначення втоми, як і визначення краси, – поняття досить суб'єктивне.

З медичної точки зору втома не є захворюванням. Це симптом, суб'єктивне почуття стомлення, що виникає до того, як людина почне займатися будь-якою фізичною діяльністю, браком сил, необхідних для виконання певних завдань, які вимагають докладання фізичних або розумових зусиль, аномальна ступінь стомлення після виконання дій, які раніше ви виконували без великих напружень.

Теорія та практика працездатності вимагає виявлення закономірностей розвитку стомлення як наукової основи всіх підходів до оптимізації практичної діяльності людини. Ефективність заходів, які попереджують перевтомлення, можна оцінити, маючи визначені критерії, які дають змогу виділити ступені стомлення. Але ця проблема найбільш складна. Велика кількість теорій механізму розвитку перевтомлення, багатогранність і важливість для людини самого процесу праці визначає і складність його вивчення.

Видатний фізіолог О. О. Ухтомський стверджував, що предметом вивчення стомлення є не тільки біологія і фізіологія. Кожна сторона трудової діяльності вивчається тією чи іншою наукою. Тільки комплексне дослідження стомлення як взаємодії цілісного організму із зовнішнім середовищем (природним, технічним та соціальним) дозволить адекватно оцінити зміни функцій організму і розробити заходи для підтримки оптимальної працездатності фахівців.

Нині налічується майже 100 формулювань поняття „стомлення". За визначенням О. О. Ухтомського (1927), стомлення – спад дієздатності після тривалої праці. В „Руководстве по физиологии труда" за редакцією М. І. Виноградова (1969), стомлення – це викликане працею тимчасове зменшення працездатності. Отже, зниження

працездатності може бути соціальним симптомом стомлення, яке є наслідком дії фізичної або розумової праці. При цьому працездатність знижується тимчасово, але відновлення її залежить від вибраної форми відпочинку (пасивної чи активної). Психофізіологічним критерієм стомлення може бути зниження та різнонаправлений характер показників, які досліджуються але всі коливання не виходять за межі нормативних. Психологічною ознакою стомлення є суб'єктивне відчуття утоми, яке супроводжується труднощами в роботі, зниженням її темпу, в'ялості, „важкою" головою тощо. Знижуючи темп роботи, людина тим самим запобігає „функціональному виснаженню" клітин ЦНС та забезпечує відновлення функцій організму, а долаючи його, досягає ефекту стійкості до нього.

Відомо, що коли студент на заняттях з фізичного виховання працює з бажанням і позитивним емоційним настроєм, а також із усвідомленням значення важливості занять для зміцнення свого здоров'я та рівня фізичної підготовленості, стомленість може не проявлятися тривалий час. І навпаки, бездіяльність, безцільність і нецікаві заняття призводять до стану стомлення, яке не відповідає його об'єктивним критеріям.

У механізмі стомлення важливе значення має вплив на працюючий орган метаболітів, які утворюються під час виконання роботи, витрати та відновлення енергетичних ресурсів, зниження збудливості сприймаючого та виконуючого відділів рефлекторної дуги, а головне – розвивається гальмування в центральних відділах головного мозку, яке носить охоронно-відновний характер.

Понад усе необхідно знати, що в основі розвитку стомлення у студентів є не виснаження енергетичних ресурсів організму, а

порушення регуляції динамічного стереотипу як–то стійкої і складної системи рефлекторних зв'язків, які виникають при багаторазовому повторенні рухових дій. Наявність динамічного стереотипу забезпечує швидке та ефективне виконання рухових дій завдяки тій функціональній системі, яка склалася в ЦНС та спрямовує роботу всіх виконавчих органів. Цією функціональною системою може бути й домінанта, яка являє собою сукупність нервових центрів, об'єднаних для виконання загального завдання та гальмуючої інші осередки збудження.

Психолог Н. Д. Левитов (1984) стверджує, стомлення – це особливий, своєрідний суб'єктивний стан, який переживає людина. Він складається з таких компонентів.

1. Почуття слабосилля. Стомлення виявляється в тому, що людина відчуває зниження працездатності навіть тоді, коли продуктивність праці ще не падає. Це зниження працездатності виражається як переживання особливої, обтяжливої напруги та невпевненості; людина відчуває, що не має можливості продовжувати роботу як це потрібно.

2. Розлад уваги. Увага – одна з найбільш вразливих до втоми психологічних функцій. У разі стомлення увага людини легко відвертається, стає малорухомою чи навпаки хаотично рухомою, нестійкою та метушливою.

3. Порушення в моторній сфері. Стомлення позначається сповільненням чи безладною квапливістю рухів, розладом їх ритму, в послабленні точності та координації рухів.

4. Погіршення пам'яті та мислення. Ці процеси найбільш порушуються при стомленні від розумової праці.

5. Ослаблення волі. При стомленні послаблюються рішучість, витримка, самоконтроль. Особливо це спостерігається під час спортивних змагань у спортсменів з недостатньою фізичною і технічною підготовкою.

6. Сонливість. При сильному стомленні виникає сонливість як прояв охоронного гальмування.

Отже стомлення – це явище нормальне і попереджувати необхідно не стомлення, а перевтомлення.

Перевтомлення – це стан організму на межі патології, яке розвивається під впливом тривалої та безперервної роботи в стані стомлення або тоді, коли регламентуючий відпочинок між циклами роботи є недостатнім для відновлення й зберігаються об'єктивно-суб'єктивні ознаки стомлення, а в професійній діяльності з'являються грубі помилки в роботі. Це необхідно також враховувати під час планування тренувальних навантажень спортсменів–студентів.

Таким чином, перевтомлення з'являється завжди в разі порушення режиму праці, тренувань та відпочинку, що супроводжується відчуттям стомлення вже перед початком роботи (занять), об'єктивним зниженням якісних та кількісних показників роботи з різким зменшенням рівня безпеки діяльності (наявність помилок професійної діяльності) і збільшення періодів динаміці працездатності.

Тому визначення перших ознак перевтомлення є найбільш важливим у контролі за працездатністю студентів. Такими ознаками можуть бути:

1) байдужість до виконання навчально-тренувальних завдань та можливі їх наслідки,

2) зміни звичайної поведінки студента,

3) підвищення конфліктності, роздратованість,

4) замкненість (відлюдність),

5) неадекватна реакція на жарт,

6) бурхлива реакція на будь-яке зауваження,

7) безсоння або сонливість,

8) підвищена пітливість або сухість шкіри,

9) почервоніння чи блідість обличчя.

Суб’єктивно студент відчуває в’ялість, апатію, важкість у голові, загальний дискомфорт, нездужання, небажання працювати, і ці симптоми не проходять у строки регламентованого відпочинку.

3. Вплив рухової діяльності на організм людини

Рухова діяльність, заняття фізичними вправами, спортом надають багатосторонній вплив на організм, що проявляється як на конкретному занятті і після його закінчення (терміновий ефект), так і у вигляді сумарного результату впливів численних тренувань (кумулятивний ефект).

Терміновий ефект складається з цілого ряду змін у роботі органів і систем (зростає частота пульсу, дихання, активізуються обмінні процеси), ступінь вираженості яких залежить від складності, тривалості та інтенсивності м'язової діяльності. Зміни, що виникли в період тренування, згладжуються в найближчий період відновлення.

Кумулятивний ефект характеризується більш значними, широко вираженими, стійкими функціональними і структурними змінами в організмі, за якими можна відрізнити треновану людину від нетренованої.

3.1. Кісткова система

Кісткова система складається з понад 200 кісток, з'єднаних за допомогою суглобів у рухливі зчленування, утворюючи скелет.

Скелет служить опорою для тіла, захищає внутрішні органи від зовнішніх впливів, виконує рухову функцію. Вага скелета людини складає 18,0 % загальної маси тіла.

Кісткова тканина являє собою складний орган, пронизаний нервовими волокнами, кровоносними і лімфатичними судинами. До її складу входять:

* неорганічні речовини – 50,0 %, що додають кісткам міцність і твердість;

* органічні речовини – 25,0 %, що роблять кістки пружними і еластичними;

* вода – 25,0 %.

Встановлено, що щодня в організмі оновлюється від 10,0 до 20,0 % мінеральних речовин кісткової тканини.

За весь період росту людини маса кісткового скелета зростає майже в 24 рази. Кістки збільшуються в довжину і товщину. На обох кінцях кісток є прошарок хряща, по мірі окостеніння якого, вони стають довшими. Товщина кісток збільшується за рахунок нових шарів кісткової тканини, утворених окістям.

Кістки розвиваються тим активніше, чим інтенсивніше діяльність оточуючих їх м'язів, оскільки харчування кісткової тканини залежить від повноцінності кровопостачання працюючих м'язів. При виконанні різних рухових дій кістки піддаються скручуванню, здавлення, розтягування, внаслідок чого в них збільшується надходження органічних речовин. Під впливом тренувальних занять в кістковій тканині відбуваються структурні зміни, завдяки яким кістки набувають більш високу механічну міцність.

У місцях прикріплення м'язів (сухожиль) на поверхні кісток є гребені, горби, шорсткості. Вони виражені тим більше, чим сильніше

розвинені м'язи. Наприклад, під впливом тренувальних навантажень у штангістів змінюється форма лопатки і потовщується ключиця, у бігунів відбувається потовщення великої гомілкової кістки і т.д. Такі зміни носять адаптаційний характер і протікають як сприятливі, прогресивні, пов'язані з робочою гіпертрофією. Загальні адаптаційні зміни мають місце у всіх кістках скелету, а локальні - в найбільш навантажених його відділах (у метальників - права рука, у стрибунів - поштовхова нога та ін).

Відриви м'язів:

- відриви м'язів у дорослих відбуваються на рівні прикріплення сухожилля до кістки;

- у дітей і підлітків замість відриву м'язів частіше відбуваються відривні переломи;

- відриви частіше трапляються в області сідничного бугра, повздовжнього гребеня, верхньої або нижньої передньої клубової ості, лобкової кістки і великого чи малого рожна стегнової кістки.

Причиною відриву зазвичай стає занадто сильне скорочення м'язів. Лікування більшості відривів - консервативне.

Позитивний вплив фізичних навантажень на кісткову систему

1. Інтенсивність розвитку кісток збільшується пропорційно інтенсивності діяльності оточуючих її м'язів, оскільки харчування кісткової тканини залежить від повноцінності кровопостачання працюючих м'язів.

2. При виконанні різних рухових дій кістки піддаються скручуванню, здавленню, розтягуванню, внаслідок чого в них збільшується надходження органічних речовин.

3. Кістки набувають більш високу механічну міцність.

4. Попередження відривів сухожиль за рахунок зміцнення і збільшення горбистостей і горбів на кістках (місць прикріплення сухожиль).

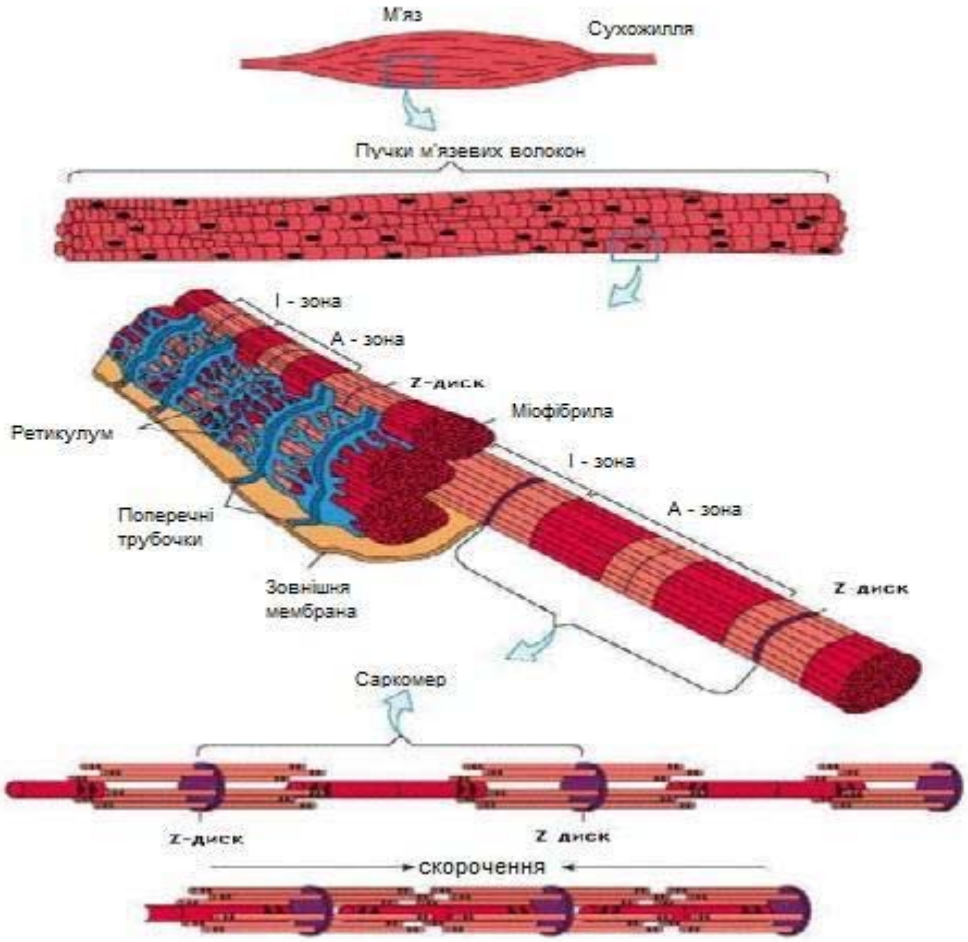
3.2. М'язова система

М'язова система включає близько 600 різних м'язів, що складають 40-50% маси тіла у чоловіків і 30-35% - у жінок. Розрізняють *м'язи: гладкі,* що вистилають стінки судин і входять до складу внутрішніх органів та *поперечно-смугасті м'язи (скелетні).* Функція скелетних м'язів полягає в забезпеченні пересувань людини в просторі, переміщення частин тіла відносно один одного і підтримці пози (мал. 1).

Скелетний м'яз складається із сукупності м'язових пучків, кожен з яких містить в собі безліч м'язових клітин витягнутої форми, завдяки чому одержали назву м'язових волокон. Діаметр м'язових волокон коливається від 0,1 до 0,01 мм, а довжина в окремих випадках досягає 10-12 см. Пучок м'язових волокон оточений оболонкою з сполучної тканини, яка переходить в сухожилля і з його допомогою м'яз з обох кінців прикріплюється до скелету.

До складу різних м'язів входить неоднакова кількість волокон, воно коливається від сотень до багатьох тисяч. Кількість волокон у м'язі встановлюється через 4-5 місяців після народження і потім практично не змінюється. Збільшуються тільки їх розміри.

Основним скорочувальним апаратом м'язового волокна є міофібрили, які у вигляді тонких ниток витягнуті від одного кінця клітини до іншого. У кожному волокні міститься до 1000 і більше міофібрил. У свою чергу міофібрили складаються з пучка паралельно розташованих ниток двох типів - товстих і тонких, що представляють собою різнорідні білкові сполуки темного і світлого відтінків.



Веретеноподібний м'яз складається з пучків м'язових волокон. Зріле м'язове волокно практично повністю заповнене міофібрилами - циліндричними утвореннями, сформованими з системи товстих і тонких ниток, утворених скорочувальними білками. Міофібрила складається з однакових елементів, що повторюються, так званих саркомерів. Саркомер обмежений з двох сторін Z- дисками. До цих дисків з обох боків прикріплюються тонкі актинові нитки. Нитки актину мають низьку щільність і тому під мікроскопом здаються прозорішими або світлішими.
В середині саркомеру розташовується система товстих ниток, побудованих переважно з іншого скорочувального білку - міозину. В ході скорочення міозин стає здатним взаємодіяти з актином і починає тягнути нитки актину до центру саркомеру. Внаслідок такого руху зменшується довжина кожного саркомеру і усього м'яза в цілому. При цій системі ковзаючих ниток не змінюється їх довжина (ні ниток актина, ні ниток міозину). Укорочення є наслідком лише переміщення ниток одна відносно другої. Сигналом для початку м'язового скорочення є підвищення концентрації Ca2+ усередині клітини, яка регулюється за допомогою спеціальних кальцієвих насосів, вбудованих в зовнішню мембрану і мембрани саркоплазматичного ретикулума.

Мал. 1. Будова м'язового волокна.

Товсті темні нитки складаються з міозину, тонкі, світлі - з актину. Чергування в поперечному напрямку актинових і міозінових ниток надає поперечну смугастість скелетному м'язі. Скорочення м'язів відбувається завдяки ковзанню актинових ниток вздовж ниток міозину. М'язи являють собою систему, здатну до складної організованої діяльності та активність якої в організмі знаходиться під постійним контролем з боку нервової системи.

Енергія для м'язової роботи утворюється в результаті складних хімічних перетворень поживних речовин і кисню в механічну енергію. Основним джерелом енергії для м'язового скорочення є аденозинтрифосфат (АТФ). Його запас в м'язі обмежений і вистачає тільки на 2-3хв роботи. При більш тривалій роботі відбувається постійне відновлення (ресинтез) АТФ, енергія для якого утворюється за рахунок розпаду іншого високоенергетичного речовини – креатинфосфату (КРФ). Його запаси також невеликі, тому паралельно з розпадом КРФ відбувається його ресинтез, а енергія для цього звільняється при розщепленні вуглеводів, а в деяких випадках, жирів і білків.

При постійних фізічних навантаженнях рівень витривалості м’яів зростає. Витривалість м'язів визначається її здатністю виконувати інтенсивну роботу гранично довго. Витривалість багато в чому залежить від інтенсивності кровопостачання м'яза під час роботи, що визначає надходження до м'язових кліток достатньої кількості кисню та інших необхідних енергетичних речовин. Число діючих капілярів у м'язі, що посилено працює, зростає в порівнянні зі спокоєм у 40-50 разів. Під впливом регулярних фізичних навантажень, пов'язаних з проявом витривалості, капілярна мережа в м'язах може збільшуватися за рахунок утворення нових судин.

Максимальна напруга м'яза характеризує її максимальна силу. Така напруга м'язи, як правило триває не більше 1 с. Чим менше величина напруги м'яза, тим довше воно може підтримуватися. Тривале напруження, яке може підтримуватися мимоволі характеризує тонус м'язів.

М'язовий тонус - це постійне напруження м'язів, здійснюване без участі свідомості і волі людини. Це нормальний стан здоров'я м'язів, завдяки чому людина може ходити, стояти, нормально рухатися. Навіть під час сну м'язи знаходяться в стані деякого напруження. М'язовий тонус сприяє утриманню внутрішніх органів в їх нормальному положенні. Від рельєфу і тонусу м'язів залежить зовнішня форма тіла і постава.

Біологічний сенс тонусу полягає у підтримці постійно готовності м'язів до активних рухових дій.

3.3. Серцево-судинна система

Серцево-судинна система (ССС) забезпечує циркуляцію крові в організмі і складається з серця і кровоносних судин. Кров складається на 55% з рідкої частини - плазми і на 45% з формених елементів (клітин) – еритроцитів (червоні кров'яні тільця), лейкоцитів (білі клітини крові), тромбоцитів (кров'яні пластинки). Загальна кількість крові у дорослої людини складає 4-5 літрів або 5-7% маси тіла. В стані спокою в організмі циркулює тільки 60-65% всієї крові, решта депонується в селезінці, печінці, підшкірної судинної мережі, м'язах. Вихід крові з депо і включення її в загальний кровотік обумовлюється рядом причин, найбільш важливою з яких є недолік кисню, що виникає у зв'язку з м'язовою роботою, крововтратою, зниженням атмосферного тиску тощо.

Функції крові:

1) транспорт живильних речовини до клітин по всьому організму, виведення кінцевих продуктів обміну речовин з клітин;

2) регуляторна (транспорт гормонів та інших фізіологічно активних речовин);

3) підтримка температури тіла (охолодження перегрітих функціональною активністю м'язів та інших органів, привнесення тепла до тканин з недостатньою тепловіддачею);

4) захист організму від негативних впливів сторонніх тіл, отруйних речовин;

5) дихальна (доставляє кисень тканинам і забирає від них вуглекислий газ).

Основним органом кровоносної системи є серце. Це порожнистий орган, розділений всередині перегородкою на ізольовані праву і ліву половини, кожна з яких складається з сполучених між собою передсердя і шлуночка. Стінки серця мають три шари: внутрішній ендокард, середній (м'язовий) - міокард, зовнішній - епікардом. Серце укладено в сумку (перикард), що оберігає його від надмірного розтягування. Величина серця залежить від розмірів тіла, віку, способу життя людини. Вага серця становить 250-350 гр. або 0,5% маси тіла. При відносно невеликому розмірі серце працює дуже ефективно, перекачуючи за добу від 5000 до 8000 літрів крові.

Рух крові в організмі відбувається по замкнутим колам - великому і малому.

Велике коло кровообігу починається з лівого шлуночка серця і включає аорту, артерії, капіляри, вени. Закінчується велике коло порожнистими венами, що впадають у праве передсердя. Через стінки капілярів відбувається обмін речовин між кров'ю і тканинами -

артеріальна кров віддає кисень і, насичуючись вуглекислим газом, перетворюється в венозну.

Мале коло кровообігу починається з правого шлуночка серця, включає легеневу артерію, артеріоли, капіляри, вени і закінчується легеневої веною, що впадає в ліве передсердя. У капілярах венозна кров, звільняючись від вуглекислого газу і насичуючись киснем, перетворюється на артеріальну.

Для серцевої діяльності характерна певна циклічність діяльності, пов'язана з почерговим скороченням і розслабленням міокарда передсердь і шлуночків. Кожен цикл має три фази: перша фаза тривалістю 0,1 с вважається початком циклу і виражається в скороченні (систола) передсердь, з яких кров виштовхується в шлуночки; друга фаза (0,33 с) - систола шлуночків, коли кров виштовхується в аорту і легеневу артерію; третя фаза (0,47 с) - передсердя і шлуночки розслаблені (діастола), загальна серцева пауза. Тривалість усього циклу становить 0,8 с.

Серцевий м'яз безперервно забезпечується кров'ю через коронарні (вінцеві) судини. В добу через міокард протікає до 300 літрів крові. На 1 мм ^{2} серцевого м'яза капілярів в два рази більше, ніж на такій же площі скелетного м'яза. Перебої в постачанні серцевого м'яза кров'ю зменшують вироблення в ній енергії і негайно негативно позначається на роботі серця. Численні механізми регуляції забезпечують пристосування рівня коронарного кровотоку до енергетичних потреб серцевого м'яза у спокої, при фізичних навантаженнях, емоційних і психічних напругах.

Під час інтенсивного фізичного навантаження посилюється діяльність серцевого м'яза, і щоб задовольнити її потреби в кисні і інших необхідних речовинах зростає величина кровотоку в судинах

міокарда. При цьому зростаюче розширення коронарних судин веде до значного збільшення кількості крові, що протікає через міокард. Систематичні фізичні навантаження постійно тренують механізми, що забезпечують посилену доставку крові до серцевого м'яза і тим самим підвищують стійкість серця до дії на організм неприємних факторів. Під впливом фізичного тренування зростають обсяг і маса серця (табл.1).

Таблиця 1

Дія фізичного тренування на показники серця

Показники	Нетреновані	Треновані
Об’єм серця	700-800 см ^{3}	900-1400 см ^{3}
Маса	250-330 г	400-500 г

Збільшення (гіпертрофія) серця - це результат нормальної фізіологічної пристосувальної реакції організму на фізичні навантаження.

Діяльність ССС тісно пов'язана зі станом центральної нервової системи, що визначає поведінку людини, її емоції та ін. Наприклад, під час футбольного матчу в уболівальників дуже часто частота серцевих скорочень (ЧСС) буває вище, ніж у футболістів. При цьому в крові збільшується вміст адреналіну і близьких до нього речовин, на які серцевий м'яз відповідає підвищенням частоти скорочень, зросла енергоємність роботи збільшує потребу міокарда в кисні. Якщо серцевий м'яз і коронарні судини недостатньо треновані, вони не можуть повною мірою забезпечити кровопостачання серця. У цьому випадку можуть виникнути явища кисневого голодування міокарда - коронарна недостатність.

Тренування, пред'явлення підвищених вимог до організму під час фізичних навантажень - єдиний шлях до зміцнення механізмів, що регулюють кров'яний тиск, роботу серця, коронарний кровотік.

Фізичні вправи і пролапс мітрального клапана.

Серце і м'язи посилюються при фізичному навантаженні. Фізичні вправи зміцнюють серце і роблять його більш ефективним і, як правило, рекомендуються для людей з пролапсом мітрального клапана. Людина з пролапсом мітрального клапана повинна стежити за серцевим ритмом та іншими симптомами , зменшувати фізичні навантаження, якщо відчуває певні зміни в роботі серця. Пролапс мітрального клапана , як правило, не вважається небезпечним для життя. Здоровий спосіб життя і регулярні фізичні вправи є основою управління пролапсом мітрального клапана.

3.4. Дихальна система

Дихальна система включає повітроносні шляхи, легені, й інші органи, а також комплекси фізіологічних процесів, що забезпечують споживання кисню і виведення вуглекислого газу з організму.

Процес дихання має три основні етапи:

зовнішнє або легеневе дихання,

перенесення кров'ю кисню і вуглекислого газу,

внутрішнє або тканинне дихання.

На етапі зовнішнього дихання відбувається газообмін між атмосферою і легкими. У повітрі, що вдихається міститься 21,0 % кисню, 0,03% вуглекислого газу, 78,0 % азоту, решта - інші гази. У повітрі, що видихається кисню стає 16,0 %, вуглекислого газу 4,0 %, кількість інших газів не змінюється. По повітроносних шляхах (ніс, гортань, трахея, бронхи) повітря, очищаючись від пилу і зігріваючись

надходить у легені, де між альвеолами і капілярами відбувається газообмін: виділяючись з крові вуглекислий газ надходить в альвеоли, а ті віддають в кров кисень. У крові кисень сполучається з гемоглобіном в еритроцитах і переноситься до всіх клітин і тканин організму. По ходу транспортування, особливо по великих судинах, кисень повністю зберігається в крові. У капілярах кров звільняється від кисню, захоплює вуглекислий газ і спрямовується назад в легені. В клітинах і тканинах кисень вступає в складні окислювально-відновні реакції, в результаті яких звільняється енергія, необхідна для життєдіяльності організму.

Якщо в тканини надходить менше кисню, ніж необхідно для повного забезпечення його потреби, настає кисневе голодування (гіпоксія). Напружена м'язова робота завжди супроводжується виникненням дефіциту кисню в організмі. Щоб повніше забезпечити себе киснем в умовах гіпоксії, організм мобілізує свої потужні компенсаторні механізми. Відомо, що м'язи при напруженій роботі збільшують швидкість утилізації кисню в 100 і більше разів. Під впливом тренувальних впливів підвищується здатність м'язів засвоювати кисень. В основі витривалості лежить функціональна стійкість організму до нестачі кисню.

При виконанні фізичних вправ узгодження дихання з рухами відбувається завдяки складній системі пристосувальних змін в організмі. Чим міцніше взаємозв'язок дихання і рухів - тим легше за інших рівних умов виконуються рухи.

Позитивний вплив фізичних навантажень на дихальнну систему

1. Збільшується сила дихальних м'язів.

2. Збільшується обсяг максимального вдиху або видиху. У результаті за один дихальний рух в легені може надійти більша кількість повітря.

3. Збільшується загальний об'єм легенів і життєва ємність легень.

4. Збільшується число кровоносних судин в легенях, що дає можливість під час роботи більшій кількості крові і за менший час насититься киснем і звільнитися від вуглекислого газу.

3.5. Обмін речовин

Сутність обміну речовин полягає в тому, що із зовнішнього середовища в організм надходять багаті потенційною енергією речовини, де вони розпадаються на більш прості, а звільняється при цьому енергія забезпечує протікання фізіологічних процесів і виконання фізичної роботи. У різних поєднаннях з їжею в організм надходять білки, жири, вуглеводи і забезпечують активність обмінних процесів, вітаміни, мінеральні солі, вода. Утворення і витрату енергії в організмі прийнято виражати в одиницях теплової енергії - в калоріях і кілокалоріях. Наприклад, при окисленні одного грама білків звільняється 4,1 ккал, жирів - 9,3 ккал, вуглеводів - 4,1 ккал.

М'язова діяльність активізує обмінні процеси, веде до збільшення потреби організму в поживних речовинах і тим самим стимулює роботу травних органів, шлункову і кишкову секреції. Однак, фізична робота, виконувана відразу після прийому їжі, не посилює, а гальмує травні процеси. При цьому збудження центрів регуляції травлення і перерозподіл крові від м'язів до працюючих органам черевної порожнини знижує ефективність роботи м'язів. Наповнений шлунок

піднімає діафрагму, утрудняючи роботу органів дихання і кровообігу. Якщо м'язова робота починається через 2-2,5 години після прийому їжі, то вона може посилювати функцію травлення.

При м'язовій роботі витрата енергії збільшується по мірі наростання її інтенсивності, наприклад, при ходьбі енергії витрачається на 10-12% більше, ніж у спокої, а при бігу - на 40-50% і більше.

За енерговитратами трудова діяльність людей умовно поділяється на чотири групи:

розумову працю, добова витрата енергії, який складає 2300-3000 ккал;

механізована робота з добовою витратою енергії 2500-3200 ккал,

частково механізована робота з добовою витратою енергії 2600-3400 ккал,

важка фізична робота з добовою витратою енергії 3500-4300 ккал і більше.

У студентів в дні занять з фізичного виховання енерговитрати збільшуються з 2500-300 ккал до 3500-4000 ккал.

Сучасна людина отримує з їжею в добу 4000 ккал і більше. У багатьох людей, особливо що займаються розумовою працею, залишається невитраченої 20,0-25,0 % цієї енергії. Надлишкові калорії відкладаються в організмі у вигляді запасів. Виникає так зване «порочне коло»: при зайвій вазі втрачається бажання рухатися, що в свою чергу сприяє ще більшому збільшенню ваги. Підвищення рухової активності веде до стабілізації енергетичного балансу. Для нормальної життєдіяльності організму щодобовий витрата енергії на рухову активність повинен становити 1200-1300 ккал.

Спортивна діяльність супроводжується значними добовими витратами енергії до 6000-7000 ккал і більше. Наприклад, в день змагань учасник 100-кілометрової велогонки мав добову витрату енергії 10000 ккал.

На величину витрати енергії при м'язовій роботі впливає стан тренованості організму. Нетренований людина витрачає на роботу більше енергії, ніж тренований. Якщо робота нескладна (наприклад, обертання педалей велотренажера), то відмінність у енерговитрати тренованого і нетренованого людини складуть близько 10,0 %. Якщо ж робота потребує точної координації рухів і зусиль (пересування на лижах, плавання), то при одній і тій же швидкості рухів різниця у витраті енергії тренованого і нетренованого людини може досягти 25,0-30,0 %.

Позитивний вплив фізичних навантажень на дихальнну систему

1. М'язова діяльність підсилює в організмі людини обмін речовин. Це викликає необхідність збільшити споживання продуктів харчування і води, в результаті чого стає більш діяльною вся система травлення.
2. У шлунково-кишковому тракті підвищується соковиділення, поліпшується перистальтика (рух, що викликається скороченням мускулатури) шлунка й кишок, всмоктування і засвоєння поживних речовин, а також робота органів виділення.
3. Фізичні вправи зміцнюють черевний прес людини, який відіграє велику роль у діяльності кишечника.

У результаті занять спортом поліпшується робота органів травлення, підвищується апетит, стимулюється діяльність травних залоз. Все це сприяє поліпшенню діяльності органів травлення і захищає від розвитку різних захворювань.

3.6. Нервова система

Нервова система людини поділяється на центральну і периферичну. Крім того, нервову систему поділяють на соматичну (що регулює діяльність органів чуття і скелетних м'язів) і вегетативну (іннервує внутрішні органи).

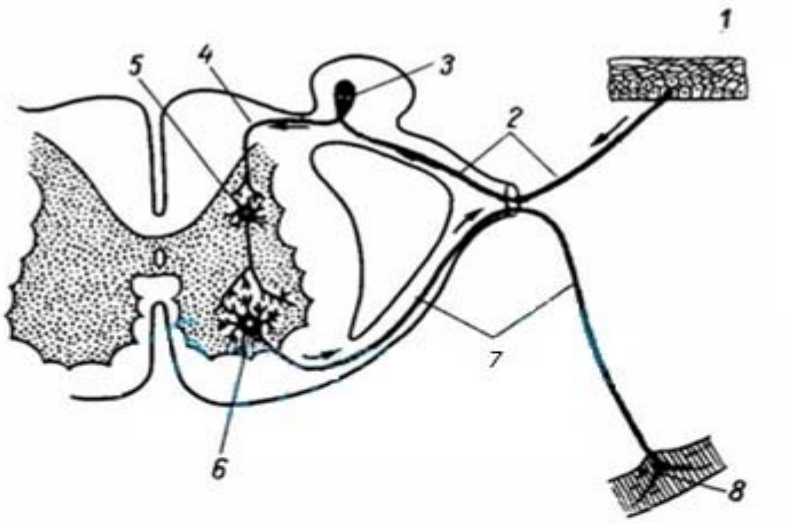
Центральну нервову систему (ЦНС) складають головний і спинний мозок. Спинний мозок - це головний кабель, що з'єднує периферичну нервову систему з головним мозком. У своїх верхніх відділах спинний мозок переходить в головний.

Основним структурним елементом нервової системи є нервова клітина або нейрон. Через нейрони передається інформація від однієї ділянки нервової системи до іншого, відбувається обмін інформацією між нервовою системою і різними ділянками тіла. Максимальна швидкість нервових імпульсів від нейрона до нейрона становить 400 км/год. У нейронах відбуваються складні процеси обробки інформації, формуються відповідні реакції (рефлекси) на зовнішні і внутрішні подразники.

Периферична нервова система складається з величезного числа нервових волокон, які пронизують усі органи і тканини людського тіла. Від рефепторів, що містяться у переважній більшості клітин оргнізму відходять нервові волокна - чутливі нерви (аферентні) до ЦНС. Від ЦНС відходять інша частина нервових волокон – рухові нерви (еферентні), що передають «інструкції», «накази», до м’язів або внутрішніх органів (мал. 2).

В руховій діяльності ЦНС грає особливо важливу роль. При виконанні рухів зростає потреба м'язів в енергетичних речовинах, кисні. Для задоволення цієї потреби підвищується рівень активності

систем дихання, кровообігу, обмінних процесів, інших органів і тканин. Крім того, по ходу того чи іншого руху, склад м'язів, що беруть у ньому участь, змінюється в залежності від зміни швидкості руху, ступеня зусилля, стомлення і ряду інших факторів. Цілеспрямоване виконання руху, забезпечення роботи внутрішніх органів і систем організму координує ЦНС.



1 - нервове закінчення чутливого нейрону у шкірі; *2* - переферійний відросток чутливого нейрону; *3* - спиномозковий вузол; *4* - центральний відросток чутливого нейрону; *5* - вставний нейрон; *6* - руховий нейрон переднього рогу; *7* - відросток рухового нейрону; *8* - нервове закінчення у м'язі

Мал. 2. Схема рефлекторної дуги.

При освоєнні нових рухів провідним чинником виступає також ЦНС (створення нових рефлекторних дуг). У народженої дитини є невеликий руховий багаж: смоктальні рухи, ковтання, блимання, згинання та розгинання кінцівок. З розвитком організму і вдоскона-

ленням нервової системи руховий багаж людини збільшується за рахунок оволодіння новими рухами.

Позитивний вплив фізичних навантажень на нервову систему

Без участі нервової системи і, в першу чергу, центральної нервової системи не можна виконати ні однієї фізичної вправи. Завдяки нервовій системі всі органи працюють злагоджено і людський організм являє собою єдине ціле.

1. І. П. Павлов встановив, що пристосування організму до навколишнього середовища відбувається за допомогою рефлексів, тобто реакцій організму на зовнішні подразники. Фізичні вправи є одним з таких сильних подразників. У процесі занять спортом в організмі виникає велика кількість умовнорефлекторних зв'язків між корою головного мозку, внутрішніми органами і руховим апаратом. Заняття спортом благотворно впливають при цьому на центральну нервову систему, покращуючи її діяльність. Від різних органів і м'язів йдуть імпульси в мозок, виробляються нові їх поєднання, утворюються нові умовні рефлекси. Отже, умовний рефлекс, який виробляється в процесі тренування, сприяє поліпшенню роботи організму. Кожне тренування додає щось нове до вже наявного.

2. Регуляція функціонування усього організму (цілеспрямоване виконання руху, забезпечення роботи внутрішніх органів і систем організму координує ЦНС).

4. Методи оцінки фізичного розвитку

Основними методами дослідження фізичного розвитку є:

• зовнішній огляд (соматоскопія),

• вимірювання морфологічних та функціональних показників (антропометрія). Поряд з ними застосовують й інші методи: фотографування, вимірювання за допомогою приладів фізіологічної кривизни хребта, кутів руху у суглобах за допомогою кутоміра (гоніометрія) тощо.

Фізичний розвиток оцінюється за допомогою методів антропометричних стандартів, кореляції та індексів. Найбільш простим і доступним є метод індексів.

Метод індексів ґрунтується на співвідношенні окремих ознак фізичного розвитку. Є кілька десятків різних індексів, проте найбільшого поширення отримали ваго-ростові індекси, грудно-ростовий індекс, і навіть різні «життєві» індекси.

При виведенні цих індексів автори виходили з положення у тому, що різні розміри тіла людини стосовно один одного змінюються пропорційно. Проте, як показали дослідження А. І. Ярхо (1924) і В.В. Бунака (1937), за зміни однієї з ознак інші можуть або зменшуватися, або збільшуватися, інколи ж залишатися незмінними, тому різні індекси часто суперечать один одному.

Ваго-ростові індекси.

1) Індекс Кетле:

$I = m/l^2$, де I - індекс;

m - маса тіла (кг),

l - довжина тіла (м).

Цей індекс показує, кількість грамів ваги тіла на 1 см довжини тіла.

Значення індекса Кетле	**Стан маси тіла**
Від 19 до 25	Нормальна
Від 26 до 30	Надлишкова
Від 31 до 39	Ожиріння
Від 40 до 44	Крайня ступінь ожиріння

Класифікація стану здоров'я в залежності від індексу маси тіла	ІМТ		Ризик для здоров'я	Що робити
	18-25 років	більше 25 років		
Анорексія нервова. Анорексія атароксична.	Вага менше 15 % від чекаємої, ІМТ менше 17,5		Високий	Рекомендується підвищення маси тіла, лікування анорексії
Дефіцит маси тіла	Менше 18,5		Відсутній	
Норма	19,5-22,9	20,0-25,9		
Надлишок маси тіла	23,0-27,4	26,0-27,9	Підвищений	Рекомендується зниження маси тіла
Ожиріння I ступеня	**27,5-29,9**	**28,0-30,9**	Підвищений	Рекомендується зниження маси тіла
Ожиріння II ступеня	**30,0-34,9**	**31,0-35,9**	Високий	Настійно рекомендується зниження маси тіла
Ожиріння III ступеня	**35,0-39,9**	**36,0-40,9**	Дуже високий	Настійно рекомендується зниження маси тіла
Ожиріння IV ступеня	**40,0 і вище**	**41,0 і вище**	Надзвичайно високий	Необхідне негайне зниження маси тіла

2) Індекс Брока (1868 рік):

Ідеальна маса тіла (ІМТ) = (зріст (см) - 100) ± 10% корекції по конституціональному типу.

Більш популярний спотворений і урізаний варіант: ІМТ = зріст - 110. Треба розуміти , що « -10» і « -10% » - це не одне і те ж.

В оригіналі , сучасна формула лікаря Поля Брока скоригована за типами статури , і в незалежності від зросту і статі виглядає ось так :

- При астенічному (худорлявому) : 175 см - 100 - 10 %

175 см - 100 = 75 кг,

75 – 10% = 67,5 кг;

- При гіперстенічному (ширококостому) : 175 см -100 + 10 %

175 см - 100 = 75 кг,

75 + 10% = 82,5 кг;

- При нормостеніческой (середньому): 175 см -100

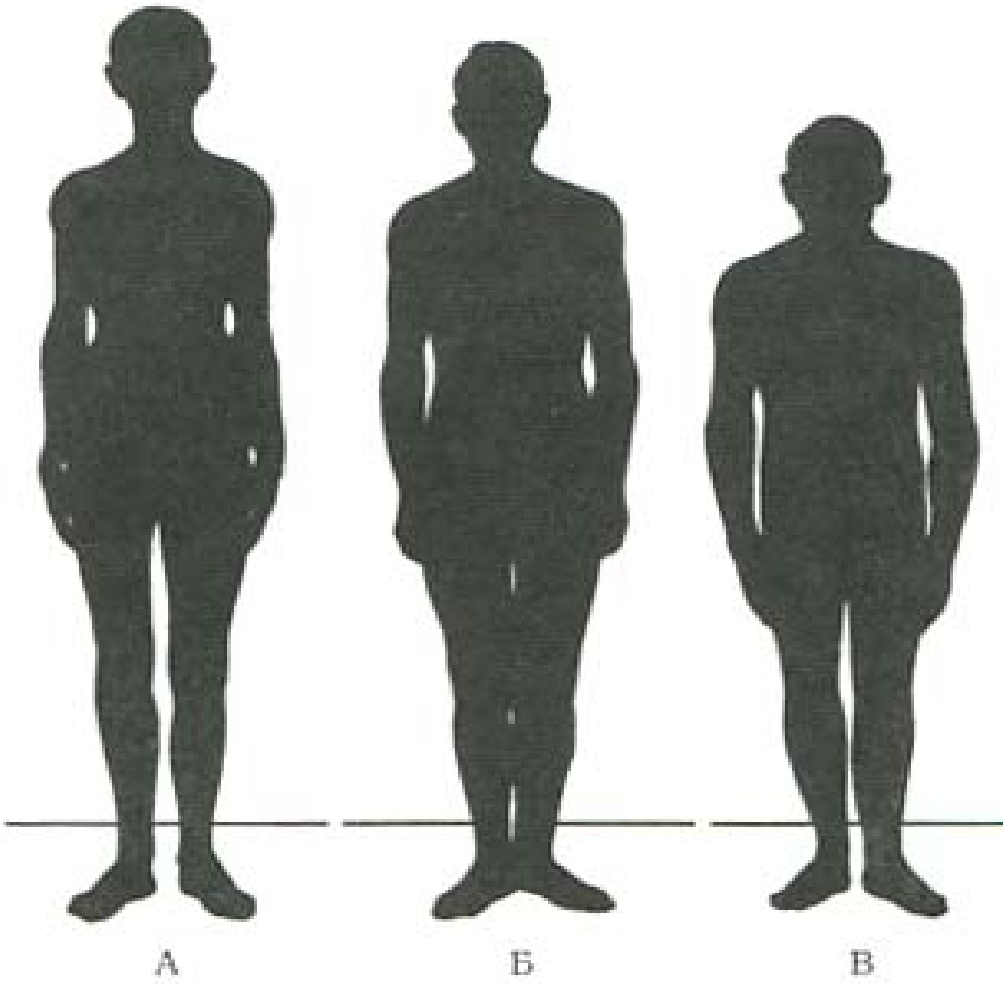
175 см - 100 = 75 кг,

Як бачите, навіть така спрощена система розрахунку дає розбіжність у вазі майже у 20 кг залежно від типу статури і без урахування статі.

Взагалі-то, лікар Поль Брок використовував формулу тільки для дорослих європеоїдів зростом від 150 до 170 см і сам вважав її антинауковою. Але все ж, був змушений її використовувати, тому що неможливо без точки відліку робити якісь дії або передати досвід іншим. Треба відзначити, що в оригіналі вона досить достовірна для осіб чоловічої статі його епохи.

Рік народження формули 1868. Чи не здається Вам, що світ дещо змінився з того часу? Нагадаю всім добре відому акселерацію. Ми вже давно набагато більші предків, майже не відчуваємо дефіциту з продуктами харчування і важка фізична праця є здебільшого механізованою.

Виходячи з вищесказаного і власних спостережень, треба визнати формулу не зовсім вірною і далекою від реальності. І саме безглузде те, що «знавцями», формула застосовується без статевої диференціації, без урахування біологічної індивідуальності та віку, що в корені не вірно.



3) Индекс Брейтмана. Нормальная масса тела рассчитывается по формуле — рост [см] • 0,7 – 50 кг.

Як **грудно-ростовий індекс**, можна привести у приклад індекс пропорційності розвитку грудної клітини:

I = T – 0,5 L, де I – індекс,

T – обхват у грудях під час паузи (між вдихами),

L – довжина тіла (см)

Середні дані у чоловіків + 5,8 (см), у жінок + 3,8 (см).

Крім зазначених методів, з метою оцінки фізичного розвитку застосовують і інші, наприклад метод кореляції, чи шкал регресії, метод розподілу чисельності станів ознак тощо. Але ці методи

громіздкі, вимагають складних обчислень й використовуються лише у спеціальних дослідженнях.

Заняття фізичними вправами усувають дефіцит рухової активності сучасної людини, а тренування з оптимальними навантаженнями стимулюють в організмі активність роботи механізмів адаптації до їх дії. Внаслідок цього в м'язах, кістковій, серцево-судинній, дихальній та інших системах і органах відбуваються прогресивні фізіологічні зміни, що сприяють розширенню функціональних можливостей, удосконаленню структурних властивостей організму в цілому, збільшення його гомеостатичного потенціалу.

Питання для самостійної роботи

1. За якими параметрами визначають фізичний розвиток людини?

2. Яке значення мають знання фізіології людини під час занять фізичними вправами?

3. Як впливають заняття фізичними вправами функціональну діяльність людини?

4. Що таке гуморальна регуляція фінкцій організму, її особливості?

5. Що таке нервова регуляція функцій організму та її особливості?

6. Дати характеристику фізіологічних властивостей живої тканини.

7. Руховий апарат та його функції.

8. Механізм м’язового скорочення.

9. Хімізм і енергетика м’язового скорочення.

10. Форми і типи м’язового скорочення.

11. Значення центральної нервової системи.

12. Класифікація рефлексів.

13. Що розуміють під вищою нервовою діяльністю?

14. Сон, види сну та його значення для людини.

15. Пам’ять та види пам’яті.

16. Що таке аналізатор, види аналізаторів та класифікація аналізаторів.

17. Загальна характеристика організації довільних рухів.

18. Рухові навички, що це?

19. Що таке кров, її значення для організму та функції.

20. Що таке гемопоез?

21. Велике і мале коло кровообігу.

22. Як вимірюється артеріальний тиск у людини?

23. У чому полягає сутність і значення дихання?

24. Як вимірюється життєва ємкість легенів, за допомогою якого приладу?

25. Що таке максимальне споживання кисню (МСК) і як воно визначається?

26. Що таке стрес, стресор і загальний адаптаційний синдром?

27. Які функції виконують в організмі білки та потреба людини в білках?

28. У чому полягає біологічна роль жирів в організмі та добова потреба людини в жирах?

29. Що таке вітаміни та їх значення під час занять фізичними вправами?

30. Методи оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Лекція 3. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОЇ ПРАЦІ, ПОБУТІ І ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТІВ

План

1. Особливості бюджету часу студентів.

2. Основні психофізіологічні характеристики розумової праці студентів.

3. Динаміка розумової працездатності студентів.

4. Умови високої продуктивності навчальної праці студентів.

5. Спрямованість використання засобів фізичної культури і спорту в процесі навчання у вищих навчальних закладах і їх методологічні основи.

6. Методичні основи використання засобів фізичної культури і спорту під час навчання.

Питання для самостійної роботи.

Список рекомендованої літератури

1. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі „фізичне виховання і спорт”: Підручник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Харків: „ОВС”, 2005. – 240 с.

2. Гребняк М.П. Медико-фізіологічні та педагогічні основи фізичного виховання студентів: Навч. пос. / М. П. Гребняк, В. П. Гребняк, А. Г. Рибковський. – Донецьк: ДонНТУ, 2006. – 390 с.

3. Мурза В.П. Фізична реабілітація: Навч. посіб. / В. П. Мурза. – К.: „ОЛАН”, 2005. – 608 с.

4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник /За редак. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, Т. 1, 2008. – 391 с.

6. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навчальний посібник / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, В. Ф. Панченко. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

7. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

8. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский; Под общ. ред. Р.Т.Раевского. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.

1. Особливості бюджетного часу студентів

Перед вищими навчальними закладами поставлені завдання по інтенсифікації і економізації процесу навчання, які повинні забезпечувати досить швидке протікання навчального процесу з розумним і ефективним використанням сил і можливостей студентів, з найбільш доцільним відбором необхідного навчального матеріалу, реалізацією прийомів і методів самостійної роботи без пере навантаження і перевтомлення, із збереженням високого рівня працездатності за постійного і дієвого розвитку інтересу до опануванням наукою і оволодінням спеціальною підготовкою. Такі умови можуть бути забезпечені тільки комплексом соціальних, педагогічних, оздоровчих та організаційних засобів. Їхня реалізація

поєднана із знаннями особливостей використання бюджету часу, з організацією режиму навчальної праці, побуту і відпочинку студентів.

Вивчення бюджету часу студентів свідчить, що завантаження навчальною працею, включаючи і самопідготовку, у різних вищих навчальних закладах по факультетах і курсах у навчальному році різні і визначаються конкретними умовами, працемісткістю і складністю дисциплін що вивчаються. Час на навчальні заняття є найбільш стабільним і складає 6-8 годин на день. Самопідготовка надто варіативна і в середньому займає 3-5 годин на день, а у період сесій – 8-9 годин. Таким чином, в середньому навчальна праця студентів складає 9-12 годин на день. Здебільшого значні витрати часу на навчальну і самостійну працю у першокурсників, що об'єктивно відображає їхню адаптацію до стилю і методам навчання у вищому навчальному закладі. Дослідження свідчать, що цей час за тиждень складає:

− у першокурсників 64,8-68,8 годин, або в середньому 11 годин на день;

− у студентів 2 курсу – 50,7-56,3, або 8,9 годин на день;

− у студентів 3 курсу – 46,2-55,9, або 8,5 годин на день.

Характерно те, що значна частина студентів 1 курсу, ще не навчившись правильно планувати свій бюджет часу, займаються самопідготовкою по 2-4 години навіть у вихідні дні. Ці дані свідчать про те, що навчальна праця студентів є досить напруженою.

Велике значення у бюджеті часу студента має вільний час. Він в середньому складає 1,7–2-,8 годин на день. Студенти присвячують його громадській роботі, оволодінню цінностями духовної культури, інтелектуальному і фізичному вдосконаленню, різним формам відпочинку. Важливо повноцінно використовувати цей час для

гармонійного розвитку духовних і фізичних сил, виховання громадської активності, не допускати його даремного витрачення.

Умови, у яких проживає, навчається і відпочиває студент, суттєво впливають на його працездатність і стан здоров'я. Ритмічна організація усієї життєдіяльності (режим навчальної праці, прийому їжі, сну, оздоровчих заходів тощо) забезпечує економну витрату нервової енергії, знижує нервово–психічне напруження. Разом з тим у студентів ще трапляються випадки суттєвих і тривалих за часом порушень основних елементів режиму. Дослідження біля 10 тис. студентів виявило, що розпочинають самопідготовку у період із 18 до 20 годин 26,3 % студентів, від 20 до 22 годин – 36,8 %, від 22 до 24 годин – 23,2 %. Якщо в середньому тривалість самопідготовки складає 4 години, можна зробити висновок, що 60,0 % студентів виконує її у пізні вечірні години. Праця у ці години вимагає підвищених витрат нервової енергії, що негативно відображається на якості сну, погіршується стан здоров'я, знижується ефективність засвоєння навчального матеріалу, знижується працездатність.

У багатьох студентів порушений режим сну. У 87,0 % студентів, які проживають у гуртожитках, відхід до сну затягується до 1-3 години ночі. Вкрай недостатня тривалість нічного сну до 6 годин спостерігається у 25,0 % студентів, від 6 до 7 годин – у 60,0 %. Нормальна тривалість сну від 7 до 8 годин спостерігається тільки у 15,0 % студентів. За систематичного недосипання спостерігається зниження розумової працездатності на 7-18,0 %. Недооцінюється студентами і режим харчування. У визначені години приймають їжу:

− біля 29,0 % студентів,

− без сніданку йде на заняття 21,0 %,

− не вечеряє 16,0 %,

− біля 47,0 % вживають гарячу їжу лише 2 рази, і навіть 1 раз на день.

Оздоровчі заходи в режимі дня є важливим чинником у зміцненні здоров'я. Разом з тим ранкову гімнастику систематично виконує лише 3,4 %, процедури загартування – 0,8 %. Дуже мало бувають студенти на свіжому повітрі:

− до 30 хвилин на день – 61,0 %,

− до 1 години – 29,0 %,

− до 2 годин – 10,0 %.

В період екзаменів майже 97,0 % студентів перебувають на свіжому повітрі біля 30 хвилин на день. Недостатньо використовуються подорожі, тривалі прогулянки, самостійні заняття фізичними вправами у вихідні дні. Негативний вплив вище наведених чинників, якщо відбувається протягом усіх років навчання, може призвести до виникнення захворювань серцево-судинної системи, органів дихання, травної системи, нервових захворювань.

Дослідженнями доведено, що із загальної кількості чинників, що здійснюють вплив на формування соціального здоров'я студентів, найбільше значення мають:

− режим сну – 24-30,0 %,

− заняття фізичною культурою і спортом – 15-30,0 %,

− харчування – 10-16,0 %.

Ці данні переконливо свідчать про те, що у вдосконаленні організації наведених елементів режиму мають суттєві резерви покращення працездатності і зміцнення здоров'я студентів.

2. Основні психофізіологічні характеристики розумової праці студентів

Прогрес науки і техніки викликав необхідність отримання людиною значного обсягу професійних знань і великої кількості різної інформації. Надзвичайно зріс темп життя. Усе це обумовило зміщення центра важкості навантаження з фізичної сфери на психічну, розумову та емоційну. На різних етапах своєї еволюції в процесі розвитку і вдосконалення інтелекту людина поступово втрачала рухову ініціативу.

Вчені підрахували, що ще в середині XIX століття із усієї енергії, що добувалася і використовувалася на Землі, 96,0 % припадало на м'язову силу людини і домашніх тварин. Водяні колеса, вітряні млини і невелика кількість парових машин на той час виробляли лише 4,0 % енергії. У XX столітті завдяки створенню потужних генераторів енергії, машин та механізмів лише 1,0 % енергії вироблявся м'язовою силою. Нині, коли майже усі виробничі процеси механізовані і комп'ютеризовані, а у побуті, здебільшого, теж людина використовує досягнення технічного прогресу, цей відсоток складає 0,5 %. Ті науково–технічні досягнення, що набагато полегшили фізичну працю і створили комфорт, одночасно з цим позбавили сучасну людину необхідної рухової активності і разом з тим вимагають величезного нервово-психічного напруження.

Нині добре відомо, що постійні нервово-психічні перенапруження і хронічне розумове перевтомлення без фізичного навантаження викликають важкі функціональні порушення в організмі, знижують працездатність і настає передчасна старість.

Небезпека ***гіподинамії*** – м'язової бездіяльності – підстерігає людину на кожному кроці. І навіть до того, як вона зробить свій

перший крок. Плід в утробі матері час від часу відчуває брак кисню і поживних речовин, що зумовлює його рухатися. У відповідь на рух збільшується надходження артеріальної крові до материнської плаценти. Крихітна людина особистими рухами здобуває собі „хліб щоденний", формує своє тільце, стимулює ріст органів і тканин.

Потреба в русі не пропадає у дошкільному і навіть шкільному віці. Вона проявляється у старому як світ інстинкті до гри. З віком на зміну дитячим іграм приходять у кращому разі ігри спортивні. Але захоплення будь-яким одним видом спорту заради досягнення високих спортивних результатів, як правило, призводить до однобічного розвитку окремих груп м'язів, вузької спеціалізації відпрацьованих рухів. Потреба дитячого організму вимагає необхідності всебічного фізичного розвитку, що досягається шляхом помірних фізичних навантажень на всю скелетну мускулатуру.

Разом з тим є школярі та студенти, котрі різними шляхами і засобами намагаються отримати медичні довідки для звільнення від занять з фізичного виховання. І при цьому вони знаходять підтримку у своїх батьків і, що уже надзвичайно погано, − у лікарів. Так з підліткового і молодого віку виховується одна із шкідливих звичок – обмежити себе від кожного лишнього руху.

„Максимум комфорту, мінімум рухів!" – це гасло людей, які вважають, що, обмежуючи себе від лишнього кроку, вони тим самим зберігають своє здоров'я. Але виходить навпаки. Тривале обмеження рухової активності негативно впливає на здоров'я, і зокрема, на серцево–судинну систему.

Про функціональні можливості організму людини, і дитячого зокрема, ще багато чого невідомо навіть науковцям. Це ще невиявлені у повній мірі „прошарок" *функціональних можливостей*

організму, які проявляються завдяки заняттям спортом. Наявне уявлення, яке отримало розповсюдження не тільки серед населення, але й серед медиків і педагогів відображають, перш за все, не стільки реальні можливості дітей, які властиві їхній біологічній природі, скільки ті залишкові можливості, які зберігаються у дітей після того, як дорослі своїм втручанням (а інколи і прямою протидією!) ускладнюють їхній розвиток. Важливо мати на увазі, що те, що не вдається реалізувати у дитячому віці, втрачається і відновити його у подальшому можливо лише частково і то надзвичайно важко.

Мозок людини має великі компенсаторні можливості, але інтенсифікація життя випереджує еволюцію розвитку пристосувальних психічних і емоційних реакцій, тому намагання людини (особливо це стосується студентства) більше побачити, запам'ятати, осмислити, пізнати не проходить для організму безслідно.

Розумова діяльність людини супроводжується змінами функціонального стану різних органів і систем організму. Перш за все збільшується вживання кисню і поживних речовин тканинами головного мозку. При різних видах розумової роботи добові витрати енергії (порівняно із станом спокою) підвищується і складає 2500-3000 ккал (табл. 1). Показники дихання при цьому майже не змінюються.

Функції серцево-судинної системи під час розумової праці змінюються не дуже – відбувається збільшення кровонаповнення судин головного мозку, звуження периферичних судин кінцівок і розширення судин внутрішніх органів, тобто відбуваються судинні реакції, зворотні тим, які відбуваються за м'язової роботи. Разом з тим дія емоційних чинників і нервово-психічного напруження під час розумової праці помітно впливає на апарат кровообігу і дихання.

Спостереження за студентами у період екзаменаційних сесій свідчать, що частота серцевих скорочень у цей час підвищується до 88-92 ударів на хвилину проти 76-80 ударів під час навчальних занять. В день екзамену емоційний настрій, зібраність і мобілізація усіх сил організму настільки великі, що перед входом до аудиторії, де проводиться екзамен, частота серцевих скорочень у деяких студентів зростала до 118-144 ударів на хвилину, артеріальний тиск у період здачі екзаменів підвищувався до 135/85-155/70 мм ртутного стовпчика проти 115/70 мм ртутного стовпчика у період навчальних занять. Під час емоційно напруженій розумовій праці дихання стає нерівномірним, воно може прискорюватися і поглиблюватися, спостерігається його короткочасні зупинки, знижується насиченість крові киснем.

Таблиця 1

Підвищення затрат енергії під час розумової праці
у порівнянні із станом спокою (по М. М. Шатерникову)

Вид роботи	Підвищення, %
Читання про себе (сидячи)	16
Читання вголос (сидячи)	48
Прослуховування лекції (сидячи)	46
Практичні заняття в лабораторії (стоячи)	86
Читання лекції (сидячи)	72
Читання лекції (стоячи)	94

В процесі відносно тривалої розумової праці знижується величина умовних реакцій, згладжуються реакції на різні за силою подразники, збільшується час реакції, знижується стійкість уваги. Збудливість зорового аналізатора підвищується після невеликої за інтенсивністю праці. Найбільшій напрузі зазнають системи безпосереднього запам’ятовування і зосередження уваги. За будь-якої більше чи менше тривалої розумової праці стан працездатності не

залишається постійним, він то погіршується, то покращується. Ці коливання відбуваються внаслідок впливу умов зовнішнього середовища (освітленість аудиторії, шум, температура повітря тощо), чинників фізіологічного характеру – стан здоров'я у цей день, що визначається харчування, відпочинком тощо, а також психічних чинників.

Розумова працездатність може змінюватися залежно від самопочуття і настрою студента, розуміння ним суті роботи що виконує, інтересу до неї. Емоцій і моральних зусиль, впливу з боку інших осіб у вигляді заохочень, вказівок, закликів тощо. При цьому один і той же чинник може впливати на працездатність різних осіб по різному.

Так, незадоволеність собою і своєю діяльністю одних мобілізує, інших пригнічує. Позитивний мотив в діяльності у одних студентів підвищує продуктивність уваги, а в інших викликає зниження працездатності через надмірне напруження, обумовленого або страхом допустити помилку в роботі, або намагання виконати завдання якомога краще.

Під час тривалої і досить напруженої роботи настає розумова втома, за якої діяльність зовнішніх органів почуттів чи надмірно підвищується, чи надто ослабляється. За розумового стомлення знижується сила пам'яті, наслідком чого виникає „втеча думок", швидке зникнення із пам'яті того, що незадовго до цього було засвоєно.

Розумове стомлення – це об'єктивний стан організму, а ***розумова втома*** – суб'єктивне почуття людини. Розумова втома може зростати внаслідок невдоволеності роботою, невдачах у ній. Навпаки, успішне завершення роботи чи будь-якого її етапу знижує втому.

Почуття втоми можна зняти емоціями, зосередженням уваги, збільшенням інтересу до роботи. У збудженому стані можна не помічати стомлення. Наприклад, не дивлячись на те що екзамени у студентів проходять наприкінці семестру, коли вони стомлені, емоційний підйом в день екзамену буває настільки великим, що тимчасово знімає відчуття стомленості. Успішна здача екзамену ще більше мобілізує студента, невдача може призвести до депресії.

Бувають стани стомлення, за яких ще можна здійснювати розумову роботу, але у ній не виявляється творчого початку, вона стає шаблонною. Стомлена людина у своїй праці мимоволі йде за готовими зразками і може виконувати таку роботу ще відносно легко. Потім настає другий період, що супроводжується відчуттям напруження, коли для виконання роботи необхідне вольове зусилля. Подальше продовження роботи призводить до появи відчуття невдоволення, інколи несе відтінок роздратування.

Стомлення, що настає, не завжди виявляється у одночасному ослаблені усіх сторін діяльності. Зниження працездатності в одному виді навчальної праці може супроводжуватися збереженням її ефективності в іншому. Наприклад, стомившись займатися математичними операціями, можна з успіхом займатися читанням. Таке стомлення часткового характеру притаманне певним видам розумової праці. Але може бути і такий стан загального стомлення, за якого ні заняття математикою, ні читання літератури, ні навіть звичайна розмова не дає змоги – хочеться тільки спати. За наведеними у табл. 2 ознаками можна орієнтуватися у ступені стомлення при розумовій праці.

Таблиця 2

Зовнішні ознаки стомлення при розумовій праці
(по С.А.Косілову)

Об'єкти спостереження	Стомлення		
	незначне	значне	різке
Увага	Незначне відхилення	Неуважна, значні відхилення	Ослаблена, реакція на нові подразники (словесні вказівки) відсутні
Поза	Непостійна, витягування ніг, випрямлення тулуба	Часті зміни поз, пово-роти голови у різні боки, підтримування голови руками	Намагання покласти голову на стіл, витягну-тися, відхилившись на спинку стільця
Рухи	Точні	Невпевнені, уповіль- ненні	Метушливі рухи рук і пальців (погіршення почерку)
Інтерес до нового матеріалу	Живий інтерес, задавання питань	Слабкий інтерес, відсутність питань	Повна відсутність інтересу, апатія

За систематичного перенапруження нервової системи виникає перевтомлення, для якого характерні:

− відчуття втоми до початку роботи,

− відсутність до неї інтересу,

− апатія,

− підвищена дратівливість,

− зниження апетиту,

− запаморочення, головний біль.

Об'єктивними ознаками перевтомлення є: зниження маси тіла, диспентичні розлади, лабільність частоти серцебиття і кров'яного тиску, пітливість, зниження опірності організму інфекціям і захворюванням тощо.

Розумова праця відбувається в умовах малої рухової активності. Це призводить до виникнення умов для підвищеної стомленості, зниження працездатності, погіршення загального самопочуття. Тому розумова діяльність студентів, пов'язана психічними напруженнями, висуває високі вимоги до організму і за певних несприятливих умовах можуть бути причиною серйозних захворювань, особливо серцево–судинної і нервової систем, органів травлення тощо.

3. Динаміка розумової працездатності студентів

Доведено, що добова динаміка працездатності людини багато у чому визначається періодикою фізіологічних процесів під впливом екзогенних (пов'язаних із змінами зовнішнього середовища) і ендогенних (ритм серцебиття, дихання, кров'яного тиску, розумова і фізична активність, глибина сну тощо) чинників. Ендогенні біологічні ритми називають біологічним годинником. Коливання працездатності протягом доби відповідають біологічній ритміці.

Висока працездатність у будь-якій діяльності, зазвичай, забезпечується лише у тому випадку, якщо життєвий ритм правильно погоджується із властивими організму біологічними ритмами його психофізіологічних функцій. Зокрема, на початку дня збільшується діяльність серцево-судинної системи, дихального апарату, тонусу м'язової системи, збудливість нервової системи тощо. І чим точніше співпадає початок навчально-трудової діяльності з підйомом тонусу життєво важливих функцій організму, тим продуктивніше виконується навчальна праця, підвищується витривалість організму, знижується стомлюваність, покращується самопочуття. Те саме відноситься і до сну. Якщо до початку ночі функції організму

знижують свою інтенсивність, збудливість нервової системи падає і переважають процеси гальмування, сон відзначається більшою глибиною і ефективністю.

Для розумової працездатності студентів зміни, наведені вище, спостерігаються не завжди. Це обумовлено, по-перше, тим, що навчальна діяльність студентів характеризується постійним переключенням різних видів розумової діяльності (лекції, семінари, практичні та лабораторні заняття тощо), зміною обставин; по-друге, працездатність студентів пов'язана з їхніми топологічними відмінами; по-третє, впливають чинники, що визначаються організацією навчального процесу.

Є студенти із стійкою стереотипністю і послідовністю зміни працездатності („ритміки") і студенти з нестійкою їх послідовністю („аритміки"). Залежно від часу підйому працездатності перші (біля 90,0 % досліджуваних) поділяються на хронотипи „жайворонки" і „сови". Студенти, віднесені до „жайворонків", піднімаються рано, з ранку бадьорі, найбільша працездатність триває до 14 години. Вони найбільш адаптовані до діючого режиму навчання, їхній біологічний ритм практично співпадає з навчальним ритмом денної форми навчання.

Студенти „сови", найбільш працездатні з 18-20 до 24 години. У першу половину дня їхня працездатність знижена, вони пізно лягають спати, здебільшого не висипаються. Ці студенти (денної форми навчання) знаходяться у менше сприятливих умовах навчання. Можливо умовний поділ студентів для аналізу зміни працездатності і за іншими ознаками, що характеризують типологію якостей нервової системи. Усе це необхідно для обліку особливостей організації самостійної роботи, побуту і відпочинку студентів.

Робочий день студенти, зазвичай, не розпочинають одразу ж з високою продуктивністю. На початку навчального дня вони не можуть відразу зосередитися і повністю включитися у навчальний процес. На період впрацювання йде від 10-20 до 40 хвилин, після чого настає стан „робочого установлення" і працездатність досягає оптимальних величин. У подальшому внаслідок настання стомлення працездатність поступово знижується. В період відпочинку після занять спостерігається певне відновлення працездатності, рівень якої залежить від організації відпочинку. Інколи, за умови відповідного настрою на виконання навчальної діяльності за відповідального і напруженого її характеру, помітного періоду вправцювання не спостерігається і зниження кривої працездатності можна помітити із самого початку. Подібний характер кривої може бути і у тому випадку, коли студенти приступають до навчання без сніданку, за систематичного недосипання.

Працездатність на початку навчального тижня зазвичай дещо знижена (період впрацювання), що пов'язано із входженням у звичайний режим навчальної праці після відпочинку і вихідного дня. У подальшому рівень працездатності зростає, досягаючи свого максимуму у четвер, і у п'ятницю та суботу вона знижується. У деяких випадках в суботу відзначається її підйом, що пов'язано з явищем „кінцевого пориву". Він розглядається як результат підсилення діяльності при очікувані закінчення роботи і очікуваного відпочинку.

Однак подібна класична працездатність може змінитися, якщо вступає в силу чинник нервово-емоційного напруження, що супроводжує навчальну роботу протягом кількох днів. Так, наприклад, студентам на початку тижня протягом трьох днів потрібно було

приймати участь у колоквіумі, писати контрольну роботу і здавати залік із спец дисципліни, підготовка до яких велася з великою відповідальністю і напруженням. Великі навчальні навантаження, що супроводжуються емоційними переживаннями у перші три дні, викликали значне зниження працездатності. Подальше за цим звичайне навантаження, контрастні і легкі по відношенню до перших, ефективно стимулювали відновлення працездатності із появою наприкінці тижня ***фази суперкомпенсації***.

За характеристики змін працездатності студентів на початку навчального року процес повноцінної реалізації їхніх навчально–трудових можливостей затягується до 3-3,5 тижнів (***період вправцювання***). Потім настає ***період стабілізації*** працездатності протягом 2-2,5 місяців. З початком залікової сесії, коли на фоні триваючих навчальних занять студенти проводять підготовку до заліків і щоденне навантаження збільшується в середньому до 11-13 годин у поєднанні з емоційними переживаннями, працездатність починає знижуватися. В період екзаменів ця тенденція підсилюється. В період зимових канікул працездатність відновлюється до вихідного, чи наближено до вихідного, рівня, а якщо відпочинок супроводжується активним використанням засобів фізичної культури і спорту, спостерігається явище над відновлення працездатності („фаза суперкомпенсації”). Початок другого семестру також супроводжується періодом впрацювання, однак тривалість його не перевищує 1,5 тижнів. Подальші зміни працездатності подібні з даними відзначеними у першому семестрі, але в цілому її рівень дещо нижчий, зниження наступає раніше, ніж до початку залікової сесії; в період екзаменів градієнт працездатності виявляється різкіше, ніж у першому семестрі.

Висновок: наведені дані свідчать про те, що для навчальної праці студентів, незалежно від його часових параметрів (навчальний день, тиждень, семестри навчального року), зміни розумової працездатності характеризуються послідовною зміною ***періодів впрацювання, стійкої і високої*** працездатності і ***періоду її зниження***. Ця обставина має важливе значення для розроблення засобів з оптимізації умов навчально-трудової діяльності та відпочинку студентів, зокрема засобами фізичної культури і спорту.

4. Умови високої продуктивності навчальної праці студентів

Розглянуті вище закономірності динаміки розумової працездатності дають змогу обґрунтовано будувати навчальний процес. Так, лекції з найбільш складних предметів у більшості вищих навчальних закладів плануються на середину тижня (вівторок-четвер), а практичні заняття – на третю пару навчального дня; найбільш трудомісткі і складні роботи плануються на середину семестрів.

Правильна організація розумової праці і відпочинку – важлива умова для збереження здоров'я, працездатності і успішного оволодіння навчальними дисциплінами. Проблему режиму праці і відпочинку не доцільно розглядати окремо, тому що розумова праця невід'ємна від відпочинку. Російський фізіолог М. Є. Введенський говорив: „Стомлюються і знемагають не стільки від того, що багато працюють, а від того, що погано працюють", − маючи на увазі незадовільну організацію праці. Сформульовані ним загальні принципи чи умови продуктивності праці необхідно враховувати за організації навчальної праці.

Перша умова. У будь-яку трудову діяльність потрібно „входити” поступово, тому що початок роботи співпадає за часом із періодом впрацювання.

Друга умова. Для високої працездатності необхідні розміреність і ритм праці. Рвучкість, форсоване напруження не забезпечує стійкої працездатності. Різним особам притаманний різний ритм роботи. Разом з тим ритм не є раз і назавжди визначеною якістю – можна „виховати” необхідний ритм в роботі. Ритмом в роботі можна назвати щоденну працю в одні і ті ж години за доцільного чергування її з перервами для відпочинку. На початку для організації ритмічної праці потрібно свідоме напруження волі. Як тільки студент втягнувся в роботу, примушення знімається, виникає звичка, робота стає потребою. Якщо порядок в роботі, її ритм встановлений правильно, студент щодня спроможний працювати багато, не перевантажуючи себе.

Третя умова визначається у звичній послідовності і систематичній діяльності. Ця умова не визначає зміст праці, яка буде протягом семестру змінюватися, однак вона передбачає чітку фіксацію часу занять, їхній характер, перерви на обід, вечерю, дорогу, активний відпочинок, культурні заходи, сон тощо. Зміст праці на кожен тиждень значною мірою визначається графіком обов’язкових завдань, складених деканатом. Терміни, передбачені графіком, − це якби віхи, за якими студент може планувати свою роботу.

Четверта умова визначається у правильному чергуванні праці і відпочинку, а також зміни одних форм праці іншими. Правильне чергування розумової діяльності із регулярним і достатнім сном є одним із визначаючих умов її ефективного виконання. Також важливо чергувати працю і відпочинок протягом навчально-трудового дня. Відпочинок необхідний для збереження працездатності, щоб не

допустити глибокого розвитку стомлення. У цих умовах процеси відновлення протікають ефективно. Якщо ж продовжувати роботу, не звертаючи уваги на відчуття великої втоми, то внаслідок цього навіть тривалий відпочинок не завжди повністю відновить попередній рівень працездатності. Крім цього, зміна предмету навчально– трудової діяльності також сприятливо відображається на ній. Ці умови знаходять відображення у чергуванні різних предметів у навчальному розкладі вищого навчального закладу; внаслідок цього вона вимагає чергування різних за характером навчальних дисциплін під час самопідготовки студентів – теоретичних, практичних завдань, графічних робіт, читання, занять фізичними вправами.

П'ята умова успішної праці – щоденне виконання розумової навчальної роботи у одні і ті ж години доби (тренування), внаслідок якої зміцнюється навичка, що сприяє виконувати розумову діяльність більш ефективно і з більшим обсягом.

5. Спрямованість використання засобів фізичної культури і спорту в процесі навчання у вищому навчальному закладі

Нормування рухової активності студентів. Одним із обов'язкових чинників здорового способу життя є систематичне, відповідно статі, віку і стану здоров'я, використання фізичних навантажень. Вони являють собою поєднання різних рухових дій, що виконуються щодня, а також організованих чи самостійних занять фізичною культурою і спортом і об'єднаних терміном „рухова активність".

У великої кількості людей, залучених у сферу розумової діяльності, спостерігається обмеження рухової активності. З іншого боку, значна частина студентів захоплюється спортом, який став

одним із видів суспільної діяльності. Високий рівень досягнень у спорті вимагають від спортсменів виконання над великих за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень. Виходячи з цього виникає важливе завдання – визначення оптимальних, а також мінімальних і максимальних обсягів рухової активності.

Мінімальна межа повинна характеризувати той обсяг рухів, який необхідний людині для збереження нормального рівня функціонування організму.

Оптимальна межа повинна визначати той обсяг рухової активності, за якого досягається найкращий функціональний стан організму, високий рівень виконання навчально-трудової і суспільної діяльності.

Максимальна межа повинна застерігати від надмірно високого обсягу фізичного навантаження, який може призвести до перевтоми, до різкого зниження рівня працездатності у навчанні та праці. Звичайно, ці межі відносні, рухливі і визначаються багатьма чинниками: віком, статтю, рівнем тренованості, характером діяльності (розумова, фізична), способом життя, темпераментом тощо.

Зниження рухової активності викликає стан гіпокінезії, що характеризується багатьма суттєвими порушеннями не тільки у функціональній діяльності різних фізіологічних систем організму, але і у соціальній поведінці людини.

Навчання у вищому навчальному закладі і заняття спортом вищих досягнень висувають до студентів високі вимоги. Студентам, які зайняті у сфері великого спорту, необхідно враховувати, що їхня діяльність носить престижний характер (участь у збірній команді країни, спортивного товариства, навчального закладу). Для підтримання цього престижу їм необхідно витрачати не тільки вільний час, але

досить часто і навчальні години (перебування на зборах, змаганнях). Великі фізичні і розумові навантаження призводять до загального стомлення, зазвичай знижуючи розумову працездатність студентів-спортсменів. Тому перед вищою школою виникає складне і у то й же час соціально значиме завдання – створити для студентів-спортсменів такий режим навчання, життя і тренування, який без зниження рівня спортивних досягнень забезпечував би можливість успішного навчання. Це вимагає уважного і індивідуального підходу до кожного з них.

У активізації використання студентами засобів фізичної культури дуже важлива мотиваційна сторона. Оздоровчі заходи повинні викликати „функціональне" задоволення від їхнього виконання („м'язову радість"). Щоденні заняття фізичними вправами із поступовим збільшенням фізіологічними навантаженнями тим більше стають потребою студентів, чим більш приємні і інтересні вони для них.

Використання фізичних вправ як засобу активного відпочинку і підвищення розумової працездатності. Рухова і розумова види діяльності людини взаємопов'язані. В період напруженої розумової праці у людей зазвичай спостерігається зосереджений вираз обличчя, затиснуті губи, напружена шия. Напруження м'язів тим сильніше, чим складніше завдання, яке приходиться вирішувати. Імпульси, що ідуть від напруженої мускулатури у центральну нервову систему, стимулюють діяльність головного мозку, допомагають йому підтримувати потрібний тонус. Доведено, що при розумовій роботі, що не вимагає фізичних зусиль і точно координованих рухів, здебільшого напружені м'язи шиї, плечового поясу, міміки і словесного апарату, тому що їхня активність тісно пов'язана з нервовими центрами, які керують увагою,

емоціями і мовою. За тривалого письма напруження поступово переміщується від м’язів пальців до м’язів плеча і плечового поясу.

Таким чином, нервова система намагається активізувати кору головного мозку, зберегти працездатність. Якщо цей процес триває досить довго і монотонно, то кора головного мозку звикає до цих подразників, розпочинається процес її гальмування, працездатність знижується. Щоб обмежити утворення монотонного напруження, необхідні активні рухи. Вони гасять нервове збудження і звільнює м’язи від надмірного напруження. Важливий у цьому випадку і стан м’язової системи людини, яка допомагає нервові системі справлятися із інтелектуальними навантаженнями. Якщо людина після роботи спала менше, ніж зазвичай, то тонічне напруження її м’язів збільшується. Перевтомлений мозок якби мобілізується для боротьби із перевтомленням м’язів. Отже, для ефективної розумової роботи потрібен не тільки тренований мозок, але і треноване тіло.

Розрізняють відпочинок пасивний і активний, пов’язаний із руховою діяльністю. Фізіологічне обґрунтування активного відпочинку пов’язано із іменем І. М. Сєченова, який вперше довів, що зміна роботи одних м’язів роботою інших краще сприяє відновленню сил, ніж повна бездіяльність.

Цей принцип став основою організації відпочинку і у сфері розумової діяльності, де відповідним чином організовані фізичні навантаження до, під час і після закінчення розумової праці здійснюють високий ефект у збереженні і підвищенні розумової працездатності. Досить ефективні щоденні самостійні заняття фізичними вправами у загальному режимі життя.

Використовують різні форми використання рухової діяльності у активному відпочинку: в режимі навчального дня – ранкова

гімнастика, фізкультурна пауза, фізкультурна хвилинка, фізкультурна мікропауза, навчальні (обов'язкові і факультативні) і самостійні заняття студентів з фізичного виховання, заняття на навчальних практиках; у вільні від навчання години – у вихідні дні (туристичні походи, прогулянки, спортивні змагання тощо).

Значення фізичних вправ як засобу протидії психічному стресу і зняття нервово-емоційного напруження. Великі розумові навантаження, особливо зростаючі до тривалих (до 1,5 місяців у період заліково-екзаменаційних сесій), можуть сприяти виникненню у студентів нервово-емоційному напруженню, яке за недотримання ряду профілактичних заходів, пов'язаних із оптимізацією режиму навчальної праці, побуту і відпочинку, можуть призвести до порушення психіки людини.

Запобігти цьому допомагає комплекс оздоровчо-гігієнічних заходів, до яких відноситься активний відпочинок, нормалізація сну і харчування, перебування на свіжому повітрі, достатня рухова активність. ВНЗ надає студентам три за тривалістю види відпочинку: короткочасні перерви між заняттями (навчальними парами), щотижневі два дні відпочинку і канікулярний (зимовий і літній) відпочинок. Не враховуючи кількісні відміни, усі три види відпочинку повинні мати одне головне завдання: відновити порушене роботою, що передувала, оптимальне співвідношення основних нервових процесів у корі головного мозку і пов'язану з ним працездатність. Для цього відпочинок повинен бути тим тривалішим, чим напруженіша і триваліша була робота, що йому передувала.

Стан психічного напруження може виникнути у студентів 1 курсу у зв'язку із процесом адаптації до нових умов навчання. Це обумовлено багатьма чинниками: відсутність регулярного контролю

за ходом навчання, нові форми навчання, входження у новий колектив, відсутність індивідуального підходу з боку викладачів, деканату, відриву від сім'ї, необхідність проживати у гуртожитку. Комплексно впливаючи на нервову систему студентів, ці чинники можуть викликати немотивовані пропуски навчальних занять, безініціативність, замкнутість тощо.

Іншим джерелом виникнення емоційної напруги у першокурсників є стан невпевненості у спроможність досягти визначеної мети, коли вони стикаються із перепонами, які сприймаються ними як непереборні.

У період адаптації у студентів, із одного боку, відзначається більш низький рівень працездатності, з іншого, їхній організм працює з більшим напруженням та інтенсивністю, тому трапляються випадки захворювання нервової системи, як наслідок ослаблення організму.

Особливо напруженим для студентів є період заліково–екзаменаційної сесії. Екзаменаційна ситуація характерна відомою невизначеністю результату, що робить її сильним емоційним чинником. У то й же час екзамени є певним стимулом до збільшення обсягу і тривалістю роботи, до інтенсифікації навчальної праці, до мобілізації усіх сил організму. За середньої тривалості самопідготовки 8-9 годин інтенсивність навчальної праці у період екзаменів досягає на 85-100,0 %.

У багатьох студентів у цей період виникають негативні емоції – невпевненість у своїх силах, надмірне хвилювання, жах тощо. Так, при досліджені 400 студентів було виявлено, що 81,0 % із них перед екзаменом відчували сильну емоційну напруженість, 59,0 % погано спали. У цей період у студентів зростають витрати енергії на виконання одного і того самого виду навчальної праці. Психоемоційне і розумове напруження здебільшого велике зранку до екзамену, що

характеризує особливість на лаштування організму до виконання завдання підвищеної складності. Відсутність зниження напруження після екзамену свідчить про застійний характер процесів збудження і появи розумового стомлення у зв'язку із перезбудженням нервової системи.

Так, після здачі екзаменів 28,0 % студентів стверджують на відчуття сильного стомлення, 21,0 % − на головний біль, 18,0 % − на сонливість. Як правило, до четвертого екзамену у багатьох студентів спостерігаються ознаки перевтомлення, яке не зникає одразу після завершення сесії, а виявляються ще біля 3 тижнів.

У цих умовах заняття фізичними вправами набувають нового значення – як засіб розрядки нервового напруження і збереження психічного здоров'я. Розрядка підвищеної нервової активності через рух є найбільш ефективною. Систематичні фізичні тренування підвищують стійкість до негативних чинників заліково–екзаменаційного періоду. Про це свідчать відносно невеликі зрушення у фізіологічних і психомоторних функціях студентів, які регулярно займаються спортом, і менший рівень хвилювання на екзамені, ніж у інших студентів. У них спостерігається збереження більш високого рівня розумової працездатності під час екзаменів, більш швидке її відновлення після екзаменаційної сесії. Регулярні заняття фізичною культурою і спортом, що не призупиняються під час екзаменів, допомагають студентам краще організувати здоровий спосіб життя, сприяючи запобіганню настання стану перевтомлення.

6. Методичні основи використання засобів фізичної культури і спорту під час навчання

Використання засобів фізичної культури під час виконання навчально-трудової діяльності. В процесі розумової діяльності

студентів основними видами активного відпочинку є короткочасне виконання фізичних вправ.

Фізкультурна пауза – це організоване виконання фізичних вправ в режимі навчального дня, що забезпечує попередження стомлення що наступає і сприяє підтримання високої працездатності без значного перенапруження. Дослідження свідчать, що використання 6-8-хвилинних фізкультурних пауз здійснюють удвічі більший стимулюючий ефект на покращення працездатності студентів, ніж пасивний відпочинок у двічі більший за тривалістю.

Фізкультурну паузу слід виконувати після перших двох навчальних пар у періоди, коли наближаються чи виявляються перші ознаки стомлення. Необхідно враховувати, що зниження працездатності тим більше, чим складніший навчальний матеріал і молодший курс навчання.

Фізичні вправи підбираються так, щоб вони активізували роботу систем, які не приймали участі у навчально-трудовій діяльності. Фізіологічна крива навантаження (визначається за показниками ЧСС) під час виконання комплексу повинна поступово підвищуватися, досягаючи максимуму на кінець другої третини комплексу, і у подальшому знижуватися.

З метою підвищення тонусу працездатності мозку, покращення режиму дихання і кровообігу доцільно через кожну годину-дві виконувати фізкультурні мікро паузи тривалістю 20-30 с сидячи на робочому місці.

Навчальні і самостійні заняття студентів з фізичного виховання в режимі навчально-трудової діяльності. Для раціонального використання засобів фізичної культури і спорту в системі навчальних занять і самопідготовки студентів необхідно враховувати

ряд методичних положень, що визначають ефективне поєднання фізичних навантажень зі станом розумової працездатності студентів.

1. періодика змін розумової працездатності студентів на різних етапах навчального року є об'єктивним чинником, врахування якого необхідно для ефективної організації роботи з фізичного виховання.

2. Кращий ефект у розвитку основних фізичних якостей у студентів може бути досягнутий тоді, коли у першій половині кожного семестру на навчальних і самостійних заняттях використовуються фізичні вправи із переважною (до 70-75,0 %) спрямованістю на розвиток швидкісних, швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості при навантаженнях з інтенсивністю за ЧСС 120-180 уд/хв, а у другій половині кожного семестру – із переважною (до 70-75 %) спрямованістю на розвиток сили, загальної і силової витривалості із помірною інтенсивністю (ЧСС – 120-150 уд/хв). Заняття, побудовані згідно такого планування, здійснюють стимулюючий вплив і на розумову працездатність студентів, підвищують загальне самопочуття студентів, сприяючи тим самим кращому засвоєнню навчального матеріалу.

3. При плануванні і організації навчальних і самостійних занять з фізичного виховання протягом навчального дня в період впрацювання (ранкові години – нульова чи перша навчальна пара) переважно використовуючи навантаження малої (ЧСС – 110-130 уд/хв, моторна щільність – до 50,0 %) чи середньої інтенсивності (ЧСС – 130-160 уд/хв, моторна щільність – від 50,0 до 65,0 %). Такі заняття забезпечують скорочення періоду впрацювання у навчальну працю, стимулюють і подовжують період високої працездатності. Планування занять з таким навантаженням у період високої працездатності (друга навчальна пара занять) сприяє її збереженню до

кінця навчально–трудового дня, включаючи період самопідготовки. Використання занять у період зниження працездатності (третя-четверта пара занять) забезпечує тривало виражений ефект наслідку лише при навантаженнях середньої інтенсивності. Наслідки за усіх варіантах планування у навчальному дні здійснює найбільш виражений стимулюючий ефект на стан розумової працездатності студентів. Заняття із навантаженнями великої інтенсивності (ЧСС – понад 160 уд/хв, моторна щільність – понад 65,0 %) рекомендується планувати на останні пари навчального розкладу, тому що їх проведення для недостатньо тренованих до високих навантажень студентів може призвести до зниження розумових працездатності; тільки через 4-5 годин після великих навантажень такі студенти можуть розпочинати самопідготовку. Тому планування таких занять у дні напруженої навчальної діяльності (екзамен, залік, контрольна робота тощо) небажано.

4. При двох заняттях на тиждень взаємодія рухових навантажень із розумовою працездатністю має такі закономірності. Найбільш високий рівень розумової працездатності спостерігається за поєднання двох занять із середньою інтенсивністю з інтервалами у 1, 2, 3 дні. Також позитивний ефект, але у двічі менший, має місце за чергування одного заняття із середньою, а другого – з малою інтенсивністю. В обох випадках кращий ефект на розумову працездатність здійснюють заняття, що проводяться з інтервалом в один день.

Використання двох занять на тиждень для малотренованих студентів із великими за інтенсивністю навантаженнями при будь–яких інтервалах відпочинку суттєво знижують розумову працездатність у тижневому циклу. Поєднання занять з великим фізичним навантаженням на початку, з малими і середніми навантаженнями у

другій половині тижня здійснюють стимулюючий вплив на розумову працездатність лише наприкінці навчально-трудового тижня.

Природно, що для осіб із ослабленим здоров'ям, а також студентів, які мають високий рівень тренованості і фізичної підготовленості, у запропоновані режими організації занять можуть бути внесені корективи. В цілому чим вищий рівень фізичної підготовленості, тим вища стійкість розумової працездатності до фізичних навантажень. Необхідно враховувати і процес адаптації до фізичних навантажень певної інтенсивності і тривалості, в ході якої розумова працездатність студентів поступово буде покращуватися.

Ігрові види спорту, а також види, пов'язані із єдиноборством, за інших рівних умов, пред'являють високі вимоги до психіки, ніж інші види спорту. Це обумовлено швидкою зміною тактичних ситуацій, необхідністю їхньої швидкої оцінки і організації відповідних дій, що здійснюються в умовах дефіциту часу. Тому високе психічне напруження, супутні таким заняттям, знижує розумову працездатність. Разом з тим нетривалі ігрові емоційні навантаження стимулюють працездатність. Позитивні наслідки занять фізичними вправами і спортом у більшій мірі виявляється тоді, коли зміст використовуваних вправ досить різнобічний і вони не носять монотонної спрямованості.

В період заліково-екзаменаційних сесій організація занять і використання фізичних вправ мають свою специфіку. Перш за все вони повинні бути невід'ємною частиною організації здорового способу життя і разом із щоденною ранковою гімнастикою, перебуванням на свіжому повітрі до 1,5 годин на день, із правильною організацією сну і харчування сприяють успішному підведенню підсумків навчального року.

Із цією метою заняття (індивідуальні і групові) можна проводити двічі на тиждень, переважно на свіжому повітрі, з обсягом і інтенсивністю, зниженими до 60,0-70,0 % від звичайного рівня. Високо інтенсивні вправи, що використовуються із значним обсягом, різко знижують ефект активного відпочинку у малотренованих студентів внаслідок сумації напруження від розумової і фізичної діяльності. Не доцільно для них у цей період ставити на заняттях завдання з освоєння нових вправ, технічному вдосконаленню раніше вивчених. В процесі занять бажано використовувати вправи на розслаблення після вправ статичного характеру, в інтервалах відпочинку між повторами, у заключній частині занять. Слід враховувати і сприятливу дію на втомлених навчальною працею студентів циклічних вправ (ходьба, оздоровчий біг, плавання, пересування на лижах, ковзанах, велосипеді тощо) помірної інтенсивності. Цей ефект тим вищий, чим більше м’язових груп втягується в активну діяльність. Після екзамену з метою прискорення відновлювальних процесів і зняття нервового напруження корисне виконання помірних циклічних навантажень до потовиділення.

Таким чином, спрямованість занять і використання фізичних вправ у заліково–екзаменаційний період можна характеризувати як профілактичну, а для спортсменів – як підтримуючу рівень тренованості.

Використання засобів фізичної культури і спорту у вільні від навчання години. Здоровий спосіб життя студентів передбачає щоденне виконання комплексу рухових дій і гігієнічних заходів, що забезпечують необхідний обсяг рухової активності, так і можливості повноцінного виконання навчально-трудових і суспільних функцій.

Кожен день повинен розпочинатися ранковою гімнастикою, виконання якої протягом 20-30 хвилин і більше на свіжому повітрі є суттєвим резервом вдосконалення рухової і функціональної сфери організму.

Враховуючи недостатню кількість часу перебування на повітрі, бажано шлях від місця проживання до місця навчання і назад виконувати пішком. Робочий день студентам також бажано завершувати перед сном 20-30-хвилинною прогулянкою.

Якщо навчальні заняття у ВНЗ проходять у першу зміну, то самостійні заняття фізичними вправами (і навчально-тренувальні зокрема) доцільно виконувати до 19-20 години; при заняттях у другу зміну – до 13 години.

Необхідно враховувати, що заняття фізичними вправами доцільно у будь-який період дня з врахуванням інтенсивності, обсягу, характеру, вправ, що використовуються, стану організму і взаємодії впливу цих чинників на навчально-трудову діяльність студентів. На заняттях необхідно намагатися до того, щоб залучати в дію усі основні м’язові групи до появи відчуття їхнього приємного навантаження.

Вихідний, вільний від навчальних занять день повинен у більшій мірі наповнений оздоровчо-фізкультурними заходами, ніж інші дні. Особливо корисні прогулянки за місто, одноденні туристичні подорожі та інші індивідуальні і колективні заходи, що організовуються на свіжому повітрі.

Питання для самостійної роботи

1. Особливості бюджету часу студентів.

2. Основні психофізіологічні характеристики розумової праці студентів.

3. Динаміка розумової працездатності студентів.

4. Умови високої продуктивності навчальної праці студентів.

5. Спрямованість використання засобів фізичної культури і спорту в процесі навчання у вищих навчальних закладах і їх методологічні основи.

6. Методичні основи використання засобів фізичної культури і спорту під час навчання.

Лекція 4. ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СПОРТУ В УКРАЇНІ

План

1. Законодавча база розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

2. Державні програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

Питання для самостійної роботи.

Список рекомендованої літератури

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К.: 1994. – 34 с.

2. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”. – К.: 1994. – 22 с.

3. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”. – К.: 2002. – 31 с.

4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К.: 2004. – 16 с.

5. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров’я нації”. – К.: 1998. – 48 с.

6. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України /За ред. М.Д.Зубалія. – 2–е вид., перероб. і доп. – К.: 1997. – 36 с.

7. Спортивний конгрес України. – К.: 2004. – 112 с.

1. Законодавча база розвитку фізичної культури і спорту в Україні

Діяльність у сфері фізичної культури і спорту в Україні, як і будь–яка інша діяльність в межах держави, регулюється відповідними Законами і розробленими на їх підставі підзаконними актами: указами, постановами, рішеннями, програмами, наказами, інструкціями, статутами, положеннями тощо. Прийняття Верховною Радою України відповідного Закону, як правило, супроводжується постановою про порядок введення цього закону в дію. Постановою передбачається створення найнеобхідніших підзаконних актів, які утворюють механізм функціонування прийнятого Закону. Інші підзаконні акти складаються державними органами управління різних рівнів і стосуються питань, що належать до їхньої компетенції.

Підзаконні акти не можуть перечити положенням, викладеним у Законі, як і Закони не повинні суперечити один одному.

На кожну галузь діяльності діє уся сукупність Законів України, проте визначальними є закони про дану конкретну галузь. Так, на вирішення конкретних питань фізкультурно–спортивної діяльності впливають законодавчі акти економіки, освіти, медицини та інших галузей. Але основним для галузі фізичної культури і спорту є ***Закон України „Про фізичну культуру і спорт" (1994 р., 2002 р.).*** Крім цього Закону, для сфери фізичної культури і спорту важливими є Укази Президента України „Про розвиток олімпійського руху в Україні" (1992 р.), „Про державну підтримку розвитку фізичної культури і спорту в Україні" (1994 р.), яким була затверджена перша Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні (1994 р.), „Про додаткові заходи щодо державної підтримки розвитку фізичної культури і спорту в Україні" (2002 р.) та „Про деякі заходи

щодо вдосконалення системи фізичного виховання дітей та молоді у навчальних закладах і розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні" (2009 р.); Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров'я нації" (1998 р.); Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004 р.); Постанова Кабінету Міністрів України про затвердження Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України (1996 р.) та Постанови про підготовку спортсменів України до літніх та зимових Олімпійських ігор тощо.

Разом з тим доцільно зупинитися більш детально на аналізі окремих законодавчих документів.

Закон України „Про фізичну культуру і спорт" було прийнято Верховною Радою України 24 грудня 1993 р., як результат законодавчої ініціативи Міністерства України у справах молоді і спорту та депутатської комісії Верховної Ради України у справах молоді і спорту. До його підготовки були залучені провідні фахівці галузі. Проект Закону обговорювався в регіонах України, на Колегії Мінмолодьспорту України, в спортивних організаціях і товариствах, що дало можливість внести до нього відповідні зміни і доповнення, врахувати нагромаджений в Україні та інших країнах передовий досвід. На заключному етапі до роботи над проектом були залучені досвідчені юристи та депутати. Проект Закону було обговорено і схвалено у парламентських комісіях.

Подібний Закон прийнято в Україні вперше, що свідчить про увагу до проблем галузі з боку Верховної Ради, Президента держави та виконавчих структур влади. Впродовж 1999-2001 рр. до Закону було внесено ряд змін і доповнень і у 2002 р. було затверджено Закон

України „Про фізичну культуру і спорт” з урахуванням змін та доповнень.

Закон України „Про фізичну культуру і спорт” визначає загальні правові, соціальні, економічні та організаційні основи розвитку фізичної культури і спорту, визначає участь державних органів, посадових осіб, організацій, підприємств, установ у зміцненні здоров’я громадян України засобами фізичної культури. Закон має вісім глав:

І глава – Загальні положення (7 статей).

ІІ глава – Сфери і напрямки впровадження фізичної культури (8 статей).

ІІІ глава – Спорт – особлива сфера фізкультурної діяльності (13 статей).

ІV глава – Державне управління у сфері фізичної культури і спорту (7 статей).

V глава – Самоврядування у сфері фізичної культури і спорту (4 статті).

V–А глава – Національна спортивна федерація (6 статей).

V–Б глава – Фізкультурно-спортивні товариства (3 статті).

VІ глава – Заключні положення (5 статей).

У ***І главі*** Закону йдеться про визначення понять фізичної культури і спорту, про завдання фізичної культури, державне регулювання в сфері фізичної культури. Важливим є те, що основним показником стану фізичної культури і спорту є рівень здоров’я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості населення України. Тобто визначальним названо не процес і показники, які його характеризують (масовість, спортивні досягнення, рівень забезпеченості), а кінцевий результат – рівень здоров’я. Цей, на перший погляд,

незначний запис у статті 6 істотно змінює підходи до організації фізичного виховання.

На її підставі можлива, зокрема, кардинальна зміна системи оплати працівників фізичної культури і спорту. Адже досі переважна більшість таких працівників (вчителі фізичної культури, викладачі фізичного виховання, тренери-викладачі ДЮСШ, СДЮШОР та ін.) отримують заробітну платню за кількість відпрацьованого часу, а не за стан здоров'я учнів, студентів, спортсменів, чи хоч би тенденцію його зміни. Можна очікувати, що у недалекому майбутньому буде зроблено спробу реформувати підходи до оплати праці фахівців фізичної культури і спорту.

Основними напрямками впровадження фізичної культури стаття 8 даного Закону визначає так:

1. Фізкультурно-оздоровча діяльність.

2. Фізичне виховання.

3. Масовий фізкультурно-спортивний рух.

У подальших статтях цього розділу розшифровується зміст роботи у названих напрямках у різних сферах діяльності: виробничій, соціально-побутовій, навчально-виховній, серед інвалідів, в масовому спорті тощо.

Особливим важливим є деякі нормативні вимоги ***Глави II Закону***. Серед них:

1. В середніх загальноосвітніх навчально-виховних закладах уроки фізичної культури проводяться не менше 3 разів на тиждень.

2. Фізична підготовка військовослужбовців здійснюється у формі спеціальних занять обсягом не менше 4 рази на тиждень.

В складі педагогічних колективів дошкільних дитячих установ та інших закладів освіти передбачаються посади фахівців з фізичного

виховання. У дошкільних закладах мають проводитися щоденні фізкультурно-оздоровчі заняття.

Передбачено опрацювання державних нормативів фінансування на здійснення фізкультурно-оздоровчих питань. Прикро, що і ця вимога Закону поки що виконується не у повному обсягу.

Окремі статті ***II глави*** стосуються фізкультурно-оздоровчої діяльності серед інвалідів та серед окремих категорій громадян України (в'язнів) у місцях позбавлення волі.

У ***III главі*** внормовуються питання спорту. Йдеться про спортивні змагання, про види спорту, про спортивну класифікацію, про гарантії підвищення спортивної кваліфікації, про спорт вищих досягнень, про національні збірні команди, про спортивне суддівство, про спортивні відзнаки, а також внесені нові статті, що чітко роз'яснюють професійну діяльність у спорті:

− Суб'єкти організації діяльності спортсмена-професіонала.

− Статус спортсмена-професіонала.

− Трудові відносини у професіональному спорті.

Більшість з означених питань вирішуються на законодавчому рівні вперше. Зокрема такі наболілі, як встановлення соціально-побутових пільг для провідних спортсменів, внормування статусу члена збірної команди України, окреслені питання професійної діяльності в спорті.

Питання державного управління у сфері фізичної культури і спорту вирішуються у ***IV главі***. Законом передбачено, що центральний орган державного управління фізичною культурою (Міністерство сім'ї, молоді і спорту України) розробляє, а Президент України затверджує Державну програму розвитку фізичної культури і спорту.

Кабінет Міністрів України затверджує систему програмно-оціночних нормативів і вимог щодо фізичної підготовленості населення України.

Рівень фізичного розвитку населення визначається органами охорони здоров'я.

Верховна Рада України визначає державну політику. Органами державної виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту сьогодні є Міністерство молоді і спорту України, а на регіональному рівні відповідні органи, створені місцевими органами державної виконавчої влади та самоврядування.

У цій главі розглядаються також питання фінансового, матеріально-технічного, кадрового, правового та інформаційного забезпечення фізичної культури і спорту.

Важливо, що нормативи мінімальної забезпеченості спортивними спорудами житлових районів, підприємств, установ усіх форм власності визначаються державним органом у сфері фізичної культури і спорту України разом з органами управління будівництва та архітектури.

Спорудження та утримання об'єктів фізичної культури і спорту у сільській місцевості здійснюється за рахунок державного та місцевого бюджетів. Не допускається (стаття 29) перепрофілювання та ліквідація діючих фізкультурно-спортивних споруд, а також будівництво дошкільних виховних, загальноосвітніх і професійних навчально-виховних закладів без передбачених нормативами фізкультурно-спортивних споруд.

Самоврядування у сфері фізичної культури і спорту врегульовується у ***главі V Закону***. В ній розглядаються стосунки держави з Національним Олімпійським комітетом України, Національними федераціями з видів спорту; питання господарсько–комерційної

діяльності фізкультурно-спортивних організацій. Вказується (стаття 33), що у своїй діяльності громадські організації фізкультурно–спортивної спрямованості та їх об'єднання керуються цим Законом, Законом України „Про об'єднання громадян", іншими законодавчими актами України.

Стаття 34. ***Спортивна федерація*** – спортивна федерація (асоціація, спілка, об'єднання тощо) – громадська організація фізкультурно-спортивної спрямованості, що створюється для розвитку відповідного виду спорту (версії) і керується у своїй діяльності Конституцією України, законами, іншими нормативно–правовими актами України та своїм статутом.

Порядок, особливості створення та діяльність спортивної федерації визначаються відповідно до цього Закону та Закону України „Про об'єднання громадян".

Спортивна федерація може мати місцевий або всеукраїнський статус.

Кабінет Міністрів України, за поданням центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту, визначає перелік видів спорту (версій), відповідно до специфіки яких спортивна федерація має право набувати всеукраїнського статусу незалежно від наявності місцевих осередків у більшості областей України, в Автономній Республіці Крим, у містах Києві та Севастополі.

Стаття 35. ***Національний Олімпійський комітет України***. Олімпійський рух в Україні координується Національним Олімпійським комітетом України, який є незалежною, неурядовою, громадською організа– цією.

У своїй діяльності Національний Олімпійський комітет України керується законодавством України, Олімпійською Хартією та власним статутом.

Національний Олімпійський комітет України має виключне право представляти Україні на Олімпійських іграх, в Міжнародному Олімпійському комітеті, міжнародних олімпійських організаціях.

Національний Олімпійський комітет України має свою національну олімпійську символіку та виключне право її використання.

Держава сприяє розвитку матеріально-технічної бази Національного Олімпійського комітету України, надає йому фінансову і організаційну допомогу щодо участі членів збірних команд в Олімпійських та Параолімпійських іграх, сприяє у встановленні міжнародних зв'язків.

Стаття 36. ***Господарська та інша комерційна діяльність, спрямована на розвиток фізкультури і спорту***. Підприємства, установи, організації в межах і порядку, визначених законодавством, користуються пільгами щодо оподаткування доходів від господарської або іншої комерційної діяльності, спрямованої на розвиток фізкультури і спорту.

Кошти, отримані організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості, що діють на селі, від власної виробного-господарської та комерційної діяльності і спрямовані на розвиток фізкультури і спорту на селі, можуть підлягати пільговому оподаткуванню. Ці пільги визначаються відповідно до законодавства України.

Громадська організація повинна заснувати підприємство, якщо вона організовує або бере участь у проведенні платних фізкультурно-спортивних заходів і одержує від цього протягом року прибуток, що перевищує 1000 розмірів мінімальної заробітної плати, або якщо

спортсмени за участь в таких заходах одержують разову винагороду, що перевищує 100 розмірів мінімальної заробітної плати. Незаконно отриманий прибуток вилучається в доход держави. Ця норма не поширюється на національні спортивні федерації та Національний Олімпійський комітет України.

Будь-яка особа – організатор спортивного заходу, відкритого для спортсменів – членів національних спортивних федерацій, що передбачає видачу призів, які перебільшують 50 розмірів мінімальної заробітної плати, повинна отримати на це згоду відповідної національної спортивної федерації. Спортсмен, який взяв участь у такому заході, що проводився без згоди відповідної національної спортивної федерації, несе відповідальність, передбачену статутом цієї федерації.

Закон України „Про фізичну культуру і спорт" є одним із найважливіших та прогресивних документів галузі часів новітньої української державності.

2. Державні програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні

З метою створення умов для реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту вищих досягнень, підготовки та участі спортсменів України у XXVI літніх (1996 р.) та XVIII зимових (1998 р.) Олімпійських іграх ***була розроблена та затверджена Указом Президента України (Л. Кравчук) від 22 червня 1994 р. № 334/94 Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні***.

Державна програма розвитку фізичної культури і спорту була розроблена відповідно до Закону України „Про фізичну культуру і спорт” і спрямована на його практичну реалізацію.

У першому розділі Програми відзначалося, що фізична культура і спорт відіграють важливу роль у формуванні, зміцненні, збереження здоров’я громадян, підвищенні працездатності та збільшенні тривалості активного життя, утвердженні міжнародного спортивного авторитету України.

Разом з тим в країні, відмічалося у Програмі, має місце недооцінка соціально–економічної, оздоровчої і виховної ролі фізичної культури і спорту, відсутня чітко скоординована програма взаємодій різних державних структур і громадських організацій, які беруть участь у фізкультурно-спортивному русі, що негативно позначається на здоров’ї населення і соціально-економічному розвитку держави.

Значне зниження рівня життя, порушення екологічної рівноваги та гіподинамія, що спостерігаються за останні роки, призвели до значного погіршення фізичного розвитку людей і рівня їх здоров’я. В останні три роки спостерігається тенденція до зниження середньої тривалості життя у чоловіків з 66 до 63 років, у жінок з 75 до 73 років, а середня тривалість життя в Україні значно нижча світових показників. За цей час збільшилась захворюваність населення на гіпертонію в 3 рази, стенокардію – у 2,4 рази, а інфаркт міокарду – на 30,0 %.

Дуже мало уваги приділяється фізичному вихованню в сім’ях, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних і вищих навчальних закладах. Це питання не займає належного місця і в роботі місцевих органів державної виконавчої влади та органів місцевого самоврядування. Не задовольняється природна біологічна потреба

дітей, учнівської і студентської молоді в руховій активності. Як наслідок – 80,0 % дітей і підлітків мають різні відхилення у фізичному розвитку, а кожен третій юнак у 1993 році за станом здоров'я не був призваний на військову службу.

Аналіз становища, що склалося, свідчить про наявність і розвиток таких негативних тенденцій у фізкультурно-спортивному русі:

1. Недооцінка ролі масової фізичної культури і спорту в соціальному розвитку суспільства, гармонійному удосконаленні особи, утвердженні здорового способу життя.

2. Зменшення питомої ваги позаурочних занять фізичного виховання в середніх загальноосвітніх і професійних навчально-виховних закладах та обов'язкових занять у вищих навчальних закладах.

3. Руйнування ефективних форм організації фізкультурно–оздоровчої роботи в трудових колективах, за місцем проживання, в місті та на селі. Значне скорочення штатних фізкультурно-спортивних працівників.

4. Недостатня державна підтримка провідних спортсменів, здатних демонструвати високі міжнародні досягнення, незадовільне забезпечення сучасними засобами підготовки національних збірних команд і резерву, невідповідність матеріально-технічної бази та інвентаря міжнародним стандартам, що може призвести найближчим часом до значного відставання спорту вищих досягнень від світового рівня.

5. Комерціалізація фізкультурно-спортивної галузі та виділення професійного спорту в окрему сферу.

6. Значне відставання фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи особливо в сільській місцевості.

7. Зменшення державних інвестицій на утримання, реконструкцію і будівництво фізкультурно-спортивних об’єктів, виробництво спортивного одягу і взуття, інвентарю і обладнання, руйнування матеріально-технічної бази, її використання не за призначенням, підвищення цін на фізкультурно-оздоровчі та спортивні послуги.

8. Неналежне фінансування наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту та підготовки науково-педагогічних кадрів.

9. Зниження інтересу профспілкових та інших громадських організацій до проблем розвитку фізичної культури і спорту.

Враховуючи стан та основі напрями розвитку фізичної культури і спорту в Україні, *головною метою цієї Програми є створення необхідних соціально-економічних, нормативно-правових, організаційно-технічних умов та забезпечення антикризових заходів щодо підвищення життєздатності сфери фізичної культури і спорту, її реформування в ході адаптації до ринкових відносин*.

Програма складалася із 5 розділів:

I розділ – Передумови розроблення державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

II розділ – Напрями розвитку фізичної культури і спорту та заходи щодо їх реалізації.

III розділ – Розвиток фізичної культури і спорту в сільській місцевості.

IV розділ – Напрями забезпечення розвитку фізичної культури і спорту та заходи щодо їх реалізації.

V розділ – Управління Програмою.

У п’ятому розділі зокрема відзначалося, що:

− Відповідно до Закону України „Про фізичну культуру і спорт” Програма розкриває основні напрями державної політики в галузі фізичної культури і спорту, розроблені Верховною Радою України.

− ***Безпосередня організація і контроль за виконання Програми покладається на Мінмолодьспорт України***, який щорічно звітує про хід її реалізації перед Кабінетом Міністрів України.

− Коригування Програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні здійснюється Кабінетом Міністрів України за поданням Мінмолодьспорту.

Наприкінці ХХ століття у зв’язку із змінами соціально-економічного стану в Україні, а також аналізу виконання Державної Програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні та з метою створення умов для реалізації державної політики у сфері зміцнення здоров’я населення України засобами фізичного виховання, фізичної культури і спорту та задоволення потреб у поліпшенні здоров’я, фізичного та духовного розвитку, була розроблена нова Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров’я нації”. 1 вересня 1998 р. Указом Президента України № 963/98 Цільова комплексна програма була затверджена. ***Реалізація Цільової комплексної програми передбачалося до 2005 року.***

Аналіз попередньої Програми показав, що по багатьох позиціях вона не виконана: стан здоров’я населення України ще більше погіршився, майже 90,0 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров’ї, понад 50,0 % незадовільну фізичну підготовленість, близько 70,0 % дорослого населення має низький та нижчий, ніж середній, рівні фізичного здоров’я.

За прогнозами фахівців ***на кінець століття кількість інвалідів в Україні перевищуватиме 2 млн. чоловік.***

Указом Президента України було також:

1. Зобов’язано виконкоми місцевих Рад розробити регіональні програми розвитку фізичної культури.

2. Засновано 100 президентських стипендій для перспективних спортсменів України.

3. Зобов’язано Кабінет Міністрів України:

− вирішити питання про матеріальні винагороди для чемпіонів та призерів Олімпійських ігор, чемпіонів світу та Європи;

− забезпечити фінансування участі збірних команд України в міжнародних змаганнях.

Головною метою Цільової комплексної програми було створення необхідних соціально-економічних, нормативно-правових, організаційно-технічних умов щодо підвищення життєздатності сфери фізичної культури і спорту та адаптації її до ринкових відносин.

Основними завданнями Цільової комплексної програми було:

− зміцнення здоров’я населення на принципах здорового способу життя,

− посилення впливу фізичної культури на підвищення продуктивності праці та обороноздатності,

− сприяння економічному і соціальному прогресу,

− утвердження міжнародного авторитету України.

Найважливішими напрямками розвитку фізичної культури Цільової комплексної програми були:

− фізичне виховання у навчально-виховній сфері,

− фізкультурно-оздоровча робота у виробничій і соціально-побутовій сфері,

− фізична підготовка військовослужбовців.

− фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність серед інвалідів,

− спорт вищих досягнень.

Найсуттєвішими заходами щодо реалізації напрямків розвитку фізичної культури було:

1. У навчально-виховній сфері:

− встановлення державних вимог до фізичного виховання дітей;

− забезпечення обґрунтованих обсягів рухової активності (у дошкільних виховних закладах – щоденно, в середніх навчальних закладах – не менше 3 год., у вищих навчальних закладах – не менше 4 год. на тиждень);

− розробка системи тестів і оціночних нормативів і вимог до фізичного розвитку та рівнів фізичної підготовленості,

− введення єдиного „паспорту здоров'я",

− введення заліків з фізичної культури в середніх освітніх закладах (5,9,11 класи) та професійно-технічних і вищих навчальних закладах,

− створення умов для фізкультурних занять в закладах післядипломної освіти,

− розроблення нормативів кадрового, фінансового, матеріально-технічного забезпечення фізичного виховання;

− організація „шкіл здоров'я" при диспансерах, поліклініках, виховних закладах.

2. У соціально-побутовій сфері:

− передбачити посади спеціалістів з фізкультурно-оздоровчої роботи в штатних розписах міністерств і відомств;

− запровадити критерії оцінки розвитку фізичної культури;

− рекомендувати ввести посади організаторів фізкультурно-оздоровчої роботи на підприємствах і в установах з кількістю працівників понад 500 осіб (відповідно до класифікатора ДК 003-95);

− запровадити нормативи фінансування розвитку фізичної культури з фондів соціального розвитку;

− створювати автоматизовані діагностичні центри при спортивних клубах, профілакторіях тощо;

− ввести обов'язкові заняття з фізичної культури для працюючих в екстремальних умовах (авіаторів, водіїв локомотивів, служб рятування тощо);

− розробити програми самостійних занять фізичною культурою та комплекси вправ для різних демографічних груп населення;

− обладнати містечка здоров'я, пункти прокату спортивного інвентарю в парках культури і зонах відпочинку.

3. У підготовці військовослужбовців:

− розробити програмно-нормативне забезпечення фізичної підготовки особового складу військових формувань із врахування специфіки їхньої діяльності;

− розробити настановчу програму з фізичної підготовки в Збройних Силах;

− ввести у всіх військових формуваннях обов'язкові заняття фізичною підготовкою обсягом не менше 4 годин на тиждень;

− запровадити єдину систему контролю за рівнем фізичної підготовки військовослужбовців, особового складу правоохоронних органів, інших військових формувань;

− створити регіональні центри (табори) фізичної підготовки допризовників.

4. У роботі з інвалідами:

− впровадити науково-обґрунтовану систему організації занять фізичною культурою і спортом,

− розробити систему добору інвалідів для організації занять фізичною культурою і спортом,

− забезпечити обладнанням спортивні споруди для проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи з інвалідами.

5. У спорті вищих досягнень:

− визначити пріоритетні види спорту, в яких спортсмени України спроможні на високі спортивні досягнення;

− удосконалити систему підготовки національних збірних команд України,

− розробити нормативно-правову базу, яка регламентуватиме професійну діяльність спортсменів і фахівців;

− здійснити заходи щодо створення належних умов членам та тренерам національних збірних команд.

Управління програмою (розділ V) здійснює Кабінет Міністрів України. Безпосередня організація і контроль за виконанням програми покладається на Держкомспорт України, окремі міністерства та відомства. Органи державного управління виконавчої влади звітують перед Держкомспортом про хід виконання відомчих і територіальних програм розвитку фізичної культури та спорту.

Розвиткові фізичної культури та спорту в сільській місцевості присвячено ***ІІІ-й розділ*** Програми, що свідчить про особливу увагу до розвитку фізкультурно-спортивного руху в сільській місцевості.

Забезпечення розвитку фізичної культури та спорту здійснюватиметься в таких напрямках (IV-й розділ):

− науково-методичне забезпечення,

− медико-біологічне забезпечення,

− кадрове забезпечення,

− фінансове і матеріально-технічне забезпечення,

− інформаційне забезпечення,

− встановлення міжнародних зв'язків.

25 березня 2004 року в столиці України в м. Києві відбувся Перший спортивний конгрес України, головним підсумком якого було обговорення та визначення довгострокових орієнтирів подальшого розвитку фізичної культури та спорту в державі. Підсумковим документом Конгресу стала ***Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту*** (затверджена Указом Президента України Л. Кучмою 28 вересня 2004 р. № 1148/2004). В основу Доктрини, як визначив у своїй доповіді тодішній Голова державного комітету України з питань фізичної культури і спорту Микола Костенко, покладено ідею надання переваги загальнолюдським цінностям, задоволення потреби кожного громадянина країни у створенні належних умов для занять фізичною культурою і спортом.

Метою Доктрини є організація українського суспільства на поетапне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури і спорту на демократичних та гуманістичних засадах. Важливим положенням цього стратегічного документу є те, що фізична культура розглядається як складова загальної культури, суспільними проявами якої є фізичне виховання та масовий спорт, є важливим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини. Зазначається, що спорт сприяє досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявленню резервних можливостей організму,

формуванню патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держави.

Важливим завданням Доктрини є забезпечення оптимальної рухової активності громадян України у повсякденній діяльності, подолання недооцінки можливостей фізичної культури у формуванні здорового способу життя та зміцненні здоров'я (передусім серед молоді) та у розв'язанні важливих соціально-економічних проблем.

Як зазначається в Загальних положеннях Доктрини, держава стимулюватиме об'єднання зусиль заінтересованих державних, громадських, приватних організацій та широких верств населення для визначення стратегічних напрямів розвитку сфери фізичної культури і спорту, прогнозування перспективних процесів, використання системного і програмно-цільового підходів у розробленні та здійсненні практичних заходів.

Загалом необхідно зауважити, що значна частина задекларованих положень у програмно-нормативних документах залишається невиконаною і інколи механічно переписується із одного в інший. На наш погляд, фактично не існує системи контролю за виконанням попередніх рішень.

Разом з тим необхідно зазначити, що в галузі фізичної культури і спорту сучасної України створено достатньо програмно-нормативну базу для успішного і ефективного розвитку сфери фізичної культури і спорту.

Питання для самостійної роботи

1. Назвати основні документи, які регулюють діяльність в галузі фізичної культури і спорту в Україні.

2. Якими є визначальні принципи Закону України „Про фізичну культуру і спорт”?

3 Які органи несуть відповідальність за розроблення та впровадження державних програм розвитку фізичної культури і спорту?

4. Назвати мету та завдання Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту.

Лекція 5. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ, СТРУКТУРА І МАТЕРІАЛЬНА ОСНОВА РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО РУХУ В УКРАЇНІ

План

1. Структура, взаємозв'язок і характер діяльності фізкультурно-спортивних організацій України.

2. Матеріально-технічна база фізичної культури і спорту.

3. Джерела фінансування галузі.

4. Науково-інформаційне забезпечення фізкультурно-спортивного руху.

Питання для самостійної роботи.

Список рекомендованої літератури

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К.: 1994. – 34 с.

2. Закон України „Про фізичну культуру і спорт". – К.: 1994. – 22 с.

3. Закон України „Про фізичну культуру і спорт". – К.: 2002. – 31 с.

4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К.: 2004. – 16 с.

5. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров'я нації". – К.: 1998. – 48 с.

6. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України /За ред. М.Д.Зубалія. – 2–е вид., перероб. і доп. – К.: 1997. – 36 с.

7. Герци М.С. Вступ до спеціальностей галузі „фізичне виховання і спорт”: Підручник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Харків: „ОВС”, 2005. – 240 с.

8. Мурза В.П. Фізична реабілітація: Навч. посіб. / В. П. Мурза. – К.: „ОЛАН”, 2005. – 608 с.

9. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник /За редак. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олімпійська література, Т. 1, 2008. – 391 с.

10. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навчальний посібник / С. І.Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, В. Ф. Панченко. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

11. Присяжнюк С.І.Фізичне виховання: Навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

12.Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие для студентов высших учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю. Д. Железняка. – 2–е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 384 с.

13. Основы физического воспитания / Шевченко А. А., Ю. А. Перевощиков. – К.: Вища школа, Головное изв-во, 1984. – 184 с.

14. Кулинко Н.Ф. История и организация физической культуры: Учеб. пособ. / Н. Ф. Кулинко. – М.: Просвещение, 1982. – 223 с.

15. Довідник фізкультурного працівника /За редак. П. Ф. Савицького. – К.: Здоров’я, 1971. – 444 с.

16. Приступа Є.Н. Традиції української національної фізичної культури (частина 1) / Є. Н. Присятупа, В. С. Пилат. – Львів: Троян, 1991. – 104 с.

17. Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей /За заг. ред. С. В. Кириленко, В. А. Старкова, А. В. Цьося. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.

18. Бутовський О.Д. Вибрані твори. / Автори-упорядники В. В. Драга, М. Д. Зубалій / За редакцією А. В. Домашенка. – К.: „Нічлава”, 2006. – 240 с.

1. Структура, взаємозв’язок і характер діяльності фізкультурно-спортивних організацій України

Фізична культура у загальному розумінні це – сукупність матеріальних та духовних надбань суспільства, що створюються і використовуються для фізичного вдосконалення людини.

Для ефективного розвитку сфери фізичної культури і спорту історично складалися різноманітні форми організації. В Україні, як і у більшості зарубіжних країн, окрім широко розгалужених самодіяльних фізкультурно-спортивних об’єднань, успішно функціонують державні, регіональні, муніципальні органи координації і управління сферою фізичної культури та спорту.

Державне управління здійснюється здебільшого у формі спеціально створених міністерств, комітетів, департаментів чи управлінь, на які покладено обов’язки щодо координації та управління фізкультурно-оздоровчою і спортивною роботою в країні.

У деяких країнах функціонують спеціальні „Президентські ради”, які розробляють національні програми фізичного розвитку та фізичної підготовлен ості населення, або ж здійснюють експертні оцінки конкретних програм державного масштабу (наприклад, підготовки до проведення чемпіонатів Європи, світу, Олімпійських ігор).

Відповідні органи управління з фізичної культури та спорту існують і на регіональних рівнях. Проте найбільш масовими, впливовими і функціонально спроможними є самодіяльні, самоврядні фізкультурно-спортивні об'єднання (спортивні клуби, асоціації, ліги, федерації тощо).

Україна успадкувала організаційну структуру і характер діяльності фізкультурно-спортивних організацій від колишнього Радянського Союзу, провівши тільки деяку їхню переструктуризацію із врахуванням нових завдань розвитку фізкультурно-спортивної сфери.

Згідно із Законом України „Про фізичну культуру і спорт", державну політику і законодавче регулювання відносин у сфері фізичної культури і спорту, як і контроль за реалізацією Державних програм з розвитку фізичної культури і спорту, здійснює Верховна Рада України та Кабінет Міністрів України.

В окремі проміжки часу в Україні центральним органом державної виконавчої влади у сфері управління фізичною культурою і спортом були Держаний комітет України з питань фізичної культури і спорту, Міністерство у справах молоді і спорту України, Міністерство сім'ї, молоді і спорту України, котрі в певні роки забезпечували реалізацію державної політики в галузі фізичної культури і несли відповідальність за її виконання.

У 2007 році уряд Президента Віктора Ющенка поклав відповідальність за розвиток сфери фізичного виховання і спорту на перейменоване Міністерство молоді і спорту України на Міністерство сім'ї, молоді і спорту України.

Як зазначається у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004 р.), держава реалізовує заходи, держава

реалізовує заходи, спрямовані на формування та подальше вдосконалення сфери фізичної культури і спорту. Держава стимулює об'єднання зусиль заінтересованих державних, громадських, приватних організацій та широких верств населення для визначення стратегічних напрямів розвитку сфери фізичної культури і спорту, прогнозування перспективних процесів, використання системного і програмно-цільового підходів у розробленні та здійсненні практичних заходів.

Місцеві органи державної влади і органи місцевого самоврядування створюють у своїй структурі відповідні органи управління фізичною культурою і спортом.

АР Крим, обласні, міст Києва, Севастополя (міські, районні) управління фізичної культури і спорту організовують виконання державної і регіональних програм і здійснюють широке коло заходів щодо координації зусиль спортивних та інших зацікавлених організацій на місцевому рівні.

При Радах депутатів усіх рівнів функціонують відповідні депутатські комісії, які із свого боку займаються вирішенням питань з фізичної культури і спорту.

Третьою управлінською ланкою на регіональному та місцевому рівні створені відділи або визначені посадові особи (здебільшого заступники голів Рад), які керують питаннями фізичної культури і спорту.

Самоврядування у сфері фізичної культури і спорту сприяє розвитку суспільної активності і залучає громадські організації до управління фізичною культурою і спортом. Органи державної виконавчої влади і органи місцевого самоврядування можуть делегувати громадським фізкультурно-спортивним організаціям окремі свої повноваження. Громадські фізкультурно-спортивні організації

здійснюють свої повноваження відповідно до діяльності, яка визначена Статутом і не суперечить чинному законодавству.

Основними громадськими організаціями, які здійснюють фізкультурно–спортивну діяльність у сфері спорту України є Національні федерації з видів спорту та Національний олімпійський комітет України (НОК).

Статус національної спортивної федерації надається тільки одній спортивній федерації з відповідного виду спорту (версії) за таких умов:

− її реєстрації як всеукраїнської громадської організації,

− відповідності її статутних документів статутним та регламентним вимогам відповідної міжнародної спортивної організації,

− проведення нею спортивних змагань та фізкультурних заходів,

− наявності в її складі висококваліфікованих спортсменів, тренерів, суддів та фахівців;

− наявності в її структурі легалізованих у встановленому порядку місцевих осередків (федерацій, асоціацій, спілок, об'єднань тощо) та їх взаємодії з місцевим органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту щодо розвитку відповідного виду спорту (версії) згідно з укладеним двостороннім договором.

Клопотання про надання спортивній федерації статусу національної порушується її керівним органом шляхом подання заяви до центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту.

До заяви додаються:

− рішення керівного органу спортивної федерації про порушення клопотання щодо надання статусу національної;

− копія свідоцтва про реєстрацію, виданого Міністерством юстиції України, завірена в установленому порядку;

− копії документів, поданих до Міністерства юстиції України для здійснення реєстрації,

− копії статуту та регламенту відповідної міжнародної спортивної організації з перекладом їх на державну мову, завірені в установленому порядку;

− проект договору про співробітництво спортивної федерації з центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту,

− реквізити спортивної федерації – юридичної особи,

− документи, що підтверджують виконання умов, передбачених Законом України „Про фізичну культуру і спорт”.

Заява про надання спортивній федерації статусу національної розглядається колегією центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту у місячний термін з дня надходження документів.

Питання про надання статусу національної спортивної федерації розглядаються в порядку, встановленому колегією центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту за участю представників цієї спортивної федерації.

За результатами розгляду заяви колегія центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту приймає рішення про надання статусу національної спортивної федерації або про відмову в наданні цього статусу, про що заявникові повідомляється письмово у 10-денний термін.

У разі прийняття рішення про надання спортивній федерації статусу національної вона заноситься до Реєстру національних спортивних федерацій і їй у 10-денний термін видається відповідне свідоцтво.

Про зміни в статутних документах та керівних органах національна спортивна федерація повідомляє в 10-денний термін центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту.

Про надання спортивній федерації статусу національної центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту повідомляє в друкованих засобах масової інформації.

Термін дії статусу національної спортивної федерації встановлюється за рішенням колегії центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту.

Спортивна федерація може добровільно відмовитися від статусу національної. Повідомлення про таку відмову повинно бути направлено у письмовій формі до центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту.

Підставами для відмови у наданні статусу національної спортивної федерації є:

− невідповідність поданих документів законодавству України, статутним та регламентним вимогам відповідної міжнародної спортивної організації або недотримання інших вимог, передбачених Законом України „Про фізичну культуру і спорт”;

− наявність у поданих документах недостовірних даних;

− наявність національної спортивної федерації з відповідного виду спорту (версії).

Рішення про відмову повинно містити підстави такої відмови.

Відмова у наданні статусу національної спортивної федерації може бути оскаржена в судовому порядку.

Спортивна федерація може бути позбавленою статусу національної за рішенням колегії центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту у разі втрати фізкультурно–

спортивної спрямованості у своїй діяльності, невиконання договірних зобов'язань у межах делегованих їй центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту повноважень.

Центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту може позбавити спортивну федерацію статусу національної:

− за дії та рішення, що порушують законодавство України, на підставі рішення суду;

− за порушення статуту, регламенту відповідної міжнародної спортивної організації на підставі її офіційного повідомлення.

Центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту у 10-денний термін письмово повідомляє про це спортивну федерацію, скасовує запис у Реєстрі національних спортивних федерацій і направляє повідомлення у відповідну міжнародну спортивну організацію.

Свідоцтво про надання спортивній федерації статусу національної втрачає чинність відповідно до законодавства.

Спортивній федерації, що набула статусу національної, держава в особі центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту надає:

− певні повноваження щодо розвитку відповідного виду спорту (версії) згідно з укладеним двостороннім договором,

− виключне право представляти відповідний вид спорту (версію) у відповідних міжнародних спортивних організаціях та на міжнародних спортивних змаганнях,

− виключне право на організацію та проведення офіційних міжнародних змагань на території України та національних змагань.

Національна спортивна федерація може отримувати від держави матеріальну та фінансову допомогу на діяльність, передбачену її статутом.

Центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту:

− здійснює контроль за використанням коштів, виділених національній спортивній федерації з державного бюджету, та за виконанням наданих їй повноважень;

− затверджує за поданням національної спортивної федерації умови та порядок організації проведення всіх всеукраїнських спортивних змагань.

Рішення центрального органу виконавчої влади з фізичної культури і спорту, видані в межах його повноважень, є обов'язковими для виконання національною спортивною федерацією.

Центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту проводить консультації з національною спортивною федерацією щодо міжнародних контрактів і договорів, які укладаються від імені України, стосовно відповідного виду спорту (версії).

Національна спортивна федерація:

− погоджує з центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту та іншими органами виконавчої влади і органами місцевого самоврядування питання щодо проведення на території України міжнародних спортивних змагань,

− інформує центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту про наміри проведення всіх спортивних заходів та про рейтинг спортсменів за підсумками змагань.

Національний олімпійський комітет України (НОК України) є неурядовою громадською організацією, яка координує розвиток

олімпійського руху в Україна. У своїй діяльності НОК керується законодавством України, Олімпійською хартією Міжнародного олімпійсь–кого комітету та власною Хартією. НОК України має виключне право представляти державу на Іграх літніх та зимових Олімпійських іграх, в Міжнародному олімпійському комітеті, інших міжнародних олімпійських організаціях. НОК України має також виключне право на використання власної олімпійської символіки. Першим в історії членом МОК для України у 1994 р. було обрано Валерія Борзова, а в 2000 р. членом МОК став ще один відомий український легкоатлет Сергій Бубка. Держава сприяє діяльності НОК України, розвитку його матеріально-технічної бази, надає фінансову підтримку. Проте безпосереднє втручання будь-якого державного чи якогось іншого органу або особи у внутрішні справи НОКу є таким, що суперечить Олімпійській хартії.

Організацію фізичної культури і спорту, а також професійну фізичну підготовку у відомствах здійснюють спеціально створені для цієї мети комітети, спортивні товариства та клуби. Нині діють такі основні спортивні товариства України.

До 2001 року діяло ***добровільне спортивне товариство „Гарт***”, створене для організації і координації роботи з фізичного виховання і спортивної роботи у навчальних закладах усіх рівнів. На його основі було утворено нині чинний ***Комітет фізичного виховання і спорту Міністерства освіти і науки України***.

У структурі ***Міністерства оборони України діє Управління спорту***, а в регіонах – ***спортивні клуби*** армії і військово-морського флоту (СКА).

Працівники і службовці ***Міністерства внутрішніх справ України*** обслуговує відомче спортивне товариство „***Динамо***”, яке має свої регіональні підрозділи.

У 1995 році поновило свою діяльність добровільне спортивне товариство „***Спартак***”, яке сьогодні активно розгортає свою діяльність в регіонах України.

Добровільне фізкультурно-спортивне товариство профспілок „***Україна***” (ДФСТП „Україна”) створено з метою організації фізкультурно–оздоровчої і спортивної роботи з працівниками виробничої сфери, а кооперативно – профспілкове фізкультурно-спортивне товариство „***Колос***” – з працівниками агропромислового комплексу та жителями сільської місцевості.

Для репрезентації спортсменів–залізничників у міжнародних організаціях, в рамках ДФСПТ „Україна” діє спортивний клуб „***Локомотив***”. З цією ж метою створено ***Українську студентську спортивну спілку***. В Україні також створені і функціонують структури параолімпійського руху, Асоціація ветеранів фізичної культури і спорту, федерації інвалідного спорту тощо.

На регіональному та місцевому рівнях утворюються різні самодіяльні спортивні, спортивно-оздоровчі, фізкультурно-спортивні клуби, клуби з видів спорту, спортивні клуби за місцем проживання тощо.

В останні роки в Україні з’являються професійні спортивні клуби та ліги. Усі ці організації вносять свій позитивний внесок у широку палітру фізкультурних і спортивних організацій України. Співпраця, взаємодопомога і взаємодоповнюваність між ними сприяють розвитку фізичної культури і спорту як засобів фізичного і духовного вдосконалення.

2. Матеріально-технічна база фізичної культури і спорту

Матеріально-технічна база фізичної культури і спорту представляє собою сукупність матеріальних цінностей (спортивні споруди, обладнання, спортивна форма, знаряддя, інвентар), фінансів, розподільчих структур та виробничих потужностей, яка перебуває у державній, муніципальній, відомчій, кооперативній та приватній власності.

Матеріальна база є необхідною умовою і, разом з тим показником розвитку фізичної культури і спорту.

В умовах економічної нестабільності в Україні увага до розвитку матеріальної бази з боку державних органів влади набуває першочергового значення. Слабкість матеріальної бази істотно гальмує розвиток фізичної культури, спорту і шкодить підготовці збірних команд до міжнародних змагань, сповільнює залучення широких верств населення до фізкультурно-спортивної активності.

3. Джерела фінансування галузі

Джерелом фінансування фізичної культури є:

1. ***Кошти державного бюджету*** – найстабільніше і найсуттєвіше джерело фінансування. Держава взяла на себе не тільки утримання органів управління і збірних команд України, а фінансує витрати на розвиток дитячо-юнацького спорту (ДСШ, ДЮСШ, СДЮШОР, фізкультурно-спортивні коледжі, спеціалізовані вищі навчальні заклади).

2. ***Кошти відомчих організацій*** становлять помітну частку витрат на розвиток фізичної культури і спорту. В останній час їхня

частка дещо зменшилась, особливо на розвиток дитячо-юнацького спорту.

3. ***Вступні внески*** (індивідуальні і колективні) – складають незначну частку витрат на фізичну культуру і спорт. Проте з поліпшенням економічного стану промисловості і суспільства їхня частка постійно буде збільшуватися.

4. ***Дотації державних органів*** здатні полегшити фінансове становище фізкультурно-спортивних організацій, особливо це стосується утримання і експлуатації спортивних споруд, в т.ч. „енергоємних" (плавальні басейни, штучні ковзанки, криті манежі тощо).

5. ***Спонсорські внески*** мають в останні роки суттєвий вплив на організацію спортивних заходів, екіпіровку та відрядження на спортивні змагання спортсменів (індивідуальні, збірні і клубні команди).

З активним впровадженням ринкових відносин, значення і обсяг спонсорських внесків у розвиток фізичної культури і спорту будуть зростати. У перспективі спонсори повинні зняти з державного бюджету істотну частку фінансових витрат на розвиток спорту.

6. ***Прибутки від комерційної діяльності*** спортивних організацій – перспективне джерело фінансування фізичної культури і спорту. Сюди входять не тільки прибутки від реклами, але й від послуг, що надаються засобами спорту, видавничої діяльності, виробництва спортивних товарів тощо.

7. ***Особисті кошти*** громадян, затрачені на фізичну культуру і спорт, будуть збільшуватися разом із зростанням матеріальної забезпеченості населення України. Чим заможніша людина, тим більша частина її доходів йде на задоволення культурних запитів.

4. Науково-інформаційне забезпечення фізкультурно-спортивного руху

Науково-інформаційна сфера є однією із найбільш успішних і мобільних в галузі фізичної культури і спорту України. Більш, як за десять років новітньої української державності, в умовах недостатнього фінансування і матеріально-технічного забезпечення, незначної державної уваги та уваги влади, вдалося досягти чималих успіхів у перебудові і розбудові цієї складної та делікатної сфери професійної діяльності.

В галузі фізичного виховання та спорту вдалося зберегти і помітно зміцнити мережу спеціалізованих ***вищих навчальних закладів***, оскільки традиційно в Україні найкращі наукові сили концентрувалися саме у навчальних закладах. Сьогодні у галузевому підпорядкуванні успішно діють Національний університет фізичного виховання та спорту України (м. Київ), Харківська державна академія фізичної культури, Львівський державний університет фізичної культури, Дніпропетровський та Донецький інститути фізичної культури, Дніпродзержинський, Івано-Франківський коледжі фізичного виховання, Республіканське вище училище фізичної культури (м. Київ).

За останні 11 років помітно зміцнілі структура й посилилась роль ***Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту*** (ДНДІФКіС). Сформований у 1993 році на базі проблемної лабораторії тоді Українського державного університету фізичного виховання і спорту, інститут перетворюється на помітний центр планування науково-дослідної роботи і координації зусиль провідних вчених України. Основні завдання діяльності ДНДІФКіС зосереджено перш за все на вирішенні завдань олімпійської підготовки, впровадженню фундаментальних досліджень через систему наукових

(НГ) і комплексних наукових груп (КНГ) з науково-методичного забезпечення збірних команд України з різних видів спорту.

Активно долучається до олімпійської освіти дітей та молоді Олімпійська Академія України, яка успішно діє з вересня 1991 року.

Таким чином, в організаційному плані в Україні сформовано відповідні інституції для ефективної освітньої, наукової, пропагандистської дяльності в галузі фізичного виховання та спорту.

Важливим чинником успішності і ефективності наукових досліджень є продуктивна діяльність спеціалізованих вчених рад для захисту дисертацій. Всього за більш як десятилітній проміжок часу в Україні для потреб галузі функціонувало шість спеціалізованих вчених рад: три докторських рад: у Національному університеті фізичного виховання і спорту України (1991 р. – по теперішній час), Харківській державній академії фізичної культури (2003 р. – по теперішній час), Національному педагогічному університеті імені М. Драгоманова (2009 р.) та чотири кандидатські ради: у Львівському державному університеті фізичної культури (2000 р. – по теперішній час), у Державному науково-дослідному інституті фізичної культури і спорту (2001 р. – по теперішній час), у Волинському державному університеті ім. Лесі Українки (1998-2000 рр.), у Рівненському державному гуманітарному університеті (2000-2002 рр.).

Вперше на пострадянському просторі керівникам української галузевої науки вдалося виокремити сферу фізичної культури та спорту в окрему наукову спеціальність, розмежувавши її із сферою педагогіки. Це дозволило значно розширити можливості та проблематику наукових досліджень. Починаючи із 1997 року кандидатські та докторські дисертації в Україні захищаються за двома науковими спеціальностями: 24.00.01 – „Олімпійський і професійний

спорт” та 24.00.02 – „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” з відповідним присвоєнням наукового ступеня кандидата (доктора) наук з фізичного виховання та спорту. В грудні 2004 року Вища атестаційна комісія України внесла до переліку наукових спеціальностей третю спеціальність у галузі фізичного виховання та спорту: 24.00.03 – „Фізична реабілітація”.

За роки державної незалежності в Україні захищено понад 400 кан– дидатських та докторських дисертацій за спеціальностями галузі. Зусилля науковців сьогодні зорієнтовано на виконання низки державних програм, Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту тощо. Неабиякої актуальності набувають наукові дослідження, пов’язані з різноманітними аспектами фізичного виховання різних груп населення, професійно-прикладною фізичною підготовкою, технологіями рекреаційно-оздоровчої роботи тощо.

Як зазначається в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004), організація наукових досліджень у межах наукової галузі „Фізичне виховання і спорт” спрямовується на розв’язання актуальних фундаментальних та прикладних наукових проблем і впровадження результатів роботи науковців у практику. Держава сприяє забезпеченню сучасною апаратурою і обладнанням галузевих наукових установ, у тому числі проблемних лабораторій, які діють на базі вищих навчальних закладів та організацій фізкультурно-спортивної спрямованості, створює умови для формування вітчизняних наукових шкіл, підвищує вимоги до підготовки і раціонального використання наукових кадрів.

Важливим чинником успішного поступального розвитку наукових досліджень виявилося структурування інформаційно–

видавничої діяльності. У 1994 році структурним підрозділом Національного університету фізичного виховання і спорту України було утворене спеціалізоване видавництво „Олімпійська література". За ці роки видавництво перетворилося у потужний центр випуску наукової, науково– методичної та навчальної літератури. За цей період випущено близько 200 найменувань книжок, серед яких є помітні праці не тільки на українському, але й на європейському рівні. Переважна частка книжкової продукції видавництва присвячена тематиці олімпійського спорту, олімпійського руху, окремим розділам підготовки спортсменів, теорії і методиці тренування в окремих видах спорту тощо. З'явилася низка книг з фізичної реабілітації, спортивної медицини, для студентів спеціальних медичних груп, валеології тощо.

В останні роки у Харкові успішно функціонує ще одне спеціалізоване видавництво „ОВС" (Освіта. Виховання. Спорт), яке активно долучається до випуску навчальної літератури.

Успішною є ситуація із спеціальною журнальною науковою продукцією. Для фахівців та широкого кола читачів на високому поліграфічному і змістовному рівнях в Україні сьогодні випускаються:

1. Міжнародний науково-теоретичний журнал „***Наука в олимпийском спорте***" (з 1994 року) – видання Національного університету фізичного виховання і спорту України (головний редактор проф. М. М. Булатова).

2. Науково-методичний журнал „***Фізичне виховання в школі***" (з 1995 року), засновником якого є Міністерство освіти і науки України (головний редактор К. О. Дмитренко).

3. Науково-теоретичний журнал „***Теорія і методика фізичного виховання і спорту***" (з 1999 року) – видання Національного

університету фізичного виховання і спорту України (головний редактор проф. Ю. М. Шкребтій).

4. Науково-методичний журнал „***Теорія та методика фізичного виховання***” (з 2000 року) – видання видавництва „ОВС” ТОВ, м. Харків (Освіта. Виховання. Спорт) (головний редактор акад. І.Ф.Прокопенко).

5. Науково-методичний журнал „***Теорія і практика фізичного виховання***” (з 1997 року) – видання Донецького національного університету (головний редактор проф. С. І. Белих).

6. Науково-популярний журнал „***Олімпійська арена***” (з 1995 року) – засновники: Держкомспорт України та Національний Олімпійський Комітет України (головний редактор Г. Нечаєва).

Для широкого кола науковців та усіх зацікавлених фахівців галузі сьогодні існують також періодичні видання, які іменуються ***фаховими виданнями***, які затверджуються президією Вищої атестаційної комісії (ВАК) України. До таких сьогодні належать більше 10 найменувань збірників наукових праць та наукових журналів, присвячених проблемам фізичного виховання та спортивного тренування. Серед них особливою популярністю користуються „***Актуальні проблеми фізичної культури і спорту***” (Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту), „***Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту***” (Харківська державна академія дизайну та мистецтв), „***Молода спортивна наука України***” (Львівський державний університет фізичної культури), „***Слобожанський науково–спортивний вісник***” (Харківська державна академія фізичної культури), „***Спортивний вісник Придніпров'я***” (Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту) та ін.

В окремі проміжки часу з'являлися і з'являються друковані журнальні видання окремих національних федерацій з видів спорту, приміром „***Українська важка атлетика***", „***Легка атлетика***", „***Лижний спорт***", „***Топ-спін***", „***Футбольні лінії***" та ін. Існує також низка популярних російськомовних журналів, основною тематикою яких є футбол. В останні роки до українського читача потрапляють також спеціалізовані видання української діаспори. Феноменом української спеціалізованої періодики можна вважати унікальний у своєму роді журнал „***Наш спорт***" (редактор – єдиний від 1963 року – Омелян Твардовський), який понад 35 років виходить друком у Сполучених Штатах Америки (Нюарк, Нью Джерсі).

В останні п'ять-сім років зусиллями харківського проф. Сергія Єрмакова та його колег з галузевих ВНЗ Києва, Харкова, Львова з'явилося кілька Web-сторінок у міжнародній інформаційній мережі Інтернет. На одній із таких Web-сторінок: ***www.nbuv.gov.ua/eb/khhpi.html*** - міститься понад 10 000 сторінок текстової і графічної інформації з результатами наукових досліджень українських вчених у галузі фізичної культури та спорту за 1996-2009 роки.

Очевидною є перспектива широкого використання та впровадження інформаційно-комунікаційних технологій засобами мережі Інтернет. Спортивний інформаційний простір України представлений сьогодні великою кількістю серверів та сайтів. Для прикладу наведемо кілька офіційних сайтів спортивних федерацій України:

www/ffu.org.ua – Федерація футболу України;

www/fvu.com.ua – Федерація волейболу України;

www.shaping.org.ua – Федерація шейпінгу України.

Таким чином, можна стверджувати, що нині в Україні сформовано достатню науково-інформаційну базу спеціалізованої книжкової та журнальної продукції, яка, разом з тим, ще продовжує розвиватися і розширюватися.

Ще одним важливим джерелом розвитку наукової думки є різноманітні наукові конференції, конгреси, симпозіуми, семінари тощо. Щороку в Україні відбувається ціла низка різного рівня і масштабу наукових заходів, присвячених проблемам фізичної культури. В міжнародному плані Україна, зусиллями Національного університету фізичного виховання та спорту, виступила ініціатором проведення кожних два роки престижного наукового конгресу „Сучасний олімпійський спорт і спорт для всіх", який здобув своє визнання у Східній Європі. На внутрішньому рівні своє звучання та значення одержали наукові конференції, які періодично проводяться у Донецьку, Львові, Харкові, Луцьку, Вінниці, Рівному, Тернополі, Одесі та ін. містах України.

Активна наукова діяльність, ініціативність, участь у наукових між– народних заходах дозволило провідним ВНЗ галузі, окремим структурам увійти колективними членами до кількох авторитетних європейських та світових наукових інституцій, серед яких: Міжнародна Олімпійська Академія, Міжнародна рада здоров'я, фізичного виховання, рекреації, спорту і танцю (ICHPER-SD), Європейська мережа спортивної науки, освіти та зайнятості (ENSSEE) тощо. Такі кроки сприяють швидкій інтеграції української галузевої науки у світі.

Питання для самостійної роботи

1. Які складові матеріальної бази фізичної культури і спорту знаєте?

2. Як здійснюється фінансування розвитку фізичної культури і спорту в Україні?

3. Що таке науково-інформаційне забезпечення галузі фізичної культури і спорту?

4. Які Ви знаєте друковані видання галузі фізичної культури і спорту в Україні?

Лекція 6. МАСОВА ОЗДОРОВЧА ФІЗКУЛЬТУРНА І СПОРТИВНА РОБОТА – ОДНА ІЗ ФОРМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

План

1. Діяльність спортивного клубу вищого навчального закладу.

2. Обов’язки громадського спортивного активу.

3. Спрямованість використання засобів фізичної культури і спорту.

4. Планування і організаційні форми.

Питання для самостійної роботи.

Список рекомендованої літератури

1. Указ Президента України від 21 липня 2008 р. № 640/2008 „Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні”.

2. Указ Президента України від 23 червня 2009 р. № 478 „Про деякі заходи щодо вдосконалення системи фізичного виховання дітей та молоді у навчальних закладах і розвитку дитячо–юнацького спорту в Україні”.

3. Наказ Міністерства освіти і науки України від 22 березня 2002 № 210 „Про утворення фізкультурно–спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно–технічних закладах”.

4. Наказ Міністерства освіти і науки України від 05.06. 2006 № 439 „Про вдосконалення роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України”.

5. Белов Р. А. Организация работы по физической культуре и спорту по месту жительства / Р. А. Белов. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1987. – 239 с.

6. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі „фізичне виховання і спорт”: Підручник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Харків: „ОВС”, 2005. – 240 с.

7. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге, стерео. / С. М. КАнішевський. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.

8. Мурза В.П. Фізична реабілітація: Навч. посіб. / В. П. Мурза. – К.: „ОЛАН”, 2005. – 608 с.

9. Присяжнюк С.І.Фізичне виховання: Навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

10. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник /За редак. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олімпійська література, Т. 1, 2008. – 391 с.

11. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник /За редак. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олімпійська література, Т. 2, 2008. – 366 с.

12. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посіб. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков, Р. Т. Раєвський, В. Й. Кійко, В. Ф. Панченко. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

13. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов /Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский; Под общ. ред. Р.Т.Раевского. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.

1. Діяльність спортивного клубу вищого навчального закладу

Впродовж усього періоду існування держави Україна (з 1991 р.) особлива увага приділяється розвитку фізичного виховання і спорту як запоруці формування здоров’я нації. Ця робота здійснюється,

зокрема, у напрямі розвитку студентського спорту високого рівня і фізкультурної та оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах.

Сучасна орієнтація на творче засвоєння фізичної культури майбутнім фахівцем потребує впорядкованої системи впливу на його інтелектуальну, емоційно-вольову і практичну діяльність. Це дає змогу говорити про фізичне виховання як важливий засіб формування особистості, громадянина і майбутнього фахівця, цілеспрямований педагогічний процес, залучення студентської молоді до цінностей загальнолюдської фізичної культури та відродження національних традицій. Поліпшення якості занять із фізичного виховання дає можливість уникнути значних фінансових витрат, пов'язаних із забезпеченням здоров'я людини та її безпеки. ***Сьогодні за статистикою лише 10,0 % населення України, від 16 років, регулярно займаються спортом, 10,0 % − епізодично***. Фізична пасивність характерна для більшості людей працездатного та похилого віку (відповідно 84,0-86,0 % та 95,0-97,0 %). Україна значно поступається середньоєвропейським показникам (майже кожен другий європеєць долучається до занять спортом, так, наприклад, у Фінляндії – 82,0 %, Швеції – 70,0 %, Великій Британії – 66,0 % населення). Аналіз стану здоров'я студентської молоді свідчить, що майже 90,0 % з них мають відхилення у стані здоров'я, близько 50,0 % - незадовільну фізичну підготовленість. ***Тільки протягом останніх років майже на 40,0 % збільшилась кількість студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи***.

Однією з проблем організації спортивної роботи є те, що спортивні споруди, що ще залишились, забезпечують своє існування за рахунок оренди та надання платних послуг. При цьому керівництво вищих навчальних закладів не дотримується рекомендацій

міністерства освіти і науки України щодо необхідності використання отриманих коштів за цільовим призначенням: на розвиток фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, придбання сучасного спортивного інвентарю, обладнання тощо. Часто приймаються рішення про скорочення обов'язкових занять протягом тижня та щодо кількості курсів, на яких ці заняття проводяться. Як наслідок, відбувається зменшення навчального навантаження на кафедрах і відповідно скорочується чисельність кадрового складу. Скорочення викладачів кафедр призводить до зменшення видів спортивних спеціалізацій у вищих навчальних закладах, обмежує вибір студентами засобів фізичного виховання для навчання та участі в спортивних заходах, які б відповідали їх запитам, інтересам, стану здоров'я, фізичній і технічній підготовленості, спортивній кваліфікації. Отже, зменшується і так обмежений обсяг рухової активності студентів, що становить передумову розвитку різних захворювань. Орієнтація на самостійну роботу за рахунок аудиторної роботи не є сьогодні прийнятою для фізкультурних дисциплін, оскільки розвитку фізичних якостей та формування рухових навичок можливо досягнути тільки шляхом систематичних занять на відповідних спортивних спорудах, а зробити це без викладача або інструктора не можна. Основними принципами, що необхідно покласти в основу розвитку фізичного виховання, враховуючи специфіку навчальної роботи та побуту студентів, повинні стати доступність та гнучка варіативність. Моніторинг, завдяки якому можна визначити, чим хоче займатися студент, виявити його бажання і запропонувати заняття в групах за інтересами; впровадження на перших курсах першої лекції про здоров'я молоді, проведення студентських конференцій (наприклад за підсумками медичного

огляду) допоможуть залучати їх до активних занять до 60,0-65,0 % студентів, а це вже великий колектив, який буде впливати на решту студентів.

У зв'язку із входженням національної освіти в Європейський освітній простір, згідно з вимогами Болонської декларації, керівникам вищих навчальних закладів запропоновано створити в кожному ВНЗ не менше як один спортивний клуб для того, щоб довести кількість студентів, які займаються в спортивних секціях, до 50,0 % від загального контингенту. Зважаючи на збільшення останніми роками кількості студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, кафедрам фізичного виховання та спортивним клубам треба передбачити організацію самостійних занять фізичними вправами і спортом з метою компенсації рухової активності цієї категорії студентів. Ґрунтуючись на узагальнені досвіду іноземних ВНЗ щодо розв'язання проблеми фінансування фізичного виховання студентської молоді можна рекомендувати створення фондів для підтримки спортивних клубів та залучення до їхнього поповнення роботодавців, зацікавлених в одержанні фахівців, які мають гарне здоров'я, високу дієздатність та професійне довголіття.

Прагнучи переосмислити систему фізичного виховання у вищих навчальних закладах з метою перенесення акцентів на підвищення фізичної культури через отримання освітніх знань, що неодмінно відіб'ється на загальнолюдській культурі населення і показниках культури суспільства, доцільно: розглядати фізичне виховання як основний засіб соціально-гуманітарної підготовки студентів та формування соціальних компетенцій; ***формувати, насамперед, культуру здоров'я***; навчати фізичній рекреації як умові високої працездатності; всіляко сприяти зміцненню спортивної бази

навчальних закладів з метою ***поступового переходу до охоплення клубною системою занять всіх студентів***; використовувати спортивні змагання як засіб підвищення зацікавленості у систематичних заняттях фізичними вправами й спортом; ***сприяти створенню спортивних клубів*** у вищих навчальних закладах і участі їх команд у змаганнях усіх рівнів для піднесення престижу ВНЗ і його популяризації в Україні і за її межами.

Здоров'я – суспільне багатство, „казенне майно", як говорив В.І.Ленін, але берегти його зобов'язаний кожен індивідуально.

Розумний спосіб життя, відмова від усього, що руйнує організм, перш за все, алкоголю і паління, і на цій основі щоденне, систематичне тренування – ось що вирішує проблему.

Надіятися тільки на допомогу лікарів, разом з тим як і скаржитися на недосконалість нашого організму чи на „пагубні наслідки" науково–технічної революції, нерозумно і безперспективно. Природа у хворобах нашого серця зовсім не винна. НТР зовсім не позбавляє людини фізичної активності, а, навпаки, надає їй можливість робити це у цілеспрямованій і концентрованій формі – у формі фізичної культури. Сама людина – зокрема відносно свого серця – є господарем положення: вона може зробити його здоровим і сильним, а може, навпаки, ослабити і зруйнувати його.

Масова фізкультурно-оздоровча та спортивна робота є важливою формою фізичного виховання студентів, складовою частиною усієї виховної і культурно-масової роботи, що проводиться у вищому навчальному закладі.

Практичну і методичну допомогу спортивному клубу надає кафедра фізичного виховання. Профспілкова організація приймає

активну участь в організації і проведенні масових оздоровчих, фізкультурно-спортивних заходів.

Спортивний клуб є громадською організацією, його робота проводиться на основі широкої творчої ініціативи, демократії, колегіальності керівництва і вибірності керівних органів, звітності їх перед членами спортивного клубу. Основою діяльності спортивного клубу є широка самодіяльність, самоуправління і самообслуговування його членів із залученням до роботи студентського спортивного активу.

Спортивні клуби у закладах освіти України створюються згідно Наказу Міністерства освіти і науки України від 23 березня 2002 р. № 210 „Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних закладах” .

Фізкультурно–спортивні клуби є первинними структурними підрозділами спортивних спілок та учнівської молоді України. Наказом Міністра освіти і науки України були затверджені Типові статути фізкультурно-спортивних клубів.

Студентська спортивна спілка України у своїй роботі керується затвердженими затвердженим Міністром МОН України Статутом та Інструкцією затвердженою рішенням Виконавчого комітету СССУ з погодження Міністра освіти і науки України.

ІНСТРУКЦІЯ
про права та обов’язки членів Спортивної студентської спілки України та порядок сплати членських внесків

1. Загальні положення

1.1. Для здійснення своєї діяльності Спортивна студентська спілка України (далі СССУ), відповідно до вимоги Статуту, має у

власності кошти, набуті від вступних та членських внесків, проведення спортивних заходів, використання символіки, надання послуг, та на інших підставах, не заборонених законом і використовувати їх для виконання статутних завдань тощо.

1.2. Спілка має індивідуальне членство та може мати і колективне.

1.3. Рішенням Виконавчого комітету СССУ від 7 грудня 2001 року, кошти первинних осередків спортивних клубів ВНЗ I-IV рівнів акредитації, установ, організацій, підприємств Міністерства освіти і науки України в обсязі 70,0 %, набутих від вступних та членських внесків, проведення спортивних заходів, використання символіки, наданих послуг та на інших підставах, не заборонених законом, залишаються на місцях і зараховуються по мірі надходження на банківський рахунок та використовуються за рішенням правління первинних осередків на виконання своїх статутних завдань.

Із зібраних коштів 30,0 % перераховуються відповідними спортивними клубами ВНЗ I-II, III-IV рівнів акредитації, установами, організаціями, підприємствами МОН України на банківський рахунок свого місцевого (обласного) осередку, з яких 15,0 % цих коштів відраховуються обласними осередками на банківський рахунок СССУ і використовуються ними для виконання статутних завдань.

1.4. Індивідуальними членами Спілки можуть бути студенти, аспіранти, викладачі, тренери, вчені, члени їх сімей та інші громадяни, які дотримуються вимог Статуту, беруть активну участь у статутній діяльності Спілки, своєчасно сплачують вступні та членські внески, виконують вимоги Положень, Інструкцій та інших внутрішніх нормативних документів Спілки, які затверджені Виконкомом.

Колективними членами можуть бути трудові колективи підприємств і установ, закладів освіти усіх форм власності, які фінансово або іншим шляхом сприяють діяльності виконанню статутних завдань Спілки.

Особи, які зробили визначний внесок у діяльність Спілки або підтримку його статутних завдань, можуть отримати статус почесних членів на підставі подання одного з членів Спілки і рішення Конференції.

2. Вступні та членські внески

2.1. Розмір вступних та членських внесків для індивідуальних членів СССУ визначаються правлінням спортивних клубів ВНЗ I-IV рівнів акредитації, установ, організацій, підприємств МОН України.

Вступний внесок повинен складати не менше 3 гривен на рік.

Членські внески за рік становлять не менше:

− для студентів ВНЗ I-II рівнів акредитації – 1 гривня,

− для студентів ВНЗ III-IV рівнів акредитації – 2 гривня,

− для фахівців професорсько-викладацького складу, інших працівників установ, організацій, підприємств МОН України – 3 гривни.

2.2. Сума вступних та членських внесків для колективних членів СССУ визначається за угодою між Спілкою або її місцевими чи первинними осередками.

2.3. Сплата індивідуальних, вступних та членських внесків здійснюється і підтверджується підписом відповідної особи у відомості і затверджується керівництвом осередку.

2.4. Прийом вступних та членських внесків від членів СССУ або її місцевого чи первинного осередку здійснюється керівником або особою, якій доручено цю справу, а також керівниками (головами

колективів фізичної культури, фізоргами) структурних підрозділів первинного осередку (факультетів, курсів, груп, кафедр, лабораторій, інститутів тощо).

2.5. Кожен член СССУ її місцевого, первинного осередку, який сплатив вступний та членський внесок фіксується у обліковій картці.

2.6. Кошти, що надійшли від членів СССУ, зараховуються у порядку, вста– новленому законодавством та цією Інструкцією на відповідні рахунки в установах банків первинних, місцевих, обласних осередків та СССУ.

3. Права та обов'язки членів Спілки

3.1. Член Спілки має право:

− обирати і бути обраним до керівних та контрольних органів Спілки;

− брати участь у її роботі та прийнятті рішень;

− одержувати інформацію про її роботу;

− обговорювати програму її діяльності і вносити пропозиції;

− безпосередньо брати участь у реалізації програм Спілки, окремих її проектів;

− вийти з членів Спілки за власним бажанням;

− брати участь у спортивно-оздоровчих заходах, які проводяться Спілкою;

− користуватися спортивними спорудами, інвентарем;

− отримувати спортивну форму на пільговій основі.

3.2. Член Спілки зобов'язаний:

− брати участь у статутній діяльності Спілки;

− виконувати рішення керівних органів Спілки;

− своєчасно сплачувати вступні та членські внески;

− сприяти популяризації цілей і завдань Спілки.

3.3. Член Спілки може бути виключений з неї за рішенням Виконкому або керівного органу місцевого осередку за порушення статутних вимог та положень внутрішніх нормативних документів Спілки.

3.4. Порядок та розмір сплати вступних, членських та інших внесків визначаються у відповідній інструкції та затвердженому Виконкомом Положенні на кожен поточний рік окремо.

4. Облік та звітність

4.1. Первинні організації Спілки, створені нею установи, організації та підприємства ведуть оперативний та бухгалтерський облік, статистичну звітність, вносять до бюджету платежі у порядку і розмірах, передбачених законодавством України.

Бухгалтерський облік ведеться згідно з існуючими і затвердженими інструкціями Міністерства фінансів України та іншими нормативно–правовими актами.

Документація по збору членських внесків є документом ***суворого обліку та звітності***.

Звітність по збору членських внесків від первинних організацій до головної проводиться щоквартально та за рік.

По закінченні кожного кварталу первинні та місцеві осередки складають за встановленою формою фінансовий звіт, який подається місцевим осередкам до 10 числа наступного місяця до СССУ.

Річні звіти подаються до лютого наступного року.

Керівні працівники осередків спілки несуть у встановленому законом порядку відповідальність за достовірність даних, які наведені у звітних документах.

Операційний (фінансовий) рік встановлюється з 1 січня по 31 грудня включно.

Перший віце-президент С.І.Операйло

Затверджено
Наказ МОН України від 22.03.2002 р.
№ 310

ТИПОВИЙ СТАТУТ
спортивного клубу вищого навчального закладу або установи

І. Загальні положення

Статут спортивного клубу вищого навчального закладу розробляється на підставі типового статуту з відповідними внесеннями необхідних змін і доповнень, що відображають специфічні особливості окремого навчального закладу, установи.

Статут затверджується загальними зборами (конференцією) членів спортивного клубу вищого навчального закладу, установи та місцевими осередками Спортивної студентської спілки України і реєструється згідно чинного законодавства про громадські організації:

1.1. Спортивний клуб закладу, установи (далі „Спортивний клуб”) є самостійною фізкультурно-спортивною громадською організацією.

1.2. Спортивний клуб здійснює всебічну роботу з розвитку фізичної культури і спорту серед учнівської і студентської молоді, аспірантів, професорсько-викладацького складу, співробітників вищого навчального закладу, установи та членів їх сімей.

1.3. Спортивний клуб діє у відповідності із Законом України „Про фізичну культуру і спорт”, іншими законодавчими та нормативними урядовими актами, статутними вимогами СССУ, Міжнародної федерації університетського спорту, а також своїм Статутом, що спрямований на виконання соціальних важливих функцій.

1.4. Спортивний клуб є юридичною особою, має печатку, штамп із своїм найменуванням, розрахунковий рахунок в банківських закладах, може мати на правах власності відокремлене майно, основні та оборотні фонди.

1.5. Діяльність спортивного клубу будується на засадах самоврядування, добровільності членства та участі в його справах.

1.6. Спортивний клуб реалізує свою мету та завдання в тісній взаємодії з керівництвом вищого навчального закладу на підставі об’єднання фінансових, матеріальних, трудових ресурсів закладу, установи, профспілкової організації та інших зацікавлених організацій.

1.7. Взаємодія спортивного клубу з директоратом та ректоратом, профспілковими комітетами будується на договірних засадах.

1.8. Спортивний клуб може вступати в різні громадські організації, діяльність яких відповідає меті і завданням спортивного клубу.

1.9. Спортивний клуб має свій прапор, емблему, іншу атрибутику.

II. Мета і завдання спортивного клубу

2.1. Метою діяльності спортивного клубу є створення і забезпечення відповідних умов та можливостей для здійснення різнобічних інтересів членів колективу навчального закладу, установи в сфері фізичної культури і спорту.

2.2. Головними завданнями спортивного клубу є:

− формування всебічно розвиненої особистості засобами фізичної культури і спорту;

− пропаганда здорового способу життя, запровадження фізичної культури і спорту під час навчання, роботи, побуту і відпочинку;

− використання засобів фізичної культури для професійно-прикладної фізичної підготовки;

− організація і проведення масових фізкультурно-оздоровчих спортивних заходів, надання послуг у сфері фізичної культури і спорту;

− створення фізкультурно-спортивних аматорських об’єднань, секцій, команд з видів спорту;

− проведення роботи щодо спортивного вдосконалення, підготовки та відрядження збірних команд навчального закладу на змагання;

− створення виробничих та інших підприємств, кооперативів, творчих об’єднань, діяльність яких відповідає виконанню завдань спортивного клубу (при укладанні статуту конкретного спортивного клубу треба показати всі конкретні види послуг, а також виробничої, комерційної та іншої діяльності);

− розвиток міжнародних зв’язків і співробітництва із спортивними організаціями навчальних закладів.

ІІІ. Організаційна структура спортивного клубу

3.1. Організаційна структура спортивного клубу затверджується загальними зборами (конференцією) і може формуватися як на факультетах, так і за інтересами (види спорту).

3.2. Найвищим керівним органом спортивного клубу є загальні збори (конференція) членів клубу, які скликаються один раз на термін, що затверджується конференцією.

Збори (конференція) є правомочними при участі в їх роботі не менше поло–вини делегатів (членів спортивного клубу).

3.3. Конференція заслуховує та обговорює звітні доповіді правління та ревізійної комісії спортивного клубу, приймає рішення (постанови) з цих питань, визначає основні завдання спортивного клубу щодо подальшого розвитку фізичної культури і спорту, обирає відкритим або таємним голосуванням голову спортивного клубу, правління та ревізійну комісію в кількості, що визначає конференція (збори).

Рішення конференції приймаються простою більшістю голосів таємним або відкритим голосуванням.

3.4. Правління спортивного клубу в період між конференціями (зборами):

− здійснює керівництво поза навчальною спортивною та фізкультурно-оздоровчою роботою, що здійснюється у навчальному закладі або установі;

− створює комісії та інші робочі органи спортивного клубу за напрямками роботи;

− у встановленому порядку вносить на розгляд державних та громадських органів пропозиції з удосконалення фізкультурно–оздоровчої та спортивної роботи;

− розглядає та затверджує плани роботи спортивного клубу, календарні плани спортивних і оздоровчих заходів;

− затверджує бюджет спортивного клубу, регулює його фінансово-господарчу діяльність і приймає рішення про основні фінансово-господарчі операції;

− заслуховує на своїх засіданнях звіти та дає оцінку роботі підрозділів спортивного клубу, спортивних секцій, команд, тренерів та інших співробітників спортивного клубу;

− готує конференції звіт про свою роботу, здійснює контроль за виконанням рішень конференцій.

Засідання правління спортивного клубу проводяться не менше одного разу на 3 місяці.

3.5. Голова спортивного клубу:

− здійснює керівництво діяльністю правління спортивного клубу, веде його засідання;

− представляє спортивний клуб на вченій Раді навчального закладу, а також в громадських організаціях і перед органами державного управління;

− діє від імені спортивного клубу та звітує перед правлінням;

− здійснює юридичні акти, підписує договори, видає доручення, відкриває в банках розрахункові та інші рахунки;

− видає розпорядження, інструкції та інші акти;

− приймає рішення в пред’явленні від імені спортивного клубу претензій та позовів до юридичних осіб та громадян.

IV. Права та основні напрямки діяльності спортивного клубу

4.1. Спортивний клуб:

− проводить спортивно-масові змагання, спартакіади, універсіади, навчально-тренувальні та оздоровчі збори;

− організовує, проводить та забезпечує контроль за навчально-тренувальним процесом в спортивних секціях, групах, збірних командах, клубах за спортивними інтересами, створює необхідні умови для росту майстерності студентів-спортсменів;

− бере безпосередню участь в організації роботи літніх і зимових оздоровчо-спортивних таборів та розподілів путівок до них;

− організовує і проводить огляд-конкурси на кращу організацію фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в підрозділах навчального закладу;

− формує збірні команди з видів спорту навчального закладу, установи та забезпечує їх участь в спортивних змаганнях;

− присвоює спортивні розряди: перший, другий, третій та юнацькі, суддівські категорії по першу включно, фізкультурному активу, що прослухав семінари присвоєння звання громадського інструктора (тренера), видає відповідні знаки та посвідчення;

− використовує фінансові асигнування, що передбачені бюджетом навчального закладу, установи та їх профспілковими комітетами для здійснення поза навчальної спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи;

− безкоштовно користується спортивними спорудами, як тими, що належать навчальному закладу, установі, так і орендованими, у вільний від навчального процесу час;

− забезпечує раціональне та ефективне використання матеріально-технічної бази спортивних споруд у наданий час інвентарю та обладнання;

− організовує роботу баз та пунктів прокату спортивного інвентарю;

− володіє, використовує та розпоряджається майном, що належить спортивному клубу по праву власника;

− будує, набуває, приймає, відчужує та представляє усякого роду рухоме та нерухоме майно;

− вступає у договірні відносини з державними, комерційними, кооперативними, приватними, громадськими організаціями, а також закордонними партнерами, може здійснювати зовнішньоекономічну діяльність;

− здійснює підбір фізкультурних кадрів;

− заохочує фізкультурно-спортивний актив, окремих тренерів і спортсменів за високі показники розвитку масової фізкультурно–оздоровчої та спортивної роботи, нагороджує їх грамотами, пам’тними подарунками та грошовими преміями;

− представляє фізкультурників, спортсменів, тренерів–викладачів, громадський актив та інших працівників для присвоєння почесних звань;

− здійснює придбання та видає для користування членами клубу спортивне майно, орендує спортивні споруди;

− здійснює інші дії, що не протирічать законодавству та створюють умови для виконання завдань, які стоять перед спортивними клубами.

V. Члени спортивного клубу, їх права і обов’язки

5.1. Членом спортивного клубу може бути кожен, хто виявив бажання бути членом клубу, незалежно від їх членства в інших спортивних товариствах.

5.2. Члени спортивного клубу мають право:

− брати участь в роботі зборів, конференцій спортивного клубу;

− обирати та бути обраним до керівних органів клубу;

− займатися фізичною культурою і спортом в секціях, командах клубу;

− підвищувати кваліфікацію в обраному напрямку фізкультурно-спортивної та громадської діяльності;

− виступати за свій спортивний клуб у змаганнях;

− користуватися спортивними спорудами та інвентарем навчального закладу, установи і спортивного клубу.

5.3. Члени спортивного клубу зобов’язані:

− брати участь в роботі спортивного клубу, виконувати рішення його ке– рівних органів;

− своєчасно сплачувати членські внески (за рішенням правління);

− вдосконалювати свою фізичну підготовку, вести здоровий спосіб життя;

− берегти майно, інвентар і форму спортивного клубу та навчального закладу, установи;

− регулярно проходити медичний огляд, вести контроль за станом здоров’я, дотримуватися особистої та суспільної гігієни.

VI. Майно та фінансова діяльність спортивного клубу

6.1. Спортивний клуб здійснює право володіння, користування та розпорядження майном, що закріплене за ним та включає в себе основні фонди та інші матеріальні цінності і фінансові ресурси у відповідності з метою і завданням своєї діяльності та призначенням майна.

6.2. Спортивні споруди, які знаходяться на балансі навчального закладу, установи, передаються в розпорядження спортивного клубу у вільний від навчальних занять час із правом користування та розпорядження.

6.3. Спортивний клуб працює за кошторисом, що затверджується правлінням клубу.

6.4. Кошти спортивного клубу утворюються з різних джерел:

− коштів, що передбачені бюджетом навчального закладу, установи та профспілкових комітетів навчального закладу, установи, на організацію поза навчальної спортивної та фізкультурно-оздоровчої роботи із студентами, аспіран–тами та співробітниками, а також коштів, що надаються навчальним закладом, установою цієї мети;

− індивідуальних членських внесків, розмір яких визначено конференцією спортивного клубу;

− прибутків від проведення платних заходів та інших видів власної діяльності;

− благодійних та спонсорських підрахунків організацій та окремих осіб;

− коштів, що надходять від експлуатації спортивних споруд навчального закладу, установи у поза навчальні години;

− прибутків, що надходять від госпрозрахункових спортивних секцій та груп;

− дотацій від фізкультурно-спортивних організацій;

− прибутків від діяльності об’єднань, кооперативів, творчих та виробничих колективів, що створені при спортивному клубі.

6.5. В спортивному клубі розпорядником кредитів є голова спортивного клубу, а в разі його відсутності – особи, що його заміщують.

6.6. Контроль за фінансово-господарською діяльністю спортивного клубу здійснює ревізійна комісія, яка обирається на загальних зборах (конференції).

VII. Ліквідація спортивного клубу

7.1. Рішення про ліквідацію спортивного клубу приймається загальними зборами (конференцією) спортивного клубу.

В окремих випадках діяльність спортивного клубу може бути припинена за рішенням суду.

7.2. Майно спортивного клубу, який ліквідовано за рішенням загальних зборів (конференції), передається профспілковому комітету навчального закладу, установи або в порядку, встановленому судом.

2. Обов’язки громадського спортивного активу

Спортивні ради факультетів та інших підрозділів вибираються за загальних зборах студентів факультету чи іншого підрозділу. Із свого складу рада вибирає голову і заступника та розподіляє обов’язки між іншими членами ради.

Спортивні ради залучають усіх студентів, аспірантів, науково–педагогічних працівників і співробітників вищого навчального закладу у члени спортивного клубу і залучає до занять різними

формами фізичної культури і спорту; добиваються, щоб кожен випускник факультету набув необхідної фізичної підготовленості.

Ради організовують роботу секцій з видів спорту і груп загальної фізичної підготовки. Ради проводять фізкультурно–оздоровчі та спортивно-масові заходи, спортивні змагання, спартакіади на першість факультету, курсу, інституту, серед студентської молоді, яка проживає у студентських гуртожитках; комплектують спортивні команди для участі у спартакіаді університету та в інших видах спортивних змагань; контролюють навчання студентів-спортсменів, надають їм необхідну допомогу. Ради проводять наглядну агітацію і пропаганду здорового способу життя, із студентами проводять бесіди, спортивні вечори та інші заходи серед студентів факультету, курсу, інституту.

Спортивні ради факультетів працюють у тісному контакті із науково– педагогічними працівниками кафедри фізичного виховання, відповідальними за фізкультурно-спортивну роботу на факультеті, в інституті, які повинні надавати їм необхідну методичну допомогу.

Бюро спортивних секцій вибирається на загальних зборах членів спортивної секції з виду спорту. Бюро вибирає голову та його заступника. Бюро кожної секції працює у тісному контакті із науково–педагогічним працівником кафедри фізичного виховання, який відповідає за даний вид спорту.

Бюро разом із викладача кафедри фізичного виховання (тренера) керує усією роботою спортивної секції:

− активно залучають до занять свого виду спорту нових членів секції, керує роботою капітанів команд і старост груп, в яких студенти займаються фізичними вправами і спортом;

− приймає участь в організації і проведенні навчально–тренувальних занять і спортивних змагань в межах своєї компетенції, контролює відвідування занять спортсменами у спортивних секціях і групах;

− здійснює контроль за успішністю студентів-спортсменів на факультетах; приймають участь в організації навчального контролю, у складанні робочих навчальних програм, графіків навчально-тренувального процесу, групових і індивідуальних тренувальних планів, календаря і положень спортивних змагань, в організації і проведенні спортивно-масових змагань, у підготовці і комплектуванні спортивних команд зі свого виду спорту для участі у спортивних змаганнях університету;

− проводять в університеті наглядну агітацію і пропаганду зі свого виду спорту; приймають участь у матеріально-технічного забезпечення роботи секції і розподіл інвентарю і спортивного спорядження.

Фізорги навчальних груп, факультетів, курсів вибираються на загальних зборах груп, факультетів, курсів. Вони оформлюють вступ студентів у члени СССУ, здійснюють і контролюють збір членських внесків; виявляють бажаючих займатися у спортивних секціях і залучають до занять у них, систематично контролюють відвідування занять, виявляють студентів-спортсменів серед студентів першого курсу; приймають участь у проходженні студентами регулярних медичних оглядів; комплектують збірні команди з видів спорту; організують масові фізкультурно-оздоровчі і спортивно-масові заходи; здійснюють агітацію і пропаганду фізичної культури і спорту в групі, факультеті, курсі; працюють під керівництвом спортивної ради факультету.

Старости груп вибираються із самих авторитетних, найбільш підготовлених, витриманих, дисциплінованих і поважних спортсменів. Старости ведуть журнал обліку навчальної роботи групи; контролюють відвідування занять; забезпечують шикування групи перед початком занять; призначають на кожне заняття із складу групи чергового, який зобов'язаний забезпечити підготовку місць занять, спортивного обладнання та інвентарю; слідкують за тим, щоб спортсмени групи приходили на заняття в акуратній спортивній формі; забезпечують своєчасне проходження студентами медичного огляду.

Коли у змаганнях колективи спортсменів (легкоатлети, волейболісти, баскетболісти, футболісти тощо), із учасників вибирається ***капітан команди***. Капітан несе відповідальність за дисципліну і організованість спортсменів; керує спортсменами на змаганнях, виконує вказівки викладача, тренера; звертається до суддів, які проводять змагання, для вияснення різних питань. Якщо капітан команди залишає місце проведення змагань, він зобов'язаний залишити за себе заступника, повідомивши про це суддю. Капітан повинен мати (нашивку) на спортивному костюмі лівої сторони грудей чи пов'язку на лівій руці. Капітан команди у спортивних іграх вибирається на тривалий термін і виконує одночасно функції старости групи.

Представники спортивних команд призначаються із числа спортивного активу: фізоргів, голів і членів бюро секцій і спортивних рад, громадських інструкторів, тренерів тощо. Вони готують і подають до суддівської колегії поіменну заявку на учасників і усі інші необхідні документи, передбачені положенням даних змагань і правилами змагань з видів спорту; забезпечують виконання спортсменами програми змагань; несуть відповідальність за дисципліну спортсменами у місцях змагань і розміщення; відповідають за

успішний виступ кожного учасника і команди зокрема; своєчасно здають у спортивний клуб звіт про змагання, у яких команда брала участь.

Суддівська група об'єднує суддів з виду спорту колективу фізичної культури ВНЗ і керує їхньою роботою. В групі вибирається голова, заступник і секретар. Група забезпечує суддівство спортивних змагань з видів спорту, а також надсилає суддів для суддівства змагань за заявками районних, міських, обласних та інших спортивних організацій. Група проводить підготовку нових і підвищення кваліфікації діючих суддів; проводить пропаганду правил змагань з видів спорту; сприяє придбання необхідного інвентарю, обладнання, необхідні для проведення спортивних змагань.

Судді із спорту організують і проводять спортивні змагання. Спортивним суддям надано одноосібне право визначати правильність технічної і тактичної майстерності спортсменів, якості виконання вправ, вимірювати результати, що показують спортсменами, знімати учасників змагань у випадку явної непідготовленості спортсмена, порушення ним дисципліни чи правил змагань. Вони забов'язані знати досконало правила і особливості свого виду спорту, з'являються заздалегідь до місця змагань і допомагають у його підготовці, повинні бути підтягнутими і охайними, одягненими у спеціальну суддівську форму, виступати як організатор і вихователь, своїми діями не знижувати напруження спортивної боротьби, створювати спортсменами оптимальні матеріальні і психологічні умови для досягнення найвищих спортивних результатів.

Тренерська рада створюється із складу тренерів, які працюють у спортивному клубі. До складу ради вибирається голова і секретар. Рада розглядає програми, графіки і плани навчально-тренувальних

занять, календар спортивних змагань, положення і програми змагань і рекомендує їх для затвердженням правлінням спортивного клубу; розглядає звіти тренерів з проведеної роботи.

3. Спрямованість використання засобів фізичної культури і спорту

Конкретне спрямування і організаційні форми використання масових фізкультурно-оздоровчих і спортивно–масових заходів залежить від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної і спортивної підготовленості студентів та НПП, а також від наявної спортивної бази, традицій вищого навчального закладу та інших умов. Можна виділити гігієнічне, оздоровчо-рекреаційне (відновлювальне), спортивне, професійно-прикладне та лікувальне спрямування.

Гігієнічний напрямок передбачає використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я як в умовах гуртожитків, так і вдома: ранкова гімнастика, процедури загартування, правильного режиму праці, відпочинку і харчування відповідно до вимог гігієни, оздоровчих прогулянок, Бугу, спортивних ігор, плавання, лижних перегонів та інших фізичних вправ.

Оздоровчо-рекреативний напрямок передбачає використання засобів фізичної культури і спорту при колективній організації відпочинку і культурного дозвілля у вихідні дня та у період канікул з метою післяробочого відновлення та зміцнення здоров'я. До засобів цього напрямку відносяться туристичні подорожі, екскурсії, рухливі ігри, спортивні заходи, які можуть бути організовані на базі студентських гуртожитків, у будинках відпочинку, в оздоровчо–спортивних таборах, під час навчальної практики тощо.

Загальнопідготовчий напрямок забезпечує всебічну фізичну підготовку і підтримання її на тривалий час на рівні вимог Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України. Засоби підготовки з цього напрямку є види: ранкова гімнастика, легка атлетика, плавання, лижний спорт, туризм, гребля та інші види вправ. Для планомірної роботи з цього напрямку організуються групи загальної фізичної підготовки, спеціальні секції, проводяться змагання з різних видів спорту.

Спортивний напрямок – спеціалізовані систематичні заняття одним з видів спорту у навчальних групах спортивного вдосконалення, у спортивних секціях спортивного клубу чи індивідуально, участь у спортивних змаганнях з метою підвищення чи збереження певного рівня спортивної майстерності.

Професійно-прикладний напрямок визначає використання засобів фізичної культури і спорту в системі наукової організації праці і для підготовки до праці з визначеної спеціальності з урахуванням особливостей отримуваного фаху.

Лікувальний напрямок передбачає використання фізичних вправ, факторів загартування і гігієнічних заходів в системі лікування з відновлення здоров’я чи окремих функцій організму, знижених чи втрачених внаслідок захворювання чи травм. Засобами цього напрямку є: раціональний режим життєдіяльності, природні фактори, загартовуючи процедури, лікувальний масаж, механотерапія, працетерапія і різні фізичні вправи. Використання засобів фізичної культури у лікувальних цілях повинно супроводжуватися систематичним лікарським контролем і суворим обліком індивідуальних особливостей студентів.

4. Планування і організаційні форми

Планування масових фізкультурно-оздоровчих та спортивно–масових заходів включає розробку програм, графіків, планів групових та індивідуальних занять; календарів і положень спортивних змагань; планів проведення оздоровчо-спортивних таборів, змагань, спортивних вечорів, свят, показових виступів фізкультурників і спортсменів тощо. Це планування здійснюється правлінням спортивного клубу за участі кафедри фізичного виховання. Безпосереднє проведення заходів, занять і спортивних змагань забезпечується силами громадського активу і платними працівниками спортивного клубу за кваліфікованої допомоги кафедри фізичного виховання.

Для інструктажу громадського спортивного активу, а також для допомоги студентам, які самостійно займаються фізичними вправами, при медичному кабінеті вищого навчального закладу і при кафедрі фізичного виховання організуються лікарські та педагогічні консультативні пункти, де проводяться консультації із розробки оздоровчо-тренувальних програм, з підбору фізичних вправ, методики проведення занять та заходів, лікарському контролю і самоконтролю, гігієні, використання природних сил, підготовки і виконання вимог і норм Спортивної класифікації України.

Обов’язковою умовою участі у заходах, де можливі великі фізичні навантаження (кроси, тривалі подорожі, змагання з важкої атлетики і гирьового спорту, видів єдиноборств тощо), є попередня фізична підготовка (тренування) і дозвіл медичного працівника. З метою вибору тих чи інших форм вивчаються інтереси студентів, аспірантів, НПП; результати вивчення використовують у практичній роботі спортивного клубу.

Оздоровчі заходи включають в себе індивідуальні і групові заняття з використанням засобів гігієнічного, оздоровчо–рекреаційного, професійно-прикладного і лікувального напрямку. Ці заходи можуть носити індивідуальний характер (ранкова гімнастика, дотримання режиму дня, загартування тощо) і груповий (ранкова гімнастика, заняття у різних групах, туристичні подорожі тощо) під керівництвом громадських інструкторів чи тренерів. Групи можуть організовуватися за інтересами, спільного навчання на курсі чи у групі, за місцем проживання. При комплектуванні груп потрібно враховувати стать, вік, фізичну підготовленість та інші індивідуальні особливості студентів.

Активний відпочинок у вихідні дні – туристичні подорожі, прогулянки, ігри, купання тощо – передбачає переважно групові заняття і заходи з використанням оздоровчо-рекреаційних і загальнопідготовчих напрямків. Ця форма розповсюджується на відпочинок в період зимових і літніх канікул та відпусток. До змісту цієї форми входять проведення вихідних днів, канікул (відпусток) у заміському оздоровчо-спортивному таборі; участь у туристичних подорожах; заняття полюванням, рибною ловлею, а також видами спорту з метою відпочинку. При організації роботи з цієї форми також вивчаються інтереси студентів та НПП для більш ефективного її використання.

Заняття в групах здоров'я. Найбільше розповсюдження у вищих навчальних закладах отримали групи здоров'я для студентів і аспірантів, які мають відхилення у стані здоров'я, а також для НПП ВНЗ, атлетичної гімнастики, шейпінг, танцювальна аеробіка, волейболу, баскетболу, футболу тощо. Заняття у групах проводять громадські тренери спортивного клубу та викладачі кафедри

фізичного виховання. Такі групи можуть організовуватися на кооперативних засадах з оплатою занять самими студентами через бухгалтерію спортивного клубу чи університету.

Спортивні змагання є однією із найбільш ефективних форм організації масової оздоровчо-фізкультурної та спортивно-масової роботи. Усі змагання проводяться у кілька етапів.

Тільки чітко організовані спортивні змагання можуть повністю виконати свої функції. Успішне проведення спортивних змагань залежить від рівня підготовчої організаційної роботи, яка складається із багатьох пунктів: складання календарного плану спортивних змагань; розробка положень про змагання; складання кошторису витрат на кожне змагання; утворення оргкомітету з підготовки і проведення змагань; підбір суддівської колегії і організація її роботи; забезпечення висвітлення підготовки та проведення змагань (афіші, інформація у газету, на радіо, телебачення тощо); організація прийому і опрацювання заявок на участь у змаганнях команд учасників; складання програми змагань по дням і годинам; написання сценарію відкриття, нагородження переможців та закриття змагань; підготовка чи оренда спортивних споруд; забезпечення медичного обслуговування змагань, перевірка підготовленості місць змагань, спортивного обладнання та інвентарю; визначення заходів з обслуговування учасників змагань; забезпечення чіткою і своєчасною інформацією про підготовку змагань, про результати спортсменів під час змагань; підведення підсумків змагань, оформлення звіту головного судді тощо.

Масова фізкультурно-спортивна робота у студентських гуртожитках. Організація і проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у студентських гуртожитках передбачає вирішення таких завдань:

− зміцнення здоров’я і підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, які проживають у гуртожитках, шляхом залучення їх до участі у фізкультурно-спортивних заходах;

− організацію активного відпочинку і дозвілля студентів; виховання у студентів мотивації до збереження, зміцнення, удосконалення свого здоров’я та рівня фізичної підготовленості;

− підготовку спортивного активу і залучення його до конкретної роботи у якості фізкультурних організаторів, громадських інструкторів, тренерів і суддів.

Фізкультурно-спортивною роботою серед студентів, які проживають у гуртожитках керує студентська рада вищого навчального закладу (у гуртожитках студентська рада гуртожитку) та студентська профспілкова організація ВНЗ. Методичну допомогу в організації і проведенні фізкультурно-спортивних заходів надають фахівці кафедри фізичного виховання.

Фізкультурно-спортивні заходи серед гуртожитків проводяться на спортивній базі, що знаходиться біля гуртожитків, а також спортивного клубу чи кафедри фізичного виховання вищого навчального закладу.

Питання для самостійної роботи

1. Діяльність спортивного клубу вищого навчального закладу.
2. Обов’язки громадського спортивного активу.
3. Направленість використання засобів фізичної культури і спорту.
4. Планування і організаційні форми.

Лекція 7. АСПЕКТИ УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У РИНКОВИХ ВІДНОСИНАХ

План

1. Типи економічних і соціальних відносин.

1.1. Види економічних і соціальних відносин.

1.2. Принципи волі та її сутність.

2. Оцінка організаційно-управлінських проблем у сфері фізичної культури і спорту.

3. Управлінська праця.

4. Класифікація управлінців.

Питання для самостійної роботи.

Список рекомендованої літератури

1. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”. – К.: 2002. – 31 с.

2. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров’я нації”. – К.: 1998. – 48 с.

3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К.: 2004. – 16 с.

4. Конституція України – гарант захисту прав людини: [Рекомендація щодо проведення у вищих навчальних закладах першої лекції] /Уклад.: М.Ф. Степко, Я.Я.Болюбаш, А.В.Кудін, К.М.Лекв-ківський та ін.; За заг. ред. М.Ф.Степка. – К.: Знання, 2006. – 55 с.

5. Олійник М.О. Організаційні аспекти управління фізичною культурою і спортом в Україні / М. О. Олійник. – Харків: ХДАФК, 2002. – 108 с.

6. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку / Ю. П. Мічуда. – К.: Олімпійська література, 2007. – 215 с.

7. Дубчак М.В.Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.

8. Філософія управління. Підруч. для студ. вищ. навч. закл. / В. Г. Кремень, С. М. Пазиніч, О. С. Пономарьов. – К.: Знання України, 2007. – 360 с.

1. Типи економічних і соціальних відносин

Наприкінці XX та на початку XXI століття у багатьох країнах (колишнього Радянського Союзу, а також тих, що входили до соціалістичної співдружності)відбувається інтеграція сфери фізичної культури і спорту у ринкове світове середовище. Це об’єктивно призводить до виникнення у ній якісно нових процесів та явищ. Відбуваються істотні зміни у системі соціально-економічних відносин у галузі, утворюються нові форми власності та форм господарювання, що активно впливає на поведінку усіх учасників фізкультурно-спортивної діяльності. Протиріччя перехідного періоду від адміністративної до ринкової економічної системи зумовлюють посилення негативних явищ у сфері фізичної культури і спорту, які протидіють реалізації соціальних функцій фізкультурно-спортивного руху. Істотно ускладнює ситуацію й те, що суб’єкти управлінської діяльності галузі за відсутності досвіду роботи у ринкових умовах та необхідних рекомендацій з боку науковців здебільшого не в змозі приймати рішення, що відповідали б потребам ефективного розвитку галузі.

Така ситуація певною мірою притаманна і Україні. Можливість якісних змін у розвитку фізичної культури і спорту в країні сьогодні

багато в чому обумовлюється рівнем реалізації Закону України „Про фізичну культуру і спорт” (1994, 2002) та Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, затвердженої Указом Президента України від 28 вересня 2004 р., № 1148/2004. Для поліпшення фінансового забезпечення галузі доктрина, зокрема, орієнтує її виконавців на активне залучення ринкових механізмів розширеного відтворення діяльності фізкультурно-спортивних організацій.

У зв’язку з цим набуває актуальності розробка теоретико-методологічних основ формування системи соціально-економічних відносин у сфері фізичної культури і спорту в Україні стосовно перехідного етапу, а також ринку, що склався, оцінка подальших перспектив функціонування та розвитку галузі в нових умовах. Це, у свою чергу, дозволить науково обґрунтувати практичні дії, пов’язані з перетворенням відносин власності, впровадження нових технологій управління фізкультурно-спортивними організаціями, визначенням форм та методів державного втручання у розвиток галузі, подоланням негативних тенденцій в економіці фізичної культури і спорту, обумовлених недосконалістю ринку, що формується в країні.

Необхідність зближення фізичної культури і спорту з іншими сферами діяльності суспільства (економічною, духовною, соціально–побутовою) визначається державою як один із найважливіших напрямів підйому її масовості, як засіб реалізації соціально–економічних закономірностей її функціонування і розвитку.

На сучасному етапі розвитку України використовують два типи економічних і соціальних відносин: адміністративні і ринкові.

1.1. Види економічних і соціальних відносин

Адміністративні відносини характеризуються такими рисами, як централізоване управління, координація відносин за посередництвом економічних і соціальних планів і програм, переважно державна власність.

Ринкові відносини – це складна економічна система, в основі якої закладений спільний характер праці, що знаходиться у товарі, визначається при його реалізації у сфері обміну, тобто на ринку, дн інтереси трудящих і покупців збігаються внаслідок попиту, а також через механізм ринкових відносин.

Разом з тим необхідно відзначити ще одну важливу особливість ринку, що не виключає приватної власності на засоби виробництва і виготовлений продукт праці за принципом вільної діяльності, професійної волі, незалежності в процесі укладання договорів, об'єднань і ведення здорової конкуренції. Усі ініціативи ринкової економіки виходять із вільно діючих економічних об'єктів. Особистість, як приватна особа або організація у сфері економічної діяльності автономні, вони можуть поводитися відповідно до власних бажань, але в рамках існуючих законів.

1.2. Принципи волі та її сутність

У цьому відношенні необхідно пізнати принципи волі і визначити її суть:

– ***воля господарської діяльності*** – це воля для кожного громадянина займатися бажаним видом економічної діяльності. У системі фізичної культури і спорту це означає вільне рішення громадян займатися бізнесом у сфері фізичної культури і спорту;

− ***воля договорів*** передбачає право окремих суб'єктів укладати договори щодо власної мети. В процесі фізкультурної діяльності це дає право на самостійне укладання з іншими партнерами, організаціями трудові угоди, договори підряду, купівлі, продажу, наймання, оренди, позики тощо;

− ***воля об'єднань*** – це особливий вид договорів. Для працівників галузі фізичної культури і спорту важливо те, що це дає їм право організовувати об'єднання їх спільної економічної діяльності для реалізації своїх інтересів. Це положення набуває значення для найманих працівників (тренерів, науково-педагогічних працівників (НПП), спортсменів тощо);

− ***воля конкуренції*** дозволяє в рамках законодавства працівникам фізичної культури і спорту та організаціям вступати у конкуренцію з іншими підприємцями, вести боротьбу за розвиток свого бізнесу у сфері фізичної культури і спорту.

Це сама спрощена характеристика ринкової економіки, що має місце і у сфері фізичної культури і спорту.

Отже, ринок у нашій країні має дві форми управління – та, яка керується з боку держави, і та, яка реалізується на принципах саморегулювання. Тому слід конкретизувати, що дане положення стосується сфери фізичної культури і у межах компетенції Міністерства сім'ї, молоді та спорту України, обласних управлінь, управлінь міст, районів і може регулюватися ними на державній основі в межах чинного законодавства і на принципах приватного підприємництва, але після узгодження з державними органами і установами.

Із вище викладеного можна зробити висновок, що у сучасних умовах життєдіяльності України перед органами фізичної культури і

спорту поставлені багато аспектні завдання. Вони можуть успішно вирішуватися тільки тоді, коли суб'єкти управління системи фізичної культури і спорту будуть тісно взаємодіяти у межах держави, між собою, а також на регіональному рівні. Щоб покращилася їхня діяльність, необхідно знаходити і впроваджувати нові форми і методи управління в системі фізкультурних відносин.

2. Оцінка організаційно-управлінських проблем у сфері фізичної культури і спорту

Політика демократизації соціально-економічних відносин в Україні викликала значний інтерес до вивчення досвіду управлінської діяльності. Велику популярність одержали роботи закордонних фахівців із проблем менеджменту, маркетингу та підприємництва. Актуальною є проблема використання зарубіжного досвіду управлінської діяльності в конкретних умовах України. Систематизація величезного обсягу інформації з питань управлінської діяльності набуває великого значення у перехідний до ринкових відносин період.

Методичне забезпечення прийнятих управлінських рішень повинно ґрунтуватися на сукупності спеціальних методів дослідження.

Серед загальнонаукових методів дослідження, пріоритет, на думку вчених, належить системному аналізу. Системний підхід орієнтований не на аналітичні, лінійно-причинні методи дослідження, а на характеристику цілісних інтегративних властивостей об'єкта, виявлення його зв'язків і структури.

Поняття „система" має грецьке походження, означає сполучення складене із частин.

Різні визначення системи, що зустрічаються в літературі, зазвичай суперечать одне одному. Здебільшого вони відрізняються тільки змістом. Суть цих визначень зводиться до визначення системи як сукупності взаємодіючих об’єктів, елементів, властивості яких відрізняються від суми цих елементів.

Усе те, що не входить у систему, впливає на неї або зазнає зворотного впливу системи, називається її зовнішнім середовищем.

Важливими системними поняттями є організація, що виражає комплекс властивостей, що характеризують визначену упорядкованість елементів системи і сукупність їхньої взаємодії.

Звичайно відзначається двоїстий зміст терміна „організація”. З одного боку, мова йде про послідовність з’єднання елементів, що дуже близько до поняття „структура”. У цьому випадку організації властива ієрархія рівнів.

Але ототожнювати поняття „організація” і „структура” не можна. Структура відображає найбільш стійкі прояви даної упорядкованості відносин і зв’язків між елементами. Вона є скелетом системи, насамперед, просторовим розташуванням елементів. Складність структури визначається кількістю сторін і властивостей елементів, що беруть участь у взаємодії.

Стійка сукупність є специфічною щодо системоутворюючих зв’язків або комунікацій. У залежності від природи елементів зв’язки можуть бути прямими і непрямими, твердими (нееластичними) і гнучкими (еластичними). Крім того, виділяють прямі і зворотні зв’язки, необоротні (розширені), такі що підсилюють (синергітичні), циклічні тощо. Іншими словами, дані зв’язки можуть бути названі відносинами. Такі зв’язки (відносини) можуть бути вертикальними і горизонтальними.

Вертикальні зв'язки – це, наприклад, зв'язки лінійного і функціонального управління.

Горизонтальні зв'язки (між зв'язками одного рівня) – відносини координації. Таким чином, організація системи виявляється у двох формах:

− структура (статика),

− процес взаємодії елементів (динаміка).

Принциповим є також виділення складних елементів в середині великих систем. Ці частини прийнято називати підсистемами.

Таке визначення дуже важливе з погляду обґрунтування специфіки закономірностей розвитку елементів, точніше, підсистем. Оскільки усі вони між собою взаємозалежні, то можливі ситуації нестабільності системи в цілому при визначеній нестійкості будь–якої з підсистем. Принциповим моментом є виділення з усієї сукупності підсистем найважливіших, стрижньових додатків.

Загальне положення системного підходу можна уявити у вигляді моделі, наприклад: відкрита система (соціальна, виробнича, педагогічна, наукова тощо). У нашому прикладі спортивна організація (відкрита система) має вхід, через який зазначена сукупність одержує із зовнішнього середовища вихідні дані (інформацію, завдання, матеріальні і трудові ресурси). Перетворення вихідних даних відбувається у регуляторні системи, де результат перетворень, як реалізація визначеної мети, виявляє себе у відкритій системі у вигляді кінцевого результату (продукції, підготовки спортсменів тощо). Тобто, в результаті сукупно організованої праці (викладач-студент, тренер-спортсмен, керівник-підлеглий) відбуваються кількісно-якісні зміни усіх параметрів системи.

З цього можна зробити висновок:

1. У відкритій системі виняткова роль належить регулятору, який через суму прямих і зворотних зв'язків впливає на предмет праці для досягнення поставленої мети і називається *управлінням*. Таке положення підкреслює суть цільового, суб'єктивного характеру управлінських відносин, але тільки при впливі зовнішнього середовища, тобто якихось чинників, що обумовлюють діяльність системи (організації тощо).

2. Фізична культура і спорт як галузь є відкритою системою із складною структурою і комплексом прямих і зворотних зв'язків. У той же час, вона тісно взаємодіє в соціальній системі з усіма її під структурами за ієрархічним принципом (суб'єкт-об'єкт) і за принципом координації (узгодження між рівнозначними елементами).

Отже, можна сказати, що системний підхід дає можливість підійти в процесі дослідження із загальнонаукових точок зору до системи фізичної культури, як до цілісного утворення з її підсистемами (організаційно-управлінською, організаційно-педагогічною, предметно-фізкультурною). Саме ці під структури необхідно обґрунтувати, щоб розширити уявлення про місце фізичної культури і спорту в державному устрої і її функціонуванні. Важливо в узагальненій формі, на прикладі регіонального рівня, визначити участь суб'єктів галузі фізичної культури і спорту (управлінь) у діяльності регіональних управлінських структур.

Одночасно з цими моментами варто вивчити сам процес управління. Тому важливо дати характеристику системи управління фізичною культурою і спортом (Міністерство молоді і спорту України та його підпорядковані структурні підрозділи), більш чітко визначити кількість і зміст управлінських функцій управлінь фізичної культури і спорту регіонального рівня.

Однак, поряд з цим, не можна випускати з уваги проблему, пов’язану з діяльністю управлінських кадрів апаратів управлінь, від компетенції яких залежать визначені успіхи у розвитку і впровадженні засобів фізичної культури в побут населення, в основні сфери діяльності людей.

3. Управлінська праця

Для перехідного періоду постіндустріальної економіки характерні такі особливості управлінської діяльності:

1. Пріоритетність управлінських дій, що залежать, перш за все, від змін зовнішнього середовища. При цьому визначається значимість ресурсоутворення.

2. Суб’єкти економічної, як і фізкультурної діяльності є відкритими системами, тому і їхні межі повинні бути прозорими. Звідси адаптація сфери фізичної культури до умов зміни зовнішнього середовища стає умовою її виживання.

3. Перевага ситуаційного підходу до управління, що означає багато варіативність прийняття рішень і прояву гнучкості організаційних структур фізичної культури і спорту.

Отже, дану зміну варто розглядати через систему поділу трудових процесів. Нові явища в системі поділу праці впливають на усі її підсистеми, включаючи управлінську працю. З погляду системного підходу, зміни у зовнішньому середовищі – це джерело збурювань в даній відкритій системі. Разом з тим сама система може змінюватися під впливом внутрішніх процесів, тобто мати власні автономні закономірності розвитку. Являючись регулятором системи поділу праці, управлінська праця сприяє зміні структури системи, а також комунікацій в ній.

Управлінська праця – це особливий вид трудової діяльності, що припускає виконання визначених дій, спрямованих на ефективне вирішення поставлених завдань.

При визначені сутності управлінської праці виходять із двох підходів:

− перший відображає уявлення про сутність управлінської діяльності, як особливу функцію суспільної праці, де акцентується увага на управлінні, як на самостійному виді діяльності при розвитку кооперативного характеру праці. В такому визначенні головним в управлінні є „узгодження", „координація", що обумовлюють доцільність управлінської діяльності і різноманітності її функцій;

− другий підхід полягає в тому, що він також має трудовий, діяльний характер управління, що включає і узгодження, і координацію. Але сутність управлінської діяльності визначається як цілеспрямований вплив на об'єкт управління. Тому основним моментом в управлінні є його завершальна частина, керівництво.

За функціональним критерієм управлінська праця включає елементи:

− керівництво і координація,

− підготовка управлінських рішень і обробка управлінської інформації,

− прогнозування, організація і планування,

− контроль і облік.

4. Класифікація управлінців

Відповідно до виконання управлінських функцій за класифікацією управлінці поділяються на три групи:

1. Вища ланка керівників: президенти, директори, віце-президенти і заступники директорів, зокрема і міністр Міністерства сім'ї, молоді і спорту України та його заступники.

2. Середня ланка керівників: керівники підрозділів і функціональних служб, начальники управлінь, начальники управлінь з фізичної культури і спорту обласного, міського і районного рівнів.

3. Нижня ланка: керівники секторів, у тому числі завідувачі відділів та секторів.

Доцільно відзначити, що інформація є предметом управлінської праці і здебільшого – наслідком діяльності управлінських працівників.

Теорія і практика управлінської праці створила кілька форм організаційних структур, де тенденції інтеграції і диференціації виявляються на основі сполучення лінійного і функціонального типів управління, на основі яких здійснюється діяльність фізкультурно-спортивних організацій і об'єднань. Їх може бути п'ять:

1. Лінійна організаційна структура: будується за службово-вертикальних зв'язках і з послідовним підпорядкуванням ланок і ступеней знизу доверху; прийняття рішень відбувається без залучення працівників, які спеціалізуються в управлінні; спілкування керівника і підлеглого відбувається безпосередньо.

Лінійна структура проста за побудовою і має короткі і ефективні комунікації, що відрізняється гнучкістю організації. Однак до *недоліків* слід віднести те, що виключається залучення фахівців для виконання окремих управлінських робіт, що вимагає від керівника особистого виконання управлінських функцій.

2. Лінійно-штабна структура передбачає створення спеціальних підрозділів при лінійних керівниках. Такі підрозділи створюються на короткий термін для впровадження програм, але вони не мають права

прийняття рішень, хоча при цьому залучається багато кваліфікованих фахівців.

3. Функціональна структура управління характеризується ієрархією окремих органів для виконання відповідної функції на усіх рівнях організації. Функціональні відділи мають право управлінського впливу на структурні підрозділи що знаходяться нижче. *Негативним* чинником даної структури є те, що порушується принцип прямого підпорядкування, не виключаються випадки дублювання.

4. Матрична організаційна структура існує у вигляді матриці. Наприклад, по її рядках розміщуються основні і функціональні ланки, що дозволяє здійснювати одночасно кілька проектів. *Недоліки* – подвійне, потрійне підпорядкування, що призводить до імовірної дезорганізації.

5. Мережна організаційна структура пов'язана з програмно–цільовим підходом до вирішення проблем організації. Ця структура має рухомий характер, суворо регламентований у часі і просторі; конкретизується особиста відповідальність виконавців, чітко і послідовно виконується хід робіт. *Недоліки* – складності маневрування через перебої в ланках (виконавцях).

Такий докладний аналіз організаційної структури дозволяє визначати важливість кожної структури, тим більше, що вони присутні в системі управлінь з фізичної культури і спорту областей, міст, районів і мають своє значення, особливо у період, коли перебудовується соціальна система і керівники управлінь можуть їх застосовувати.

Нині важливо визначити головні принципи управлінської роботи, навколо яких і організовується конкретний процес управління.

Серед фахівців з управління немає єдиної точки зору по кількості і значимості принципів управління.

Принциповими чинниками є характеристика управлінської праці, згідно яких будується сам управлінський процес:

− оптимальна ієрархія, тобто встановлення необхідної кількості управлінських рівнів з чітким визначенням функцій, завдань, відповідальності;

− чіткість і єдність мети, що визначає стратегію керівників;

− пріоритет загальних інтересів розвитку організації перед локальними інтересами підрозділів;

− еластичність як встановлення оптимуму між волею дії працівників і рамками цієї волі;

− раціональне поєднання централізації і децентралізації;

− необхідність і достатність розмаїтості або відповідальності складності керуючої і керованої систем;

− багатоваріантність рішень як передумова їхньої оптимізації;

− стійкість прямих і зворотних зв’язків, тобто стабільність комунікацій.

Крім того необхідно визначити критерії поділу управлінської праці за такими ознаками:

1. Просторовий – за територіальним принципом, тобто за внутрішньо державним поділом.

2. Інтегративний – за принципом спеціалізації і кооперування.

3. Традиційний – за принципом виділення одиничного, часткового із загального по масштабності (внутрішньовиробничого, внутрішньогалузевого, міжгалузевого).

4. Функціональний – за принципом ієрархічного, професійного, кваліфікаційного і операційного поділу праці.

5. Ієрархічний – за принципом поділу праці і повноважень між працівниками.

Така характеристика критеріїв поділу праці необхідна тому, що вона дає більш повне уявлення про характер праці у просторовому вимірі за масштабом і у структурно-функціональному аспекті. Адже суб'єкти управління фізичною культурою і спортом будуються і функціонують згідно даних принципів.

Так, ***професійний*** поділ – це диференціація і подальша інтеграція працівників згідно їхнього фаху, але він визначається специфікою виконання функцій, предметів і засобів праці. Професійна спеціалізація відбивається у понятті „спеціальна". Спеціальність встановлює обмеження у професійній діяльності.

Кваліфікаційний поділ трудової діяльності вказує на те, що фахівці знаходяться на визначеному рівні організації, займають певну посаду відповідно до їхніх професійних знань. Іншими словами, у системі міністерства і управлінь (за ієрархічним принципом) є структура по вертикалі, що закріплює функції, права і обов'язки кожного працівника апарату.

Звільнення керівників вищого рівня від оперативної праці для переважного рішення перспективних проблем стає нині об'єктивною не обхідністю.

Зміст процесу управління розкривається у сукупності і взаємо-зв'язку етапів, частин, фаз, ступенів, процедур, кроків, що їх складають.

Суть процесу управлінської праці полягає у: постановці проблем, формування альтернативних варіантів, ухвалення рішення, реалізація рішення та оцінка отриманих результатів. Усі етапи є складовими процесу управлінської праці. Щоб управлінські рішення

виконувалися якісно, необхідно здійснювати оцінку результатів праці під час виконання рішень.

В процесі прийняття рішень необхідно розглядати в системі управління процеси, пов'язані з причиною і наслідком: оцінкою минулого, сьогодення і майбутнього. Іншими словами, доцільно проводити комплексний огляд ситуації, тобто того, що було, що є і що буде. В результаті такого аналізу формується докладний перелік пріоритетів з проблем, що вимагають визначених управлінських дій.

З кожним роком збільшується потік інформації, тому оргпрацівникам неможливо її швидко обробляти без використання нових технологій і технічних засобів. Таке положення вимагає створення умов для творчого росту управлінських працівників, особливо середньої ланки, до яких відносяться керівники відділів і секторів міністерства і управлінь.

Управлінська праця передбачає стратегічний і оперативний режим управління.

Діяльність по стратегічному керуванню пов'язана з визначенням мети і завдань суб'єктів управління, підтримкою взаємозв'язків між ними і навколишнім середовищем. При стратегічному плануванні необхідно передбачати і враховувати сильні і слабкі сторони діяльності міністерства і управлінь з урахуванням тих же характеристик регіону, на території якого вони розташовані.

Основне завдання стратегічного планування – виявлення тенденцій і незвичайних ситуацій, які можуть істотно вплинути на ефективність діяльності міністерства і управлінь з впровадження фізичної культури і спорту в регіоні. У цьому плані необхідно передбачати наступне:

− своєчасність розвитку зовнішніх процесів і дій;

− визначити майбутні загрози і нові можливості;

− розробити механізм реалізації стратегічного плану суб'єктів управління.

Ці заходи необхідні для швидкого адаптування до умов і нових вимог середовища (місцевості, потребам населення у використанні традиційних і нетрадиційних засобів фізичної культури).

Напрямками удосконалення процесів управління в керівних органах можуть бути:

1. Удосконалення методик планування, прийняття і реалізація рішень.

2. Оперативне і стратегічне регулювання діяльності, проведення окремих операцій і видів робіт.

3. Аналіз функцій управління.

4. Оптимальне використання специфіки умов і тенденцій науково-технічного прогресу.

5. Ведення обліку соціально-психологічних чинників тощо.

В нинішніх умовах необхідно більш детально підходити до вивчення об'єкта з позицій системного підходу. Це вимагає здійснення комплексного дослідження галузі фізичної культури і спорту з їхніми елементами (фізичне виховання, реабілітація, рекреація, релаксація, спорт), а також системи управління як основної ланки, за допомогою якої здійснюється забезпечення її розвитку в соціальній системі. Безумовно, саме соціально-політичне і економічне утворення (держава), в рамках якого функціонують фізична культура і спорт, впливає на сферу фізичної культури і спорту, а це означає, що воно регулює процеси функціонування і розвитку фізичної культури, тобто здійснює управлінський вплив. З іншого боку, воно встановлює правила саморозвитку системи фізичної культури і спорту за

принципом самоврядування, а також дозволяє переходити на систему нових відносин, але в межах законодавчої бази країни.

Важливо виділити проблему функціонування фізичної культури і спорту в системі регіональних утворень. Саме в межах регіонального рівня з урахуванням місцевих умов і традицій, можливостей здійснюється політика впровадження у спосіб життя людей засоби фізичної культури (фізичні вправи, види спорту, спортивні видовища, спортивні заходи).

Завдання, що визначені державою в сфері фізкультурної діяльності, повинні бути реалізовані регіональною владою. Це, безумовно, вимагає від них докладати більш ефективних організаційно-управлінських зусиль по керівництву, створення матеріально-технічної бази, забезпечення кадрами, правовими актами і визначення балансу у розвитку видів фізичної культури тощо. Тому на регіональному рівні не можна обійтися без управлінського впливу з боку відповідних фізкультурно-спортивних організаційних структур, а також застосовуваних ними визначених методів управління.

Питання для самостійної роботи

1. Управлінська праця.
2. Класифікація управлінців.
3. Лінійна організаційна структура.
4. Управлінський процес.

Навчальне видання

Присяжнюк Станіслав Іванович – доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання;

Оленєв Дмитро Геннадійович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання

Курс лекцій з фізичного виховання

Навчальний посібник
для викладачів та студентів технічних вищих навчальних закладів усіх спеціальностей

Видано в авторській редакції

Підписано до друку 4.02.15 Формат 60х84\16
Ум. друк. арк. 24,6
Наклад 100 прим. Зам. № 7176

Видавець і виготовлювач Національний університет біоресурсів і природокористування України,
вул. Героїв Оборони, 15, м. Київ, 03041.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 4097 від 17.06.2011