



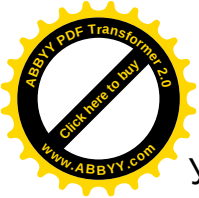
Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

С. А. ЛАЗОРЕНКО

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ РЕГІОНУ

Навчально-методичний посібник

Суми
Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка
2011



УДК 796.011.1-057.875(075.8)
ББК 74.580.267+75я73
Л 17

Друкується згідно з рішенням вченої ради
Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
(протокол № 10 від 28 березня 2011 року)

Рецензенти:

Л. Н. Приступа – завідувач кафедри внутрішньої медицини, післядипломної освіти з курсом пропедевтики Сумського державного університету, доктор медичних наук, професор;

Л. П. Пилипей – завідувач кафедри фізичного виховання Української академії банківської справи Національного банку України, кандидат педагогічних наук, доцент;

В. М. Кряж – професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету фізичної культури, кандидат педагогічних наук

Лазоренко С. А.

Л17 Фізкультурно-оздоровча діяльність студентів в умовах регіону : навч.-метод. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / С. А. Лазоренко. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. – 128 с.

У навчально-методичному посібнику висвітлено заходи щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів, виходячи з умов та особливостей регіону, розвитку фізичної культури і спорту. Наведено засоби, форми і методи організації фізкультурно-оздоровчої роботи студентів у вищих навчальних закладах регіону. Інформація навчально-методичного посібника може бути використана у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів вищого навчального закладу у процесі фізичного виховання та індивідуальної оздоровчої практики.

Посібник розрахований на фахівців сфери фізичної культури і спорту, студентів ВНЗ, викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів, тренерів-викладачів ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ для оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи серед різних верств населення.

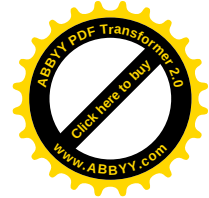
УДК 796.011.1-057.875(075.8)
ББК 74.580.267+75я73

© С. А. Лазоренко, 2011
© Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011



ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. Особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту в Сумській області	6
РОЗДІЛ 2. Комплекс заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону	17
2.1. Мета та завдання комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону	17
2.2. Комплекс заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону.....	18
2.3. Теоретична складова комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів	19
2.3.1. Лекційний курс	20
2.3.2. Тематичні зустрічі студентів з видатними спортсменами Сумщини	47
2.3.3. Медіапідтримка оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону	51
2.3.4. Тренінги	54
2.4. Практична складова комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів	56
2.4.1. Самостійні заняття студентів фізичною культурою і спортом.....	57
2.4.2. Зміст секційної роботи у вищих навчальних закладах	63
2.4.3. Фізкультурно-оздоровча діяльність студентів у позанавчальний час	81
2.5. Контрольна складова комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону	90
ДОДАТОК	98
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	122



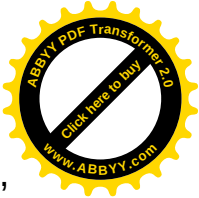
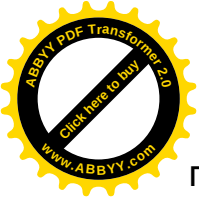
ВСТУП

У Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки (Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 року № 1594) зазначається, що одним із завдань вітчизняної системи фізичного виховання є проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у навчальних закладах різних рівнів акредитації.

На підставі Указу Президента України від 2 серпня 2006 року № 667/2006 «Про національний план дій щодо реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту», керуючись статтею 43 Закону України «Про місцеве самоврядування в Україні», Сумська обласна рада прийняла обласну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки, де серед стратегічних цілей і пріоритетів розвитку фізичної культури і спорту в області зазначено проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у всіх навчальних закладах, за місцем проживання, роботи та в місцях масового відпочинку громадян, а також фізкультурно-оздоровчої та реабілітаційної роботи серед інвалідів.

В обласному центрі на підставі рішення виконавчого комітету Сумської міської ради від 15 жовтня 2002 року № 604 «Про міську комплексну програму “Здоров’я нації”» на 2002–2011 роки в розділі XIX «Формування здорового способу життя» відзначено, що в кожному навчальному закладі викладаються спецкурси «Основи здоров’я», «Основи безпеки життєдіяльності», «Фізична культура і здоров’я», «Навколишній світ», метою яких є опрацювання з учнями тем здорового способу життя. Однак більшою мірою ці програми впроваджені у школах. У коледжах та ВНЗ робота фізкультурно-оздоровчого спрямування потребує негайної оптимізації. Виходячи з того, що молодь – це майбутня генерація, Україна повинна мати здорове майбутнє, здорове покоління захисників та розбудовників нашої державності, творців матеріальних та духовних цінностей.

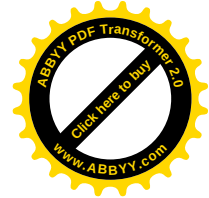
Протягом останніх років в умовах нестабільної політичної, економічної, соціальної та гуманітарної ситуації у країні серед студентської молоді починають процвітати шкідливі звички,



прогресувати захворювання, пов'язані з неактивним способом життя, розладами нервової, серцево-судинної та опорно-рухової систем, органів зору та ін. Це вимагає негайного перегляду ставлення молоді і керівництва навчальних установ до активізації фізкультурно-оздоровчої роботи та визнання пріоритетності здорового способу життя. Оскільки фізична культура, як складова загальнолюдської культури, має на меті творити фізичну гармонію суспільства, пропагувати здоровий спосіб життя, попереджати розвиток захворювань, формувати гуманістичні цінності, забезпечувати дозвілля людей, формувати гармонійно розвинену особистість [25; 27; 28; 46].

Новітні технології у фізичному вихованні в контексті вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах розглядали С. Войтенко, Б. Зубрицький, В. Льовкін (2008); перспективи підвищення ролі самостійних занять з фізичної культури відображені у працях Т. Дегтярьової, Т. Лосік, В. Флінкова (2004); формування мотивації до рухової активності у студентів вивчали Є. Захаріна (2008), В. Марчик, О. Порохненко (2007); нові підходи до складання фізкультурно-оздоровчих програм описали Д. Воропаєв (2007), Н. Корж, О. Черненко, О. Гордейченко (2006), Н. Москаленко (2005).

Разом з тим невідповідність рівня організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами вищих навчальних закладів їх інтересам, регіональним особливостям розвитку фізичної культури і спорту, низький ступінь розробленості проблематики збереження здоров'я та пропаганди здорового способу життя в засобах масової інформації спонукали до написання цього посібника.



РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В СУМСЬКІЙ ОБЛАСТІ

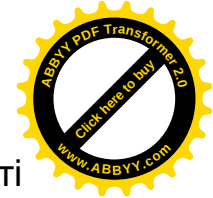
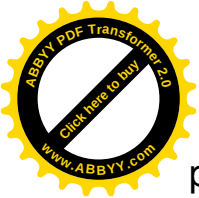
Сумська область із півтора мільйонним населенням знаходиться на північному сході нашої країни. На півночі та північному сході має кордон із Російською Федерацією (Белгородська, Брянська та Курська області – 498 км), на північному заході знаходиться Республіка Білорусь (Гомельська область). Таке економіко-географічне положення регіону суттєво впливає не тільки на політичні, економічні та культурні відносини, але й на спортивне і фізкультурно-оздоровче життя його мешканців. Так, активно проводяться спільні фізкультурно-спортивні заходи серед спортсменів трьох суміжних країн на спортивних майданчиках міст Суми, Гомеля, Курська та Белгорода.

Аналіз документальних матеріалів, наданих управліннями з питань фізичної культури і спорту та охорони здоров'я Сумської обласної державної адміністрації, дав змогу визначити закономірності й тенденції розвитку сфери фізичної культури і спорту та охорони здоров'я у Сумському регіоні.

Для оптимізації управління та організації фізкультурно-масового руху особливого значення набуває оцінка його стану як в області в цілому, так і в окремих районах Сумщини.

Населення вказаного регіону становить 1,28 млн осіб, площа області – 23,8 тис. км², обласний центр – місто Суми, з кількістю мешканців 300 тис. Область складається з 18 районів.

Для проведення спортивно-масової та організації фізкультурно-оздоровчої роботи Сумщина має унікальні ресурси: понад дві з половиною тисячі спортивних споруд, мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл становить 54 заклади, з яких 27 ДЮСШ системи освіти і 27 профспілкових спортивних шкіл, санаторії-профілакторії різного оздоровчо-релаксаційного спрямування, 26 заміських оздоровчих таборів (на 2 одиниці менше порівняно з 2008 роком). Кожного року управління з питань фізичної культури і спорту Сумської облдержадміністрації проводить близько півтори тисячі спортивно-масових та фізкультурних заходів для



різних верств населення, для найкращих студентів вишів області організовуються щорічні човникові сплави річками Псел та Сейм.

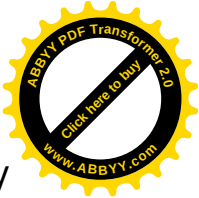
За даними управління з питань фізичної культури і спорту, спортивна база регіону на 1 січня 2011 року нараховувала 2724 споруди, серед яких:

- 23 стадіони з трибунами на 1500 місць і більше;
- 4 легкоатлетичних ядра, що не входять до складу стадіонів;
- 1509 площинних споруд, з яких:
 - ✓ 283 майданчиків з тренажерним обладнанням (37 зі штучним покриттям);
 - ✓ 24 тенісних кортів;
 - ✓ 339 футбольних полів;
 - ✓ 863 інших спортивних майданчиків;
- 247 критих і напіввідкритих стрілецьких тирів, дистанцією не менше ніж 25 м;
- 16 плавальних басейнів;
- 1 біатлонне стрільбище;
- 2 кінноспортивні бази;
- 2 веслувально-спортивні бази;
- 13 лижних баз на 100 пар лиж і більше.

Для організації фізкультурно-оздоровчої роботи в області налічується 421 приміщення загальною площею 36 888 м², до складу яких входять 161 приміщення з тренажерним обладнанням, 494 спортивних залів площею не менше ніж 162 м² кожна, 16 критих плавальних басейнів (довжиною 25 м).

В області у державних підприємствах, установах, організаціях та навчальних закладах працює та навчається 286 190 осіб, що становить 22,4% від загальної кількості мешканців регіону. Усіма видами ФОР займаються 138 306 осіб (у тому числі 35 261 жінка та 1412 інвалідів), з яких стратифікація на групи за віковою ознакою є такою:

- 6060 дітей до 6 років;
- 61 127 дітей віком 6–18 років;
- 53 686 молодих людей віком 19–35 років;
- 17 424 людини віком 36 років і старше.



У 2010 році управління з питань фізичної культури і спорту Сумської облдержадміністрації констатувало проведення в регіоні 1714 фізкультурно-спортивних заходів із залученням 211 740 осіб різного віку для участі в них.

За даними на 1 січня 2011 року у 28 ВНЗ області (21 I–II рівнів та 7 III–IV рівнів акредитації) навчається 32 844 студенти, фізкультурно-оздоровчою діяльністю активно займаються 12 041 (36,6% від загальної кількості, охоплених ФОР), що, на нашу думку, незначний показник для області, що має потужну спортивну інфраструктуру.

У Сумському регіоні працює мережа спортивних клубів – 80 суб'єктів господарювання, через яку впроваджується в соціальне середовище спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота, пропагується здоровий спосіб життя. Клуби спортивного спрямування – 20, фізкультурно-оздоровчого – 44, фізкультурно-оздоровчого та спортивного – 16. У спортивних клубах у вільний від навчання та роботи час фізичною культурою займається 16 722 особи. Заняття з ними проводять 199 кваліфікованих тренерів-викладачів.

Крім ВНЗ і спортивних клубів, оздоровчі послуги для старших верств населення області і міста Суми надають центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». У регіоні їх функціонує 8 (один обласний і 7 – міських). ФОР-центрами проводиться з видів спорту, які користуються попитом у дорослого населення: шахи, шашки, настільний теніс, волейбол, плавання та інші у вигляді чемпіонатів, розіграшів кубків з видів спорту, спартакіад на виробництвах, за місцем проживання, в обласному та районних центрах.

Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота в Сумській області регламентується державними, обласними та міськими актами: програмою розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки (Постанова Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 року № 1594), Указом Президента України від 2 серпня 2006 року № 667/2006 «Про національний план дій щодо реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту», Сумською обласною програмою розвитку фізичної культури і спорту на 2007–2011 роки, рішенням Сумської міської ради від 15 жовтня 2002 року № 604 «Про міську комплексну програму “Здоров'я нації”» на 2002–2011 роки.

У 2010 році галузь спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в Сумській області була профінансована в такому обсязі (57 432,4 тис. грн), з яких:

- 12 739,4 тис. грн з державного бюджету;
- 33 584,0 тис. грн з місцевого бюджету;
- 4423,3 тис. грн позабюджетних надходжень;
- 3856,6 тис. грн із фондів соціального страхування;
- 543,8 тис. грн із фондів профспілкових комітетів;
- 2285,3 тис. грн із фондів підприємств, установ та організацій.

Кошторис витрат на спортивно-масові заходи та навчально-тренувальні збори становив 6742,2 тис. грн, придбання спортивного обладнання та інвентарю – 2805,9 тис. грн, на капітальний ремонт та реконструкцію спортивних споруд – 2491 тис. грн, будівництво нових спортивних споруд – 4,6 тис. грн, утримання спортивних споруд – 11 600,2 тис. грн, оренду спортивних споруд – 642,5 тис. грн, заробітну плату – 30 725,1 тис. грн, інші заходи та послуги – 2420,9 тис. грн (рис. 1). Таким чином, якщо не брати до уваги витрати на заробітну плату та капітальний ремонт спортивних споруд, то пріоритетним рядком витрат бюджету є витрати, пов'язані з організацією та проведенням спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи.

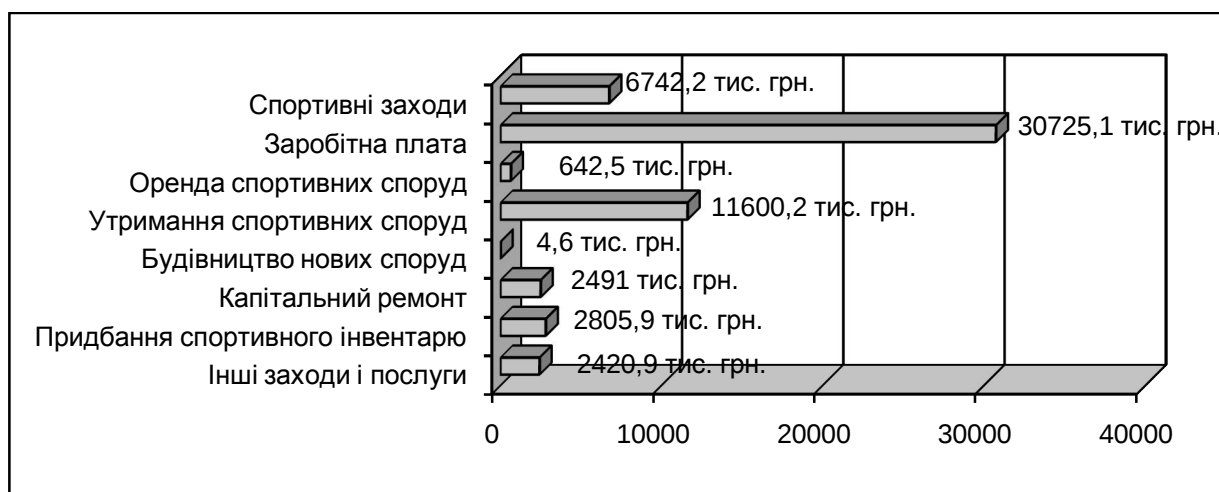


Рис. 1. Основні складові витрат кошторису галузі фізичної культури і спорту у 2010 році

Нестабільним було фінансування обласного управління з питань фізичної культури і спорту за останні три роки (рис. 2). Порівняно з показниками 2008 року фінансування галузі у 2009 році мало

тенденцію до зменшення. У 2009 році сфера недоотримала 2422,9 тис. грн, зменшились видатки на проведення спортивно-масових заходів та навчально-тренувальних зборів, капітальний ремонт і реконструкцію, будівництво спортивних споруд та об'єктів. Кінець 2009 року був провальним щодо виділення коштів на спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу, що можна пояснити економічною кризою в Україні та у всьому світі. На жаль, на початку 2010 року така тенденція ще зберігалась, між потребою та фактичним фінансуванням галузі фізичної культури і спорту були суттєві розбіжності. Проте станом на 1 січня 2011 року робота обласного управління з питань фізичної культури і спорту була профінансована у розмірі 57 432,4 тис. грн, що на 1985,6 тис. грн більше порівняно з 2009 роком. У 2010 році були повністю профінансовані такі статті витрат кошторису управління: проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи, заробітна плата працівникам управління з питань фізичної культури і спорту Сумської обласної державної адміністрації.

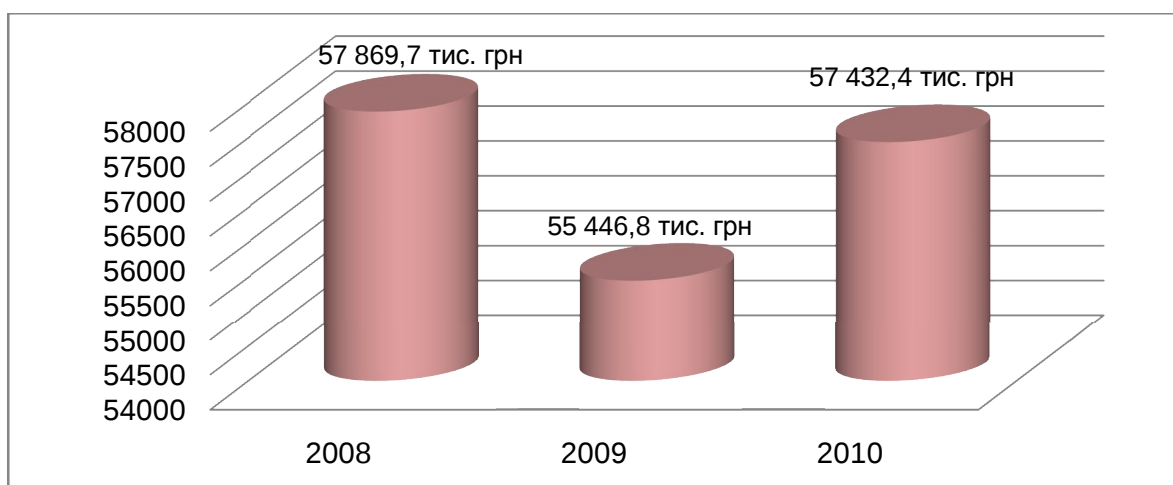
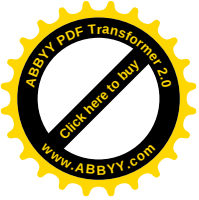


Рис. 2. Фінансування галузі у 2008–2010 роках

До спортивно-масової роботи в області у 2010 році залучено 22 534 особи, з яких:

- 14 811 осіб займаються літніми олімпійськими видами спорту;
- 5071 особа займається видами спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор;
- 1659 осіб займаються видами спорту, які входять до програми зимових Олімпійських ігор;
- 348 обрали спортивно-технічні та прикладні види спорту;



- 645 спортсменів-інвалідів з вадами зору, слуху, опорно-рухового апарату та розумового розвитку.

Сумський регіон – це славетний в олімпійському сенсі край. Сумщина дала сучасному світові велику кількість олімпіоніків, яких шанують і знають у кожному куточку земної кулі. Серед них: Володимир Голубничий, Володимир Куц, Юрій Білоног – легка атлетика, Леонід Жаботинський – важка атлетика, Олександр Шапаренко – веслування, Олександр Кириченко – велоспорт, Михайло Маміашвілі – греко-римська боротьба та ін. Місто Суми є одним із центрів підготовки українських біатлоністів до чемпіонатів світу та Олімпійських ігор, сумчанки на 70% становлять олімпійську біатлонну команду. Тому в області велику увагу приділяють спортивно-масовій роботі.

На Сумщині розвиваються 32 олімпійських видів спорту, 26 – неолімпійських та 8 – спортивно-технічних і прикладних видів спорту, пріоритетними для області з літніх видів є легка атлетика, вільна боротьба, хокей на траві жіночий та стрільба з лука, де вдосконалюють свою майстерність 4785 спортсменів, із зимових – біатлон та лижні перегони, де нараховується 2043 особи (табл. 1).

Таблиця 1

Кількість контингенту, що займається у секціях із пріоритетних для Сумської області видів спорту, за 2007–2008 роки

№ п/п	Вид спорту	Кількість осіб, що займаються		Чоловіки		Жінки	
		2007	2008	2007	2008	2007	2008
1	Легка атлетика	3262	3184	2017	1923	1245	1261
2	Вільна боротьба	724	763	712	747	12	16
3	Хокей на траві	689	623	132	148	557	475
4	Стрільба з лука	249	215	142	129	107	86
	Усього з літніх видів	4924	4785	3003	2947	1921	1838
1	Лижні перегони	1416	1331	892	848	524	483
2	Біатлон	785	712	584	552	201	160
	Усього із зимових видів	2201	2043	1476	1400	725	643
	Разом із літніх та зимових видів спорту	7125	6828	4479	4347	2646	2481

Спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу в регіоні забезпечує 2018 штатних працівників, з яких 553 жінки. Їх фаховий розподіл показаний у табл. 2.

Таблиця 2

Фізкультурні кадри Сумської області

№ п/п	Назва показників	Усього	Чоловіки	Жінки
1	Штатні працівники	2018	1465	553
2	Працівники фізичної культури навчальних закладів	1045	795	250
3	Методисти, інструктори-методисти, інструктори фізичної культури	55	33	22
4	Інструктори з фізичної культури сільських та селищних рад	37	23	14
5	Методисти, тренери та викладачі із спорту	526	404	122
6	Працівники ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР	119	73	46
7	Працівники структурних підрозділів з фізичної культури і спорту органів виконавчої влади	36	26	10
8	Працівники фізкультурно-спортивних товариств	31	17	14
9	Працівники центрів «Спорт для всіх»	33	23	10
10	Працівники центрів фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт»	5	1	4
11	Спеціалісти, які проводять ФОР та реабілітаційну роботу серед людей з особливими потребами	3	2	1
12	Працівники спортивних споруд	22	19	3
13	Тренери-реабілітологи	1	1	–
14	Лікарі спортивної медицини	13	10	3
15	Інші працівники фізичної культури	95	41	54

Сумська область – регіон, в якому не стоїть гостро питання про кадрове та науково-методичне забезпечення. Для Сумщини готують фахівців два педагогічні навчальні заклади: Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка і Глухівський національний педагогічний університет імені О. Довженка. Значним кроком у розбудові фізкультурно-спортивної галузі області було створення 1 вересня 2006 року інституту фізичної культури на базі факультету фізичної культури СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Зараз інститут фізичної культури є генератором наукових і навчально-методичних розробок та центром підготовки висококваліфікованих фахівців з педагогічної освіти і туризму, вчителів фізичної культури та валеології, організаторів туристичної роботи, тренерів-викладачів з різних видів спорту, реабілітологів, інструкторів лікувальної фізичної культури та масажу, дефектологів-логопедів.

Поряд з підготовкою фізкультурно-спортивних кадрів науковці інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного

університету ім. А. С. Макаренка беруть участь у науково-практичних конференціях та обмінюються досвідом у сферах фізкультурно-оздоровчої діяльності, здоров'язберігаючих технологій з колегами з Вітебського державного педагогічного університету, Білоруського державного університету фізичної культури та Белгородського державного педагогічного університету. В інституті започатковано і постійно проводяться чотири наукові конференції Всеукраїнського рівнів: «Біосоціокультурні та психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту», «Сучасні проблеми фізичного виховання школярів та студентів України», «Сучасні проблеми медичної та фізичної реабілітації» та «Формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу».

Вивчаючи календар спортивно-масових заходів, що проводилися в області за останні три роки (2008–2010), можна спочатку простежити тенденцію до зменшення (мінус 267 пунктів), якщо порівнювати 2008 та 2009 роки. А вже у 2010 році тенденція змінює вектор на протилежний (плюс 108 пунктів), можна констатувати спочатку зменшення кількості спортивно-масових заходів, а потім їх збільшення (рис. 3). На нашу думку, такі зміни пов'язані з недостатнім фінансуванням галузі, нестача коштів призводить до невиконання календаря спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів, запланованих управлінням.

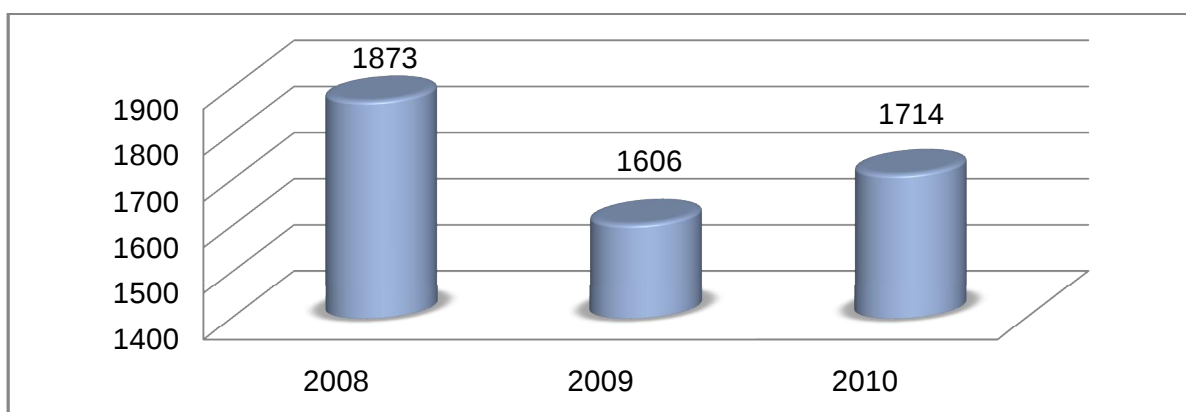
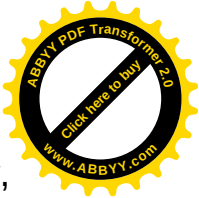
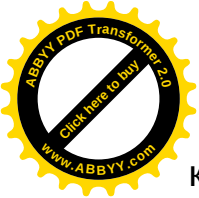


Рис. 3. Кількість спортивно-масових заходів у Сумській області у 2008–2010 роках

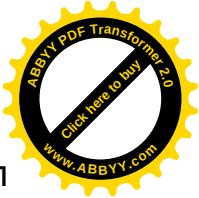
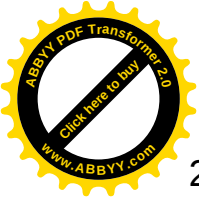
В області проходять традиційні спортивні свята та заходи: Всеукраїнські змагання – зимовий чемпіонат та Кубок України з легкої атлетики, чемпіонати України з лижних перегонів та біатлону,



кікбоксингу, карате, панкратіону, Кубок України з кінного спорту, міжнародні змагання з вільної та греко-римської боротьби, дзюдо, радують своїх уболівальників перемогами команди майстрів з футболу – ФК Суми, ФК «Нафтовик» з м. Охтирки та краснопільський «Явір», з хокею на траві – муніципальний клуб «Сумчанка» та чоловіча команда «Імпульс» із м. Шостки, баскетбольний клуб «Сумхімпром», міні-футбольна команда «СумДУ» Сумського державного університету.

За останні роки в обласному та районних центрах почали проводитися спортивні свята та заходи, присвячені відомим людям регіону: міні-футбольний турнір пам'яті Володимира Танькова, легкоатлетичний крос пам'яті Олександра Барабаша, легкоатлетичний турнір на призи олімпійського чемпіона Юрія Білонога (де змагаються найсильніші молоді атлети з України, Росії та Білорусії), змагання зі спортивної ходьби на призи олімпійського чемпіона Володимира Голубничого та заслуженого тренера СРСР В. Е. Полякова, велокрос на кубок олімпійського чемпіона Олександра Кириченка, дитячий футбольний турнір на кубок заслуженого майстра спорту СРСР Михайла Фоменка. Ці заходи привертають увагу великої кількості учасників, а тренери та наставники спортсменів розглядають їх як етапи підготовки до чемпіонатів світу та Європи.

Аналіз документів та звітів про проведення спортивних змагань освітніми організаціями свідчить про те, що управління освіти і науки м. Суми та Сумської облдержадміністрації проводять чемпіонати та спартакіади серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів та ВНЗ із легкої атлетики та легкоатлетичного чотириборства, з ігрових видів спорту: футболу, баскетболу, волейболу та гандболу, одноборств: карате, вільної боротьби, дзюдо та заохочувальних видів шахів та шашок, бадмінтону, туризму, дартсу, лижних перегонів та біатлону. За результатами чемпіонатів визначаються переможці та призери цих змагань, а програма спартакіади передбачає визначення призерів та переможців як в особистому, так і в командному заліку. Змагання відбуваються у два етапи: перший – внутрішньошкільний та внутрішньовузівський, другий – фінальний для школярів та студентів в обласному центрі. До участі у цих змаганнях протягом 2010 року залучено 6,8 тис. школярів області та



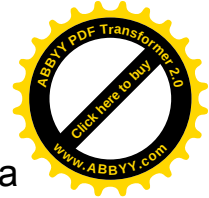
22 099 студентів. Щорічно під час літніх та зимових канікул управління проводить туристичні зльоти та походи, де півтори тисячі юних мандрівників одержують туристичний та оздоровчий вишкіл.

Отже, необхідно відзначити негативну динаміку фінансування галузі за останні роки, у зв'язку з чим зменшилась кількість проведених спортивно-масових заходів у 2010 році, тимчасово призупинена розбудова спортивних об'єктів та майданчиків зі штучним покриттям. Зменшилась кількість людей, що займається спортом та фізичною культурою, знижується зацікавленість та бажання людей вести активний спосіб життя.

Таким чином, галузь фізичної культури і спорту в Сумському регіоні функціонує не досить ефективно, як того вимагають профільні міністерства. Зменшення кількості людей, що ведуть активний спосіб життя, призводить до гіподинамії, що досить жваво прогресує у нашому суспільстві. Зростають показники кількості хворих на серцево-судинні захворювання, збільшується кількість людей з надмірною вагою, зростають кількісні показники населення із захворюваннями внутрішніх органів та ін. Сумська область – єдина область в Україні, яка не має Молодіжного центру – модератора креативних поглядів у молодіжному середовищі з оздоровлення та патріотичного виховання населення віком від 14 до 35 років. Управління культури та туризму Сумської облдержадміністрації, відділ культури та туризму Сумської міської ради більше уваги приділяють організації дозвілля молоді, менше – аспектові оздоровлення молоді, формуванню поглядів на здоровий спосіб життя майбутньої генерації. У недостатньому обсязі фінансується оздоровлення дітей та молоді з місцевих бюджетів. За даними «Офіційного вісника» Сумської міської ради № 2 від 15 серпня 2008 року, бюджет оздоровлення дітей та молоді майже у сто разів менше, ніж бюджет витрат на ремонт доріг. Це становить 398 061 гривня проти 29 461 700 гривень.

Особливості Сумського регіону щодо розвитку сфери фізичної культури і спорту детерміновані такими чинниками:

- економіко-географічним положенням – наявність 498 км кордону з Російською Федерацією і близькість кордону з Республікою Білорусь;



- кліматичними умовами – розташування Сумської області на півночі країни спричиняє більш низькі температурні показники протягом року й тривалий сніговий покрив у зимовий період;

- етнокультурними особливостями – широка поширеність у регіоні російської мови та культурних традицій;

- інфраструктурним забезпеченням – в області функціонує: легкоатлетичний манеж – універсальна споруда, аналогу якої не існує в Україні, хокейний стадіон – найсучасніший стадіон для хокею на траві, два кінноспортивних стадіони в обласному центрі та в с. Патріотівка Сумського району, спортивна база для зимових видів спорту «Динамо», баскетбольний центр «Олімп», 23 футбольних стадіони з трибунами на 1500 місць, 24 тенісних кортів, 283 спортивних майданчиків (37 зі штучним покриттям) для здійснення фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Особливостями розвитку сфери фізичної культури і спорту в Сумському регіону є:

✓ пріоритетні види спорту – легка атлетика, вільна боротьба, хокей на траві, стрільба з лука, біатлон та лижні перегони;

✓ багаті спортивні традиції (видатні перемоги наших земляків на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи);

✓ негативна динаміка фінансування спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів;

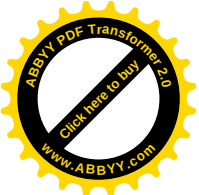
✓ зменшення кількості осіб, що займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю;

✓ наявність сучасних спортивних споруд;

✓ 43,3% активного населення області займається різними видами фізкультурно-оздоровчої роботи;

✓ низький відсоток студентів (36,6% від загальної кількості), який охоплений фізкультурно-оздоровчою роботою.

На нашу думку, пріоритетність оздоровлення людей різного віку засобами спортивної, фізкультурної й туристичної діяльності повинна бути основним стратегічним напрямом розвитку сфери фізичної культури і спорту в місті Суми та Сумській області.



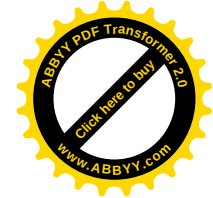
РОЗДІЛ 2. КОМПЛЕКС ЗАХОДІВ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ РЕГІОНУ

2.1. Мета та завдання комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону

Згідно з визначенням О. В. Ріхтера, фізкультурно-оздоровча діяльність (ФОД) – це багатофакторна система реалізації природних здібностей та адаптаційних можливостей людини на основі активізації цілеспрямованої м'язової діяльності. Фізкультурно-оздоровча діяльність є невід'ємною частиною здорового способу життя (ЗСЖ) – частини загальної культури людства. Тому фізкультурно-оздоровча діяльність – це соціально-педагогічний процес, спрямований на вдосконалення фізичних, анатомо-фізіологічних, моральних та психоемоційних кондицій людини. Априорі процес повинен отримати на виході «здоровий продукт»: сформовану мораль суспільства, яка пропагує здоровий спосіб життя, гармонійно розвинену особистість як взірець громадянина, що представляє частину здатного до праці та генерації соціуму.

ФОД – багатофакторна система, яка повинна підвищити рівень обізнаності студентів із галуззю фізичної культури і спорту, здоров'я і здоров'язберігаючих технологій, підвищити рівень мотивації молоді до занять фізичними вправами, фізичною культурою і спортом, оздоровчих цінностей фізичної культури і спорту, які ставляться сьогодні під сумнів або заперечуються. Це підтверджують багато сучасних науковців, які своїми дослідженнями констатують зменшення рухової активності людей.

Аналіз існуючих базових навчальних програм із фізичного виховання для ВНЗ, констатація науковцями факту зменшення рухової активності студентства та результати нашого дослідження спонукали до розробки комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів (надалі – Комплекс заходів).



Цілями Комплексу заходів є:

- зміцнення здоров'я студентської молоді;
- підвищення зацікавленості до занять фізичними вправами та спортом студентського контингенту шляхом активних занять фізкультурою і спортом;
- залучення молоді до регулярних оздоровчих занять, проведення змагань, конкурсів, показових виступів, спортивних свят тощо.

Серед **завдань** Комплексу заходів відзначимо:

- запровадження у студентський побут системи моральних цінностей здорового способу життя;
- підвищення рівня рухової активності студентства;
- формування стійких потреб і мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- оптимізація секційної роботи у ВНЗ у позанавчальний час;
- підвищення рівня фізичної підготовленості.

2.2. Комплекс заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону

Комплекс заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону було розроблено з урахуванням особливостей Сумської області (економіко-географічне положення, кліматичні умови, історичні традиції, спортивні звершення спортсменів області тощо), розвитку спортивної інфраструктури галузі і матеріально-технічного забезпечення вищих навчальних закладів регіону, рекомендацій провідних фахівців з організації спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів. Комплекс містить три модулі заходів: 1 модуль – «Теоретичний», 2 модуль – «Практичний», 3 модуль – «Контрольний» (рис. 4).

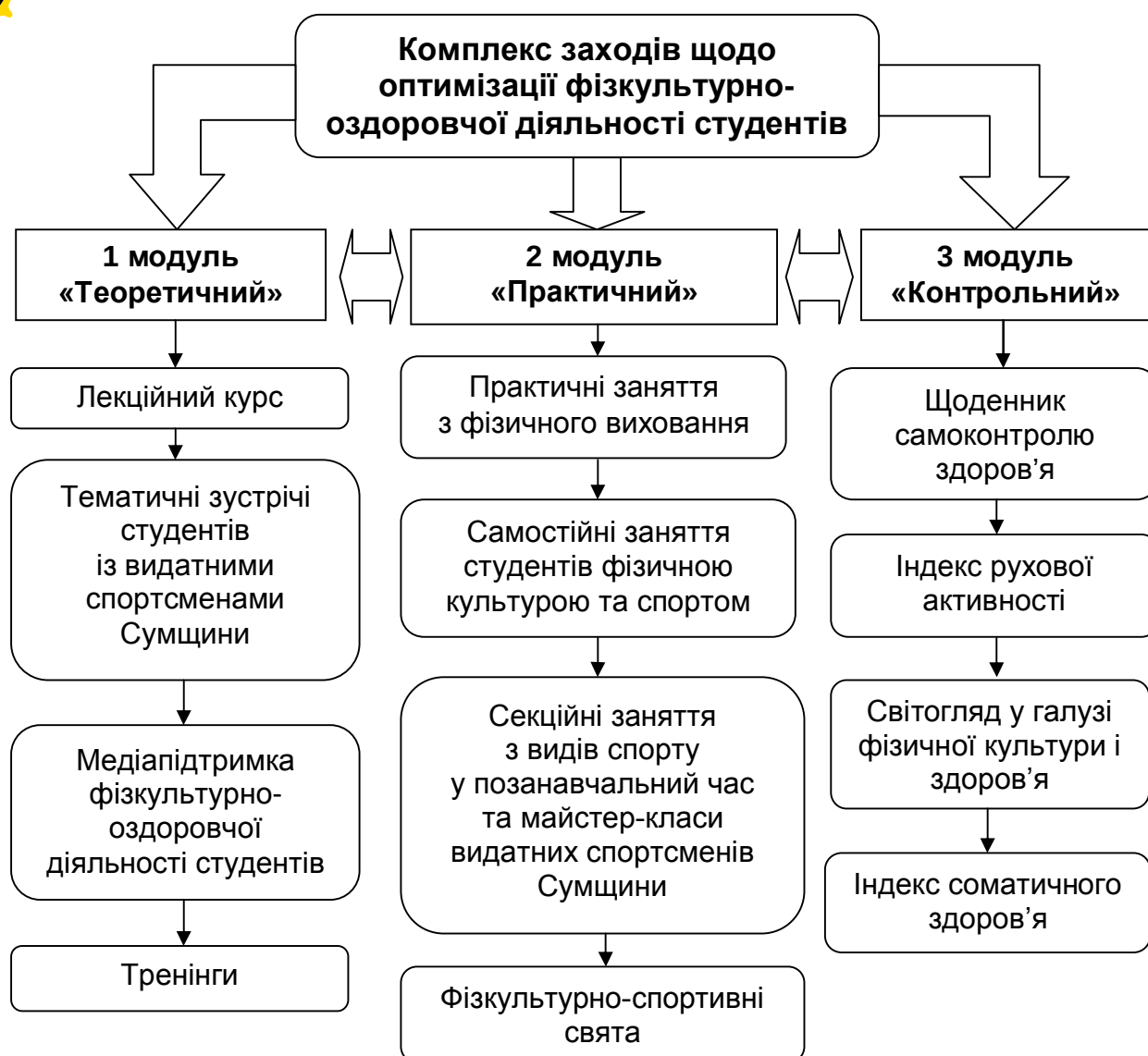
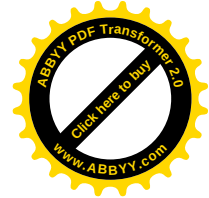


Рис. 4. Блок-схема комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів

2.3. Теоретична складова комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів

Теоретична складова комплексу подана лекційним курсом, тематичними зустрічами студентів із видатними спортсменами області, медіапідтримкою фізкультурно-оздоровчої діяльності студентства у засобах масової інформації регіону та підбором тренінгових занять, які детальніше описано в додатку.



2.3.1. Лекційний курс

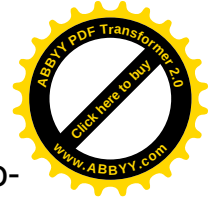
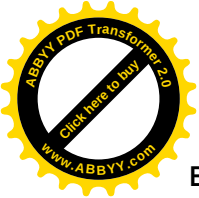
У законах України «Про фізичну культуру і спорт» та «Про освіту» фізичне виховання студентів розглядається як один із фундаментальних напрямів вищої гуманітарної освіти. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» визначає зміст фізичної культури студентів як самостійну сферу діяльності у соціокультурному просторі, при цьому виділяючи її основні пріоритети.

Здобуття студентами знань із фізичної культури реалізується через систему фізичного виховання у ВНЗ. Як навчальна дисципліна, фізичне виховання у вищому навчальному закладі забезпечує реалізацію мети і завдань, передбачених Базовою навчальною програмою. Структура Базової програми з фізичного виховання передбачає поетапне здобуття вмінь і навичок з фізичної культури та оздоровлення молоді. Протягом чотирьох років навчання на рівні бакалавра програма визначає конкретні завдання перед процесом фізичного виховання для кожного року навчання окремо. Запропонований нами комплекс заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів ВНЗ Сумського регіону розрахований на реалізацію на другому курсі. Оскільки протягом другого року навчання пріоритетними завданнями фізичного виховання є:

- усебічний розвиток організму;
- виховання у студентів соціально значущих якостей;
- засвоєння оздоровчих програм з використанням різних форм фізичної культури;
- формування поглиблених знань у галузі технології фізичної культури.

Завдання фізичного виховання вирішуються через теоретичний, методичний і практичний розділи Базової навчальної програми. Теоретичний розділ програми з фізичного виховання реалізується у формі лекцій, консультацій та індивідуальних занять [15; 27].

Лекції у фізичному вихованні – це двостороння освітня діяльність між двома суб'єктами навчального процесу: викладачем та учнями. Лекційний курс передбачає обмін інформацією між суб'єктом, що



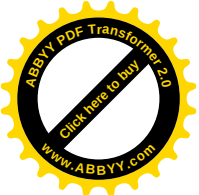
вивчає курс (студентство), і суб'єктом, який надає фізкультурно-оздоровчу інформацію (викладач, інструктор). У контексті такого комунікаційного процесу відбувається передавання великої кількості концепцій, технологій, фактів та повідомлень, які повинні бути чітко оформленими, логічно завершеними та вишикуваними у хронологічній послідовності, як того вимагає дидактика.

Критерії ефективності такої комунікативної співпраці у фізичному вихованні визначила у своєму дисертаційному дослідженні О. М. Ларіна [38]. Під час передавання психолого-педагогічних та анатомо-фізіологічних закономірностей повинні використовуватися визначення, твердження, обґрунтування, вирази та вислови, які мають розміщуватись у логічній послідовності і нести науковість знань, що є першим критерієм ефективності обміну інформацією між викладачем та аудиторією. Тільки у такому разі відбувається ідентифікація отриманих знань студентом через практичні вміння і навички, якими володіє сам студент, тільки такі знання зможуть зберігатися і бути використаними в подальшому житті молодшої людини.

Другим критерієм когнітивності інформації студентами, на думку автора, має бути надання інформації, яка відповідає знанням і можливостям суб'єкта, що здобуває знання. Тобто засвоюється та частина інформації, яку зрозуміє аудиторія.

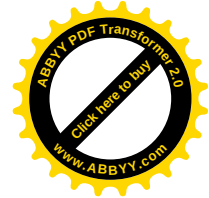
Третьою умовою, що забезпечує ефективність організації сприйняття та засвоєння знань, є порівняння отриманих знань із складовими педагогічної технології.

На підставі аналізу майбутньої фізкультурної діяльності студентів визначаються цілі та зміст фізичного виховання: теоретична інформація, яка розкриває способи засвоєння фізкультурної діяльності, вміння і навички, які сприяють кращому оволодінню практично-руховими складовими фізичної культури особистості. Таке уявлення про передавання інформації у фізичному вихованні дозволить діагностично правильно поставити мету і завдання, об'єктивні і суб'єктивні методи у досягненні покращання фізкультурно-оздоровчого стану студентства вищих навчальних закладів Сумської області.



Робоча програма з фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка розроблена на основі навчальної програми «Фізичне виховання» для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації, затвердженої наказом № 757 від 14 листопада 2003 року Міністерства освіти і науки України, і передбачає на другому курсі у теоретичному розділі чотири академічні години (дві лекції). Тематика лекцій така: 1. Правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі, іншим кризовим проявам. 2. Методи контролю власного стану в процесі виконання індивідуальних програм фізичного самовдосконалення.

Саме на другому курсі слід ознайомити студентів із традиційними і сучасними фізкультурно-оздоровчими технологіями та фізкультурно-спортивними традиціями і досягненнями, характерними для нашої області. Тому у комплексі заходів пропонується лекційна тематика: «Форми, новітні технології та авторські системи, що використовуються у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів» і «Фізкультурно-спортивні традиції Сумської області».



ЛЕКЦІЯ № 1

Форми, новітні технології та авторські системи, що використовуються у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів

Зміст

1. Традиційні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів.
2. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів.
3. Авторські системи фізичного оздоровлення.

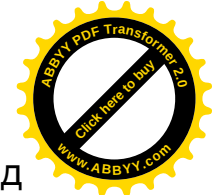
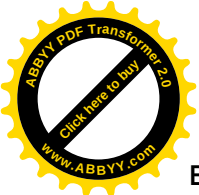
Рекомендована література

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 2. – 366 с.
2. Дворкин Л. С. Физическое воспитание студентов : учеб. пособ. / Дворкин Л. С., Чермит К. Д., Давыдов О. Ю. – Краснодар : Феникс ; Ростов-на-Дону : Неоглори, 2008. – 700 с.
3. Пилипко В. Ф. Атлетизм : навч. посіб. / В. Ф. Пилипко, В. В. Овсєєнко. – Х. : ОВС, 2007. – 247 с.
4. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 171 с.
5. Верблюдов І. Б. Індивідуальна тренувально-оздоровча програма : метод. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / І. Б. Верблюдов. – Суми : Ред.-вид. від. СумДПУ, 2006. – 72 с.

1. Традиційні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів

Доведено, що фізичні навантаження, які отримують студенти у процесі навчання, виконують в основному відновлювальну, реабілітаційну роль, не є досить ефективними для вирішення завдань подальшого розвитку та формування бажаної статури. Тому методична література рекомендує для повноцінного розвитку і функціонування організму, оптимальної його життєдіяльності обсяг активного рухового режиму збільшувати до 10–12 годин на тиждень.

Зауважимо, що обґрунтування методів фізичного виховання повинно співвідноситися зі специфічними особливостями кожного



вікового періоду онтогенезу людини. У зв'язку з цим слід дотримуватися принципів, що висунуті фахівцями з вікової фізіології, за якими фізичні навантаження, які пропонуються людині з метою оздоровлення та розвитку, можливі з деяким перевищенням оптимуму і виключенням максимальних та екстремальних навантажень.

Узагалі в ідеалі фізичне виховання у студентському середовищі повинно мати за мету:

- досягнення стану максимально знижених енергетичних витрат у стані спокою;
- фізіологічного ритму дихання (не вище за 8–10 ритмів за хв);
- підвищити рівень рухової активності;
- забезпечувати стійке бажання займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю у подальшому житті;
- розвивати фізичні якості фахового спрямування майбутніх спеціалістів та ін.

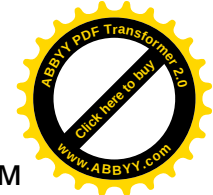
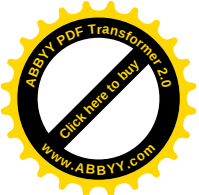
Серед традиційних фізичних вправ і вправ з видів спорту, які використовуються з метою фізичного розвитку та самовдосконалення, є традиційні і не менш популярні: ранкова гігієнічна гімнастика, оздоровча ходьба, оздоровчий біг, плавання, лижні походи.

Запропоновані оздоровчі види діяльності за своєю доступністю і простотою дають можливість за певної наполегливості з боку молоді досягти високих результатів з метою індивідуального оздоровлення організму.

Ранкова гігієнічна гімнастика. У загальному розумінні ранкова гігієнічна гімнастика має суто гігієнічну мету – завдяки комплексу спеціально підібраних вправ поступово ліквідувати наслідки малорухомого, бездіяльного способу життя, тонізувати м'язову систему після навчальних занять, нічного відпочинку, підготувати організм до наступного виду діяльності, зменшити збудженість ЦНС, покращити процеси обміну речовин, дихання та кровообігу.

Комплекс ранково-гімнастичних вправ включає нескладні фізичні вправи, які легко виконуються у домашніх умовах, а його тривалість коливається в межах 10–30 хв.

Підбираючи вправи для ранкової гігієнічної гімнастики, слід дотримуватися таких принципів:

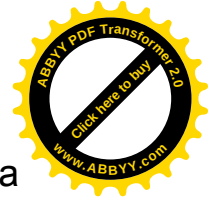
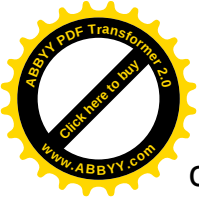


- вправи повинні відповідати функціональним можливостям організму – стану здоров'я, віку, статі;
- мають виконуватися в певній раціональній послідовності;
- мають охоплювати всі основні групи м'язів;
- повинні сприяти відновленню рухомості суглобів, гнучкості, еластичності м'язів та зв'язок, розслабленню;
- вправи повинні мати динамічний характер, виконуватися без значних зусиль і затримки дихання;
- навантаження треба додавати поступово зі зниженням до закінчення комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики;
- проводити регулярне оновлення комплексу (кожні півтора – два місяці) з урахуванням того, що звичка поступово знижує ефективність обраного комплексу вправ;
- провітрювати приміщення перед ранковою гімнастикою;
- завершувати ранкову гігієнічну гімнастику по змозі загартовувальними процедурами.

Найбільшого ефекту можна досягти, якщо виконувати гігієнічну гімнастику на свіжому повітрі протягом року. Ранкова гігієнічна гімнастика є важливим фактором самовиховання – вона дисциплінує, загартовує психічні якості, у тому числі волю. Сформована у молодому віці потреба у ранковій гімнастиці, як правило, залишається на все життя.

Оздоровча ходьба. Ходьба – простий і доступний вид рухової активності, що не потребує великих фізичних навантажень. Цей вид фізичної активності належить до циклічних вправ, для яких характерне постійне опорне положення, тобто контакт однією ногою з опорою. Вага тіла по чергово передається з однієї ноги на іншу. Згинання і розгинання ніг у суглобах під час ходьби забезпечується основними групами м'язів нижніх кінцівок і таза. Це створює сприятливі умови для роботи багатьох систем органів організму: ЦНС, опорно-рухової, дихальної, кровообігу, сприяє покращанню перебігу процесів обміну речовин.

Слід зазначити, що оздоровчий ефект ходьби залежить від її швидкості й тривалості. Так, повільна ходьба (до 70 кроків за хвилину) для здорових людей майже не дає тренувального ефекту, ходьба із



середньою швидкістю 3–4 км за годину, тобто в темпі 70–90 кроків за хвилину, дає певне підвищення тренованості й оздоровлення для студентів, які до вступу у вищий навчальний заклад не займалися самостійно фізичною культурою або спортом.

Найбільшого ефекту оздоровлення та підвищення тренованості організму можна досягти під час швидкої ходьби – 90–100 кроків за хвилину, 4–5 км за год, дуже швидкої – 110–130 кроків за хвилину, 5–7 км за годину, підвищуючи життєві можливості організму та функціональних систем.

За низького рівня фізичних можливостей ходьба є найважливішим засобом підвищення аеробних можливостей організму. Наукові дослідження доводять, що під час швидкої ходьби за одну годину в організмі людини розщеплюється 35 г жирових відкладень.

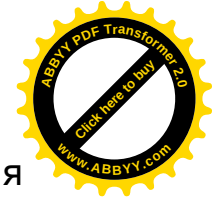
Маршрут для оздоровчої ходьби слід обирати подалі від промислових виробництв, автомагістралей, у менш загазованих місцях, якими можуть бути парки, сільська місцевість, ліс, поле, лісосмуга тощо.

Оздоровчий біг. Оздоровчий біг – циклічний вид рухової активності, в якій одноопорне положення чергується з фазою польоту. Вертикальні коливання загального центру ваги тіла під час бігу значно більші, ніж під час ходьби. Хоча до роботи залучені ті самі групи м'язів, що й під час ходьби, однак амплітуда і частота рухів значно більші і потребують сильнішої напруги, особливо для м'язів ніг.

Навантаження з тренувального бігу рекомендовано підвищувати поступово. Спочатку це повинно бути чергування ходьби та бігу (8–10 тижнів), потім безперервний біг із ЧСС 130–140 уд. за хвилину (10–12 тижнів), а надалі безперервний біг із ЧСС 150–155 уд. за хвилину. Згідно з рекомендаціями фахівців, найбільш оптимальним має бути 3–4 заняття оздоровчим бігом на тиждень.

Дотримуючись такої схеми, ви зможете долати безперервним бігом до 2 км на початку занять із швидкістю 1 км за 8 хв, до 10 км зі швидкістю 5 м за секунду через 8–10 місяців занять. Під час бігу слід дотримуватися таких методичних порад:

✓ метод збільшення темпу – дуже сильний подразник. Уважно стежте за самопочуттям;



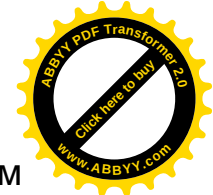
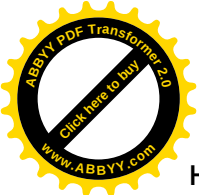
✓ варіювання швидкості бігу підвищує фізичне навантаження на організм, що звик до одноманітності;

✓ корисно змінювати техніку бігу, що підвищує навантаження, – біг змійкою між деревами, піднімаючи вище стегно або закидаючи назад гомілку.

Якщо дозволяє час, наприклад у вільні дні, сміливо збільшуйте дистанцію, чергуючи біг із ходьбою. Тренування до однієї години не стане на заваді зміцненню здоров'я вашого організму.

Чудового оздоровчого ефекту можна досягти під час бігу по пересіченій місцевості або по різноманітному субстратові – сніг, пісок, поле, лука, мілководдя тощо. Але все ж таки не зловживайте тільки бігом, долаючи таку дистанцію, чергуйте біг із ходьбою, розбивши дистанцію на невеликі відрізки. Кількість відрізків з максимальним і високим навантаженням повинна бути меншою від кількості відрізків з невисоким та середнім навантаженням. Бігові траси повинні бути організовані в місцях, позбавлених автотранспорту, в місцях, де низькі показники загазованості, поодаль від хімічних виробництв тощо.

Плавання. Має не менш оздоровчий ефект, ніж ходьба чи біг, водночас перевершує їх певними позитивними особливостями. Поряд з розвитком загального фізичного стану плавання є відмінним засобом загартування, завдяки наявності контрастів у температурах середовища – води і повітря. Горизонтальне положення тулуба під час плавання та виштовхувальна сила водного середовища суттєво полегшує роботу серця, розвантажує хребет, покращує венозний кровообіг. Крім того, плавання має велике професійно-прикладне значення. Не розглядаючи техніку плавання окремими видами (вільний стиль, брас, батерфляй та ін.), зауважимо, що під час плавання велике значення має положення тулуба у воді. Чим горизонтальніше тіло знаходиться у воді, тим менший опір самого середовища, що приводить до менших енерговитрат. І хоча енерговитрати виступають головним показником навантаження, високотехнічне плавання дає змогу більш якісно оцінювати можливості самого організму, що дозволяє триваліше виконувати навантаження під час плавання. Тому технічне плавання – важливий фактор досягнення оздоровчого ефекту у воді. Плавання 2–3 рази



на тиждень протягом однієї чи півтори години дозволить студентам підтримувати високий рівень працездатності в період навчання.

Лижні походи. У регіонах нашої країни, де кліматичні умови зі сніжною зимою і більш низькими температурними показниками, лижні походи мають бути незамінним засобом активного відпочинку, зміцнення здоров'я та загартування. Під час занять лижною ходьбою виховуються і вдосконалюються такі важливі фізичні і морально-вольові якості, як швидкість рухів, витривалість, спритність, координованість, сміливість, рішучість, наполегливість та ін.

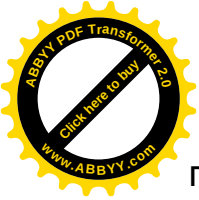
Індивідуальні заняття на лижах можна проводити на стадіонах, у парках, лісосмугах поблизу населених пунктів; заняття за межами населеного пункту слід проводити у присутності викладача чи інструктора, щоб запобігти нещасним випадкам. Похід за місто слід проводити групами по п'ять – вісім осіб з обов'язковим урахуванням правил техніки безпеки, спортивних травм та обморожень.

Оздоровчий ефект від лижних походів настає після щоденних занять протягом місяця (1–1,5 години). Мінімальний ефект, який дає оздоровлення за допомогою лижних походів, складається із трьох занять на тиждень протягом однієї години.

Для студентів віком від 17 до 25 років можна рекомендувати проведення занять із подоланням окремих відрізків на дистанції із середньою та високою інтенсивністю.

2. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які нині інтенсивно розвиваються. Поняття **фізкультурно-оздоровча технологія** об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яка розробляє і вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні **фітнес-програми**, що становлять основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп (ФОГ), які створюються на базі фізкультурно-спортивних товариств, а також



персональних фітнес-занять.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується на:

- одному виді рухової діяльності (аеробіка, плавання, оздоровчий біг);
- поєднанні кількох видів рухової активності (аеробіка і бодібілдинг, аеробіка і стретчинг, оздоровчий біг і плавання);
- поєднанні одного або кількох видів рухової активності та різних факторів здорового способу життя (аеробіка та загартування, бодібілдинг та масаж, оздоровче плавання та комплекс водолікувальних відновлювальних процедур).

У свою чергу фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розподілені на програми, в основу яких покладено:

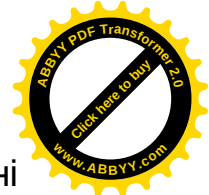
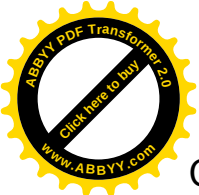
- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробної спрямованості

Катання на роликових ковзанах – висока емоційність, ефективний розвиток аеробних можливостей організму. Ролики ввели до найбільш популярних видів рухової активності. Нині у всьому світі катанню на роликових ковзанах віддають перевагу близько 15 млн людей.

Біомеханічні особливості катання на роликових ковзанах дозволяють залучити до роботи групи м'язів, які складно розвивати за допомогою інших вправ. Ефективність занять багато в чому визначається технічним оснащенням: роликові ковзани, спеціальний одяг, шолом, наколінники, налокітники.

Спінбайк-аеробіка. Протягом останніх років популярні заняття зі спінбайк-аеробіки у фітнес-клубах. Заняття проводяться з використанням спеціального велотренажера, який імітує основні елементи рухової діяльності велосипедиста-шосейника.



Спінбайк-аеробіка дозволяє під час педалювання виконувати різні вправи за участі м'язів плечового пояса і тулуба, що сприяє розвитку витривалості різного типу, динамічної і статичної сили, швидкісних якостей, здатності швидко переключатися з одного режиму тренувальної роботи на інший.

Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики

Роуп-скіппінг – комбінації різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, що виконуються індивідуально та у групах. Засновником цієї програми став бельгієць Річард Стендаль у 80-х роках ХХ століття.

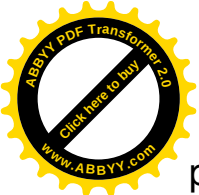
Незважаючи на зовнішню складність виконання стрибків і супутніх інтенсивних рухів у темпі до 120 і більше обертів за хвилину, роуп-скіппінг є одним із найдоступніших та емоційніших видів м'язової активності, що дозволяє ефективно впливати на важливі групи м'язів, зміцнювати серцево-судинну і дихальну системи, коригувати масу тіла, розвиваючи швидкісну витривалість, спритність, координацію тощо.

Памп-аеробіка – створений у фітнес-центрах Австралії напрям танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів (поперечин, міні-штанг, гантелей). Тренування має ступінчатий характер, тривалість стандартного курсу – 3 місяці. Інтервально-коловий варіант тренінгу передбачає використання степ-платформ. Використовуються різні жими, присідання, нахили, що потребують залучення різних груп м'язів до роботи.

Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, аероданс, салса, латина, сіті-джем, афробіка та ін.) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно і послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також із вправами спортивного характеру.

Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості

Бодибілдінг (культуризм, атлетична гімнастика) – система фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з метою



розвитку силових здібностей і корекції форми людського тіла. Засновником атлетичної гімнастики вважають Фредеріка Мюллера, який розробив програму силових вправ з використанням гантелей, гир, штанги та гумових еспандерів, узагальнивши свій досвід тренувальної практики у підручнику «Будова тіла» (1904). Спортивна спрямованість занять бодибілдінгом має на меті нарощування міцної, об'ємної, рельєфної і пропорційної мускулатури з подальшою її демонстрацією.

Слім-джим, бодистайлінг, бодиформінг – популярні системи вправ, які об'єднують елементи аеробіки, калланетики, хореографії, бодибілдінгу, метою яких є всебічний вплив на організм атлетів, корекція маси і покращання форм тіла (слім-джим, бодиформінг), оволодіння новими елементами хореографії (бодистайлінг).

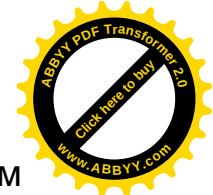
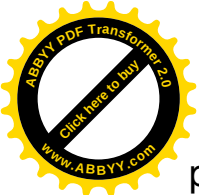
Фітнес-програми, засновані на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості

Шейпінг – розроблена фахівцями радянської школи аеробіки і бодибілдінгу система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла в поєднанні з високим рівнем рухової активності. В основі шейпінг-тренувань лежить принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних і силових напрямів гімнастики, синтез вправ яких сприяє позитивній динаміці цілого комплексу найважливіших морфофункціональних показників організму: зміцнення здоров'я, зменшення ризику виникнення захворювань, підвищення рівня фізичної підготовленості тощо.

Аквафітнес

Аквафітнес – система фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що виконує роль натурального багатофункціонального тренажера завдяки природним властивостям.

Оздоровчий вплив засобів аквафітнесу обумовлений активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю роботи, що виконується, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, наявністю стійкого ефекту загартування. Систематичні заняття у воді



рекомендовані без обмежень усім практично здоровим людям будь-якого віку і характеризуються широким спектром цільової спрямованості: лікувально-профілактичної, навчальної, рекреативної, кондиційної, спортивно орієнтованої.

3. Авторські системи фізичного оздоровлення

«Аеробіка» К. КУПЕРА. Майже тридцять років в Україні відоме ім'я доктора Купера, американського фахівця з фізичної підготовки, автора системи фізичних вправ, що сприяє підвищеному споживанню кисню організмом людини і дає, як довела практика, високий оздоровчий ефект.

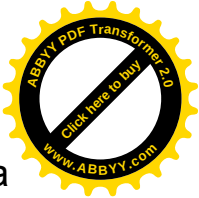
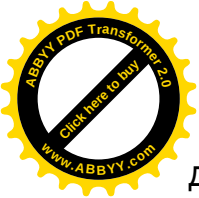
Сам К. Купер відзначав, що, вводячи аеробіку як новий напрям використання фізичних вправ, він мав на увазі боротьбу з гіпокінезією, яка дуже розповсюджена серед населення.

Аеробіка відноситься до вправ, які стимулюють серцеву і дихальну активність. Біг, плавання, велосипед – найбільш типові вправи аеробіки. Основна її мета – підвищити максимальне споживання кисню (МСК). Останнє залежить від ефективності дихання, надійності роботи серця, судинної системи, відображає стан усіх найважливіших органів людини. МСК – кращий показник фізичного стану людини.

Серед оздоровчих і тренувальних програм, запропонованих К. Купером, існують програми з ходьби, бігу, бігу на місці, їзди на велосипеді, плавання, спортивних ігор – баскетболу, гандболу, тенісу.

Тренувальні програми для здоров'я (С. Душанін, Л. Іващенко, О. Пірогова). Серед авторських систем оздоровлення, які будуються на підрахунках навантажень у балах, є науково обґрунтована, розрахована на широкий спектр вікового цензу система, авторами якої професори С. Душанін, Л. Іващенко, О. Пірогова. Викладена як «Тренувальні програми для здоров'я», вона складається із двох взаємопов'язаних частин – суматора та дозатора спеціально розрахованих таблиць-шкал.

Вихідний рівень підготовленості визначається за системою експрес-контролю КОНТРЕКС-2, який включає 11 показників: вік, вага тіла, артеріальний тиск, пульс у спокої, гнучкість, швидкість,



динамічна сила, швидкісна, швидкісно-силова та загальна витривалість, відновлення пульсу.

Добуток балів за кожний тест оцінює рівень фізичної підготовленості: низький – менше ніж 50 балів, нижче за середній – 51–90, середній – 91–160, вище за середній – 161–250, високий – більше ніж 250 балів.

Отримавши дані вихідного рівня за суматором з урахуванням віку, визначають тренувальне завдання. Воно виражене в очках. У подальшому за допомогою дозатора здійснюється вибір характеру вправ, їх інтенсивність і тривалість, складається програма занять.

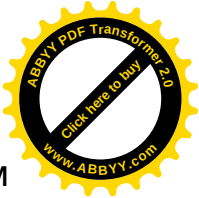
Рух, динаміка, психофізичне тренування К. Дейнеки. Оригінальна система оздоровлення, в основу якої покладено психофізичне тренування, розроблена відомим фізіологом і психологом, спеціалістом у галузі лікувальної фізичної культури К. В. Дейнекою. Про її популярність свідчать численні перевидання – «Полимя» (1951), «Фізкультура і спорт» (1956), «Здоров'я» (1984, 1988).

Принциповим у системі є те, що її автор приділяє особливу увагу тренуванню психоемоційних функцій організму людини, тобто, на його думку, завдяки поєднанню рухів з певною «настройкою» психіки відкривається можливість різко підвищити результативність м'язової діяльності.

За К. Дейнекою (1988) психофізичне тренування – це метод самому впливати на організм за допомогою зміни м'язового тону, регуляції дихання, образного уявлення нормального функціонування органів, словесного підкріплення з метою підвищення психофізичного потенціалу, виховання активної уваги, волі, розвитку пам'яті, формування самовладання й адекватної реакції на подразники.

Автор системи пропонує подумки звертатися кожного ранку до таких рекомендацій:

1. Бадьоро станьте на килимок осяяної природи!
2. Насолоджуйтесь гармонією зоряних світів, які перебувають у вічному русі!
3. Низько вклоніться предкам! Випрямитесь із світлими думками про майбутнє, яке на Вас чекає!



4. Вдихніть сонячної енергії! Насичуйте мозок й організм цілющим киснем!

5. Видихніть неприязнь і заклопотаність!

6. Змахніть з обличчя пил смутку! Усміхніться собі і людям! Усміхніться всеперемагаючому життю і матері-Вітчизні!

7. Крокуйте стежками життя сміливо, радісно і стрімко!

8. Завжди пам'ятайте, що ми покликані (і в цьому запорука нашого щастя) набувати навичок свідомого керування функціями власного організму, збільшувати резерви здоров'я, необхідні для самовираження у творчій діяльності, навчитися мистецтва самовладання і спілкування з людьми.

Система П. К. Іванова. Широке коло прихильників здорового способу життя віддає перевагу системі оздоровлення Порфирія Корнійовича Іванова (1889–1983). Його заклик «Ставай і займай своє місце в природі» дуже точно характеризує обрані ним для оздоровлення засоби – спілкування з матінкою-Природою, яка через повітря, воду і землю надає людині сил для повнокровного життя. Найбільш важливо те, що в системі П. К. Іванова тісно пов'язано фізичне з духовним. Свої думки і життєвий досвід П. К. Іванов виклав у вигляді дванадцяти рекомендацій, відомих під назвою «Дітка Іванова». Наводимо їх повністю:

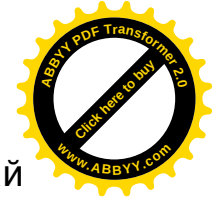
1. Двічі на день купайся в холодній воді, щоб тобі було добре. Купайся, де можеш: в озері, річці, ванні, приймай душ або обливайся. Гаряче купання закінчи холодним.

2. Перед купанням або після нього, а якщо можливо, вийди на природу, стань босоніж на землю, а зимою на сніг хоч на 1–2 хвилини. Вдихни ротом кілька разів повітря і уявно побажай собі і всім людям здоров'я.

3. Не вживай алкоголю і не пали.

4. Намагайся хоч раз на тиждень обійтись без їжі з 18–20 години п'ятниці до 12 години неділі. Це твої заслуга і спокій. Якщо тобі важко, то тримайся хоч добу.

5. У неділю о 12-й годині вийди на природу босоніж, поміркуй, як написано вище. Це свято твого тіла. Опісля можеш їсти все, що тобі до вподоби.



6. Люби оточуючу тебе природу. Не плюйся навколо... Звикай до цього – це твоє здоров'я.

7. Вітайся з усіма по всіх усядах, особливо з людьми похилого віку. Хочеш мати собі здоров'я – вітайся з усіма.

8. Допомагай людям чим можеш, особливо хворому, бідному, скривдженому, бідуючому. Роби це з радістю. Відгукнися на його потреби душею і серцем.

9. Подолай у собі жадібність, лінощі, самовдоволеність, здирництво, страх, лицемірство, пихатість. Вір людям і люби їх. Не говори про них несправедливо і не приймай до серця недобрих думок про них.

10. Звільни свою голову від думок про хвороби, нездужання, смерть. Це твоя перемога.

11. Думку не відокремлюй від діла. Прочитав – добре. Але головне – роби!

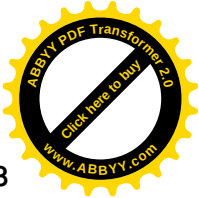
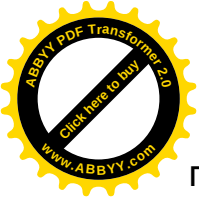
12. Розповідай і передавай досвід цього діла, але не хвалися і не піднімайся цим. Будь скромним.

Система здоров'я Ніші. Працюючи над проблемами збереження здоров'я людини, Ніші прийшов до висновку про те, що окремих хвороб не існує, що займатися походженням окремої хвороби, як і лікувати окремий орган, – пуста витрата часу, бо організм людини – це єдине ціле. Унікальність організму, згідно з його виразом, полягає у незбагненній досконалості і водночас крихкості.

На його погляд, здоров'я людини залежить від чотирьох однаково важливих факторів, унікальність яких полягає у тому, що кожен з них, зберігаючи особисту індивідуальність у цілому, об'єднує організм людини в єдине функціональне ціле: 1) стан шкіри; 2) якість харчування; 3) стан кінцівок; 4) стан психіки.

Не зупиняючись докладно на розгляді зазначених факторів, наведемо шість правил здоров'я, установлених системою, оскільки кожне з них у жодному разі не суперечить елементам фізичного виховання і здорового способу життя.

Правило перше – тверде рівне ліжко. Відомо, що низка хвороб пов'язана із станом хребта людини. Відхилення, що виникають, від його нормального стану пов'язані з нераціональними



позами, неадекватними навантаженнями на хребет, а також через м'яку постіль. Поступово такі відхилення набувають дегенеративного характеру, несучи людині болі і страждання, виводячи з ладу окремі органи і системи. Зберегти звичку до ідеальної постави допоможе найкращий засіб постійно виправляти порушення, що виникають у хребті, – сон і відпочинок на твердій рівній постелі.

Друге правило – тверда подушка. Коли ми спимо на м'якій подушці, то так згинаємо шию, що утруднюється дихання і ми змушені дихати відкритим ротом. Це може призвести до хвороб горла, мигдалин, трахей, бронхів.

Тверда подушка дозволяє запобігти захворюванням, нормалізує мозковий кровообіг, покращує роботу ендокринної системи і цілком природно формує правильну поставу.

Третє правило – вправа «Золота рибка». Як і попередні, правило має на меті сприяти запобіганню викривленню хребта, особливо у грудному та поперековому відділах. Натомість покращується кровообіг й іннервація за рахунок зникнення надлишкового тиску між хребцями, нормалізується робота внутрішніх органів, відновлюється психічна стійкість.

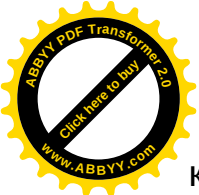
Вправу виконують у положенні лежачи на спині на рівній поверхні, руки простягнуті вгору на всю довжину, ноги п'ятками та стегнами міцно притискаються до підлоги, ступні ніг тримають вертикально до тулуба, пальці тягнуться до обличчя.

Виконують її протягом 1–2 хв уранці і ввечері.

Четверте правило – вправи для капілярів. Вправи для капілярів – це біг підтюпцем, але без навантаження на серце та суглоби. Для виконання вправи слід лягти на спину на тверду рівну поверхню (під шийні хребці підкладають тверду подушку), підняти вгору обидві ноги так, щоб ступні були паралельні зі стелею, руки також підняти вгору. У цьому положенні слід трясти водночас ногами і руками. Вправу виконувати 1–3 хв уранці і ввечері.

П'яте правило – вправа «Зімкнення стоп і долонь». Вправа виконується з вихідного положення лежачи на спині.

Шосте правило – вправа для спини і живота. Вправа передусім відновлює кислотно-лужний баланс в організмі, сприяє



координації та узгодженню роботи нервової системи, формує статуру і психіку, вишикує хребці, запобігаючи можливим підвивихам.

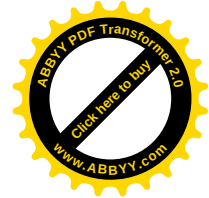
Здоров'я і довголіття П. Брегга. П. Брегг, як він називав себе сам, спеціаліст із продовження життя, відомий широкому колу читачів як прибічник удосконаленої ним системи оздоровлення шляхом голодування. На думку П. Брегга, саме раціональне голодування є головною панацеєю від старіння. Розкриваючи сутність голодування, автор наголошував на тому, що у нашому розпорядженні є дев'ять природних лікарів, які завжди готові допомогти для збереження відмінного здоров'я. Це сонячне світло, свіже повітря, чиста вода, природне харчування, голодування, фізичні вправи, відпочинок, добра постава і нарешті розум.

Серед фізичних вправ П. Брегг віддає перевагу найбільш простим і доступним, а саме: ходьбі, бігу, плаванню. Щоденне виконання вправ у рівномірному темпі, що відповідає індивідуальному фізичному стану і віку, підвищує витривалість, покращує загальний стан, створює відчуття благополуччя, підвищує опірність захворюванням.

Система оздоровлення Г. П. Малахова. Майже 10 років минуло з дня виходу чотиритомника Г. П. Малахова «Цілющі сили», який став дуже популярним серед населення. Для нас з Вами практичний інтерес становить його теорія інерційних зусиль, яка полягає в тому, що ритмічні стряхування організму людини є активізатором життєдіяльності майже всіх його систем.

З огляду на зазначене автор серед фізичних вправ віддає перевагу ходьбі та бігу. Серед інших фізичних вправ Г. П. Малахов звертає увагу на велику користь вправ з аеробіки, атлетичної гімнастики, ізометричних вправ.

Отже, ознайомлення з авторськими системами оздоровлення переконують у тому, що рух, дихання, фізичні вправи – найефективніший засіб збереження і зміцнення здоров'я.



ЛЕКЦІЯ № 2

Фізкультурно-спортивні традиції Сумської області

Зміст

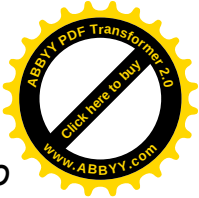
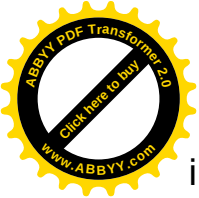
1. Олімпійські здобутки атлетів Сумщини.
2. Історія становлення фізичної культури і спорту у Сумській області.
3. Історія інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка.

Рекомендована література

1. Кудренко А. И. Физическая культура и спорт на Сумщине / А. И. Кудренко, Г. Ю. Сапожников. – Сумы : Мрія, 1992. – 92 с.
2. Волошин А. П. На олімпійській хвилі / А. П. Волошин. – К. : «МП Леся», 2008. – 448 с.
3. Федоренко І. Золоті сторінки Олімпійського спорту України / І. Федоренко. – К. : Олімп. л-ра, 2000. – 191 с.
4. Осташевський М. Л. Спортивній кузні Сумщини – 30 / М. Л. Осташевський. – Суми : Університетська книга, 2010. – 245 с.

1. Олімпійські здобутки атлетів Сумщини

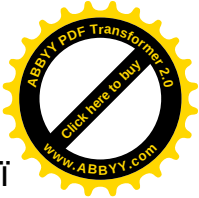
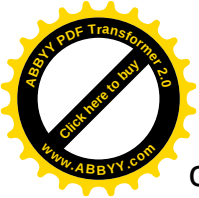
Слобожанська земля славна олімпійськими звитягами своїх земляків, відомих не тільки в Україні, а й знаних у всьому світі. Це дворазові олімпійські чемпіони з легкої атлетики *Володимир Куц* (чемпіон з бігу на 5000 і 10 000 м Олімпійських ігор 1956 року, рекордсмен світу на цих дистанціях) і *Володимир Голубничий* (олімпійський чемпіон зі спортивної ходьби на 20 км 1960 і 1968 років, срібний призер на цій же дистанції 1972 року, бронзовий призер 1964 року; чемпіон Європи, рекордсмен світу зі спортивної ходьби на 20 км, кавалер Олімпійського ордену, почесний громадянин нашого міста), веслувальник *Олександр Шапаренко* (чемпіон Олімпійських ігор 1968 року у змаганнях веслувальників на байдарці-двійці на дистанції 1000 м, чемпіон Олімпійських ігор 1972 року у змаганнях веслувальників на байдарці-одиначці на дистанції 1000 м), важкоатлет *Леонід Жаботинський* (олімпійський чемпіон у суперважкій вазі 1964 та 1968 років, неодноразовий чемпіон світу і Європи, рекордсмен світу



і Європи 1963–1970 років), олімпійські чемпіони борець *Михайло Маміашвілі* (чемпіон Олімпійських ігор 1988 року, чемпіон світу 1983, 1985, 1986 років, чемпіон Європи 1986, 1988 та 1989 років, володар двох золотих поясів найкращому борцеві світу 1986 та 1988 років), велосипедист *Олександр Кириченко* (чемпіон Олімпійських ігор 1988 року, чемпіон світу 1990 року в гіті на 1000 м, рекордсмен світу в гіті на 500 м 1988 року), *Юрій Білоног* (олімпійський чемпіон зі штовхання ядра ігор 2004 року, чемпіон світу 1997 року, чемпіон Європи 2002 року). Срібними призерами ігор були біатлоністка *Олена Петрова* (призерка зимових ігор 1998 року у Нагано (Японія) з біатлону на дистанції 15 км, чотириразова срібна та шестиразова бронзова призерка чемпіонатів світу у період з 1996 по 2004 роки) і волейболіст *Олександр Сорокалет* (срібний призер Олімпійських ігор 1988 року, капітан збірної Радянського Союзу), велогонщик *Олександр Феденко* (призер Олімпійських ігор 2000 року в командній гонці переслідування на 4 км, чотириразовий чемпіон світу 1998–2002 років, п'ятиразовий володар Кубка світу, рекордсмен світу 2000 року). Бронзові нагороди олімпійських спортивних форумів вибороли легкоатлети *Микола Смага* (призер Олімпійських ігор 1968 року зі спортивної ходьби на 20 км, чемпіон Європи на цій дистанції 1971 року) та *Євген Івченко* (призер Ігор 1980 року у спортивній ходьбі на 50 км, неодноразовий чемпіон Радянського Союзу, його рекорд Білорусі зі спортивної ходьби на 50 км тримається і дотепер), футболіст *Михайло Фоменко* (призер Ігор 1976 року, срібний призер чемпіонату Європи 1972 року, переможець розіграшу Кубка володарів кубків 1975 року і Суперкубка УЄФА 1975 року у складі легендарного київського «Динамо» під керівництвом відомого у всьому світі футбольного наставника В. В. Лобановського), біатлоністка *Лілія Єфремова* (призерка зимових Ігор 2006 року з біатлону у спринтерській гонці на 7,5 км).

2. Історія становлення фізичної культури і спорту у Сумській області

У лютому 1939 року на географічній карті України з'являється нова область з обласним центром у м. Суми. У цьому ж році був



створений обласний орган, що опікувався розвитком фізичної культури та спорту на Сумщині – комітет у справах фізичної культури і спорту виконавчого комітету Сумської обласної ради депутатів, який очолив В. М. Майський.

Для організації фізкультурно-спортивної роботи комітетові було виділено 15 штатних одиниць: навчально-спортивний відділ – 5 чол., організаційно-інструкторський відділ – 3 чол., фінансово-господарський – 5 чол., економіст-плановик – 1 чол., начальник – 1 чол.

Протягом 1939–1941 років фізкультурники області брали активну участь у Всесоюзних та Всеукраїнських змаганнях та фізкультурних святах.

Перед початком Великої Вітчизняної війни у травні 1941 року у Сумській області діяли 9 стадіонів, 2 доми фізичної культури, 5 водних станцій, 28 спортивних залів, сотні волейбольних, баскетбольних майданчиків, майданчиків для гри у городки.

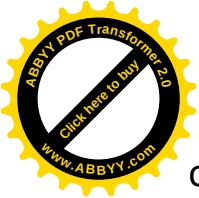
У роки Другої світової війни фізична культура і спорт області працювали на потреби фронту.

У вересні 1943 року після звільнення області від окупації одним із перших розпочав свою роботу міський комітет у справах фізичної культури і спорту.

У грудні 1943 року виконком Сумської міської ради депутатів прийняв постанову про підготовку спортивних організацій міста Суми до зимового сезону. Наприкінці 1943 року в області поновив свою діяльність 321 колектив фізичної культури, з яких 98 сільські гуртки. У цей час фізичною культурою і спортом в області займалися 4072 людей, з яких 852 фізкультурники-любители із сільської місцевості.

Особливого розвитку фізична культура і спорт області набули після Олімпійських ігор 1956 року, коли вперше в історії області легкоатлет В. Куц виграв дві золоті олімпійські нагороди.

Вдалим був виступ наших земляків і на Олімпійських іграх 1960, 1964, 1968 і 1972 років. Дві золоті олімпійські медалі здобули скороход В. Голубничий (1960, 1968), веслувальник О. Шапаренко (1968, 1972), важкоатлет Л. Жаботинський (1964, 1968), учасником спортивного



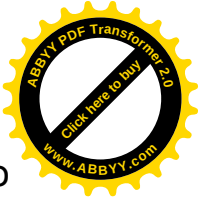
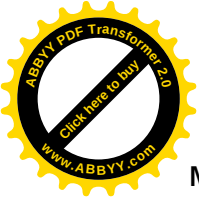
свята чотириріччя був ще один наш земляк із Білопільщини, майстер спорту СРСР з марафонського бігу Є. Івченко.

У 1971–1975 роках у змаганнях союзного масштабу брали участь 140 сумських спортсменів, 1050 – у Всеукраїнських. Облспорткомітет провів 130 чемпіонатів та першостей, в яких змагалися 14 130 чоловік. За п'ятиріччя проведено товариські зустрічі зі спортсменами з м. Враца (НРБ) та футбольний матч з командою робітничого спортивного союзу Франції. У більшості поєдинків сумські футболісти поступалися гарній команді «Ботев» з Враци, але вигравали у болгар з шахів, волейболу, стрільби з лука. У червні 1973 року місцевий «Фрунзенець» надав вишкіл французькому ФСЖТ з рахунком 7:2. А через три роки знову свято футболу прийшло на сумську землю, матч між «Фрунзенцем» та ФСЖТ (Франція) виявився напруженим – 4:3 на користь наших заводчан.

Наприкінці 1976 року в області підготовлено 59 майстрів спорту СРСР, 190 кандидатів у майстри спорту, 2679 спортсменів першого розряду, 20 суддів республіканської категорії. Побудовано 1 критий 25-метровий плавальний басейн, 92 спортивні зали, 3 лижні бази та 139 стрілецьких тирів.

Протягом п'ятирічки (1976–1980) у всесоюзних першостях змагалися 175 спортсменів Сумщини, 1837 чол. на чемпіонатах УРСР. Облспорткомітет провів 159 фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів, в яких взяли участь 15 500 чоловік. Підготовлено 4 майстри спорту міжнародного класу, 98 майстрів спорту СРСР, 508 кандидатів у майстри спорту, 4883 спортсмени першого розряду, 27 суддів республіканської категорії. Побудовано 2 стадіони, 57 спортивних залів, 5 лижних баз та 85 стрілецьких тирів. Споруджено палац зі штучним льодом у філіалі Харківського політехнічного інституту. У Шостці побудовано критий плавальний басейн.

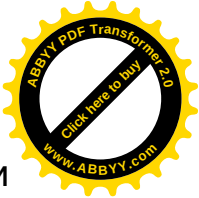
У СумДПУ ім. А. С. Макаренка у 1980 році з ініціативи обласного спорткомітету та ректорату інституту з метою забезпечення обласних шкіл учителями фізичної культури створено факультет фізичної культури. Цього ж року на Олімпійських іграх у Москві нашу область представляв заслужений майстер спорту, в



майбутньому заслужений тренер СРСР, футболіст легендарного київського «Динамо» М. Фоменко.

За наступні п'ять років (1981–1985) спортсмени області стали переможцями всесоюзних, європейських та світових чемпіонатів: О. Ушкаленко (лижні гонки), В. Колесникова (стрільба з лука), С. Гаврась, С. Філіп'єв (легка атлетика). Жіноча команда «Буревісник» з хокею на траві виборола право виступати у вищій лізі союзного чемпіонату. Футболісти охтирського «Нафтовика» вийшли до другої ліги союзної першості. У всесоюзних першостях змагалися 211 спортсменів Сумщини, 3835 чол. на чемпіонатах УРСР. Основними стартами для спортсменів області у 1982 році стали змагання за програмою VIII Спартакіади України. У масових спартакіадних змаганнях області взяли участь понад 3500 спортсменів. Підготовлено 5 майстрів спорту міжнародного класу, 121 майстер спорту СРСР, 1539 кандидатів у майстри спорту, 8444 спортсмени першого розряду. Побудовано 5 стадіонів, 39 спортивних залів, 4 лижні бази, 4 криті плавальні басейни та 14 стрілецьких тирів. Облспорткомітет провів 295 фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів, в яких узяли участь 23 799 чоловік. Установлено 231 обласний рекорд.

У VIII Спартакіаді народів СРСР 1982 року сумська збірна у складі 250 чоловік узяла участь у фінальній частині змагань. Наша команда посіла третє загальнокомандне місце серед областей третьої групи. Високий вишкіл на цих змаганнях продемонстрували представники ДСТ «Авангард», «Буревісник», «Спартак». Наші атлети завоювали на цих змаганнях 2 золоті, 20 срібних та 4 бронзові нагороди. Слід відзначити високі особисті результати С. Гаврася (легка атлетика), О. Майбороди та В. Ковбаси (хокей на траві), Н. Анісової (художня гімнастика), Т. Онімко (веслування), І. Березовського (плавання), Р. Хакімова (стрільба з лука). На чемпіонаті світу з греко-римської боротьби в Києві 1983 року дебютував конотопський борець М. Маміашвілі, який став чемпіоном світу. Пізніше М. Маміашвілі стане й олімпійським чемпіоном (Сеул, 1988 року). У цьому ж році чемпіонкою світу серед молоді з гандболу стане І. Попова, вихованка В. Кононенка – відмінника фізичної культури.

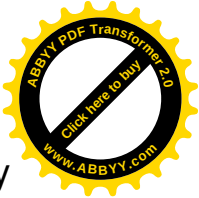
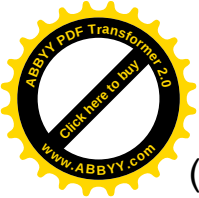


На спортивних змаганнях «Дружба – 84» наші земляки С. Гаврась (легка атлетика), М. Маміашвілі (греко-римська боротьба), О. Сорокалет (волейбол) здобули золоті нагороди. У цьому ж році конотопчанину А. Єфремову присвоєно звання заслужений тренер СРСР, а шосткинцю В. Волкову – заслужений тренер УРСР. На перших республіканських юнацьких спортивних іграх команда Сумської області посіла третє загальнокомандне місце серед команд областей третьої групи. Наші юні спортсмени здобули 7 медалей різного ґатунку.

Протягом 1986–1990 років розвивається мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл, в яких працювало близько 100 штатних фізкультурних працівників, 110 інструкторів-методистів на повну ставку і 157 на півставки (сумісники). В області успішно проводилась робітнича спартакіада «Здоров'я», в якій узяло участь понад 40 тисяч працівників агропромислового комплексу. У Роменському районі створено фізкультурно-оздоровчий клуб «Олімп», який проводив у регіоні масові фізкультурно-оздоровчі заходи. Розпочато впровадження виробничої фізичної культури у колгоспах та радгоспах області.

На Олімпійських іграх 1988 року в Сеулі (Південна Корея) олімпійське золото здобули сумські олімпіоніки М. Маміашвілі (греко-римська боротьба), О. Кіріченко (велоспорт), срібло здобув волейболіст О. Сорокалет.

У травні 1985 року у Сумах була створена ШВСМ (школа вищої спортивної майстерності) з відділеннями: лижні гонки, легка атлетика, біатлон, стрибки з трампліна. Згодом додалися відділення вільної боротьби та стрільби з лука. На сьогодні тренери ШВСМ підготували 7 заслужених майстрів спорту, 39 майстрів спорту міжнародного класу та 146 майстрів спорту СРСР та України. Вихованці школи неодноразово підкорювали спортивні вершини світу, Європи та Олімпійських ігор. Срібло зимових Олімпійських ігор у Нагано 1998 року здобула О. Петрова (біатлон), бронзу Турину 2006 року І. Єфремова (біатлон). Учасниками зимових Олімпійських ігор були: біатлоністки Тетяна Рудь та Олена Зубрилова, лижники Олександр Ушкаленко, Марина Пестрякова та Геннадій Нікон

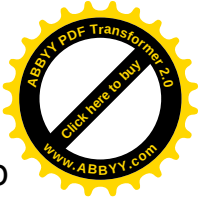


(Нагано, 1988), на лижних трасах Солт-Лейк-Сіті 2002 року змагалися біатлоністи Олександр Біланенко, Оксана Яковлева, Олена Петрова, лижниця Марина Пестрякова. В італійському Турині (2006) нашу область представляли біатлоністи Олена Петрова (втретє), Валентина Семеренко, Олександр Біланенко та Лілія Єфремова-Вайгіна, лижники Володимир Ольшанський, Олександр Пуцко і Тетяна Завалій. На XXI Іграх в канадському Ванкувері (2010) семеро представників області змагалися під прапором національної збірної України на олімпійських трасах – сестри Валентина та Віта Семеренки, Сергій Сєднів та Олександр Біланенко (біатлон), Марина Анцибор, Тетяна Завалій та Олександр Пуцко (лижні перегони). На легкоатлетичних доріжках олімпійських Сіднея та Пекіна змагався наш скороход Олексій Шелест.

Чемпіонкою світу стала К. Бурмістрова (жіноча боротьба), європейське чемпіонство підкорилось сестрам Валентині та Вікторії Семоренко (біатлон), Т. Головченко (крос). Вихованці Сумської ШВСМ увесь час входили та входять до складу різних збірних СРСР та України.

3. Історія інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

У Сумському державному педагогічному інституті ім. А. С. Макаренка у 1980 році з ініціативи обласного спорткомітету та ректорату інституту з метою забезпечення обласних шкіл учителями фізичної культури створено факультет фізичної культури. Створенню факультету фізичної культури передувала доповідь 1979 року на бюро Сумського обкому Комуністичної партії України тодішнього голови Сумського облспорткомітету Анатолія Шеремеревича. Він зумів переконати обласне керівництво звернутися до Міністерства освіти і науки з ініціативою створення факультету фізичної культури як одного з факультетів СумДПУ ім. А. С. Макаренка. На засіданні ЦК Комуністичної партії України тодішній очільник області І. Г. Грінцов зустрівся з міністром освіти України.



Упродовж року після початку роботи факультету ніяких кафедр не створювали. Усі теоретичні і практичні заняття проводили викладачі кафедри фізичного виховання інституту. А вже з початку 1981–1982 навчального року була створена перша базова кафедра теорії і методики фізичної культури, яку очолив О. М. Бурла.

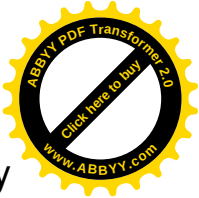
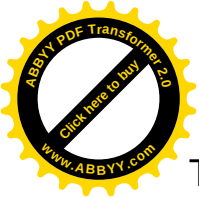
У 1982 році після захисту кандидатської дисертації факультет очолив А. І. Кудренко. Розпочалось будівництво спорткомплексу, ректор видав наказ про створення студентського будівельного загону, який очолив А. М. Ратов (доцент кафедри олімпійського і професійного спорту ІФК СумДПУ ім. А. С. Макаренка).

Улітку 1986 року спортивний комплекс був запущений в експлуатацію. Тож на початку навчального року студенти мали можливість займатися на легкоатлетичному стадіоні, в ігровому та гімнастичному залах, плавальному басейнові, користуватися роздягальнями. У спорткомплексі розмістилися також деканат факультету, кафедра олімпійського і професійного спорту, бібліотека, викладацькі кабінети. На сьогодні навчально-спортивна база ІФК сумського педуніверситету – одна з найкращих в Україні: стадіон зі штучним покриттям для гри в хокей на траві та футбол, ігрові та гімнастичні зали, зали єдиноборств, лікувальної фізичної культури, лазні, лижна база тощо. До речі, 1 вересня 2006 року відповідно до рішення вченої ради університету і наказу ректора факультет фізичної культури було реорганізовано в інститут фізичної культури.

Свій внесок у розбудову структурного підрозділу СумДПУ ім. А. С. Макаренка безпосередньо зробили попередні декани факультету А. І. Кудренко (1982–1994), О. В. Бріжаний (1994–2001), О. А. Томенко (2001–2006). Зараз очолює ІФК професор Ю. О. Лянной.

Сьогодні інститут фізичної культури є науковим і навчально-методичним центром підготовки висококваліфікованих фахівців галузей фізичного виховання і спорту, педагогічної освіти і туризму: вчителів фізичної культури та валеології, організаторів туристичної роботи, тренерів-викладачів з різних видів спорту, фізичних реабілітологів, дефектологів-логопедів.

Навчальний процес в ІФК забезпечують шість кафедр: теорії і методики фізичної культури (заснована у 1980 році, очолює професор

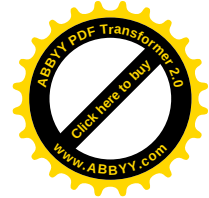


Т. О. Лоза), біологічних основ фізичної культури (заснована у 1988 році, очолює доцент А. І. Кравченко), фізичної реабілітації (заснована у 1999 році, очолює професор Ю. О. Лянной), олімпійського і професійного спорту (заснована у 1999 році, очолює доцент В. І. Гончаренко), спортивної медицини та валеології (заснована у 1968 році, очолює доктор медичних наук І. О. Калініченко) та фізичного виховання (заснована у 1961 році, очолює доцент О. В. Міщенко).

За часів існування інституту (факультету) фізичної культури підготовлено понад 100 майстрів спорту України. Семеро мають почесне звання заслужений майстер спорту, а саме: Олег Гусєв (футбол), Катерина Бурмістрова та Світлана Саєнко (жіноча боротьба), сестри Валентина та Віта Семеренки (біатлон), Денис Пояцка (бокс), Ігор Шевель (кікбоксинг), 20 майстрів спорту міжнародного класу. Учасниками Олімпійських ігор були Олексій Шелест (легка атлетика), Світлана Саєнко (жіноча боротьба), сестри Семеренки (біатлон), Олександр Біланенко (біатлон), Олександр Ушкаленко, Марина Пестрякова, Геннадій Нікон, Тетяна Завалій, Олександр Пуцко, Володимир Ольшанський, Марина Анцибор (лижні гонки). Студенти інституту весь час здобувають призові місця на Всеукраїнських, європейських та світових чемпіонатах.

Переможцями Всесвітніх універсіад були Валерій Васильєв (легка атлетика), Марина Пестрякова (лижні гонки), Олександр Біланенко та Інна Супрун (біатлон). Срібні нагороди універсіад у своїй скарбничці мають Катерина Бурмістрова (жіноча боротьба), Тетяна Головченко (легка атлетика), Дмитро Бермудес (футбол), Артем Буцький (баскетбол), Юрій Ємельяненко, Валентина Семеренко (біатлон), Тетяна Завалій (лижні гонки). Універсіадної «бронзи» удостоєні Олексій Прохор, Олександр Пуцко, Геннадій Нікон (лижні гонки), Вікторія Семеренко, Олександр Біланенко, Тетяна Рудь (біатлон).

Зберігаються в інституті фізичної культури і зв'язки з випускниками, традиційні спортивні турніри з футзалу пам'яті В. Танькова, кубок з туризму пам'яті П. Вернидуба, легкоатлетичний крос пам'яті О. Барабаша.

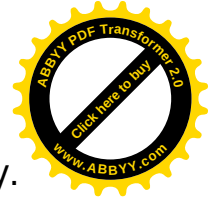
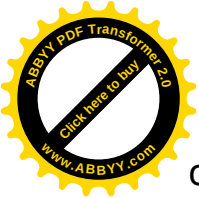


2.3.2. Тематичні зустрічі студентів з видатними спортсменами Сумщини

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить про те, що на сьогодні існують проблеми зацікавленості студентства у фізичній активності, відсутності мотивації до самостійних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю, ведення здорового способу життя. Якщо негайно не будуть розв'язані ці проблеми, то це призведе до деморалізації студентського суспільства, втратиться зв'язок між поколіннями. Сумські ВНЗ завжди були навчальними закладами, де здобували освіту видатні спортсмени, учасники Олімпійських ігор. Упроваджуючи олімпійську освіту у вищих навчальних закладах України, М. М. Булатова, В. М. Платонов (2002), В. Дудкін (2009) пропонують вирішення питання через тематичні зустрічі видатних олімпійців зі студентським загалом. Результатом такої співпраці, на їхню думку, має стати збереження зв'язку між поколіннями, передача унікального спортивного досвіду, залучення молоді до активного і здорового способу життя. Автори пропонують на базі ВНЗ проведення круглих столів, семінарів, тематичних зустрічей за участі славних спортсменів та студентства.

Робоча програма з «Фізичного виховання» для студентів другого курсу, розроблена кафедрою фізичного виховання Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка, на виконання якої відведено 436 годин, складається із двох частин (по 218 академічних годин кожна). Перша частина передбачає вдосконалення вмінь і навичок засобами легкої атлетики, гімнастики, футболу, баскетболу, волейболу й туризму. Друга – позанавчальні години, відведені на формування професійно-прикладних рухових якостей, умінь і навичок, які необхідні студентам для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення як в умовах навчання в університеті, так і в майбутній професійній діяльності.

Програмою передбачені академічні і самостійні заняття фізкультурно-оздоровчою діяльністю. У першій частині можна відзначити, що завдання фізичного виховання студентів мають вирішуватися в основному за рахунок ігрових видів спорту (виняток

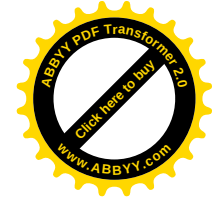
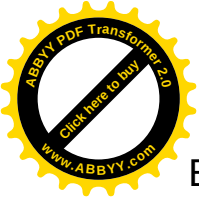


становить легка атлетика), які не є пріоритетними для нашого регіону. У запропонованому комплексі заходів ураховуються кліматичні умови регіону, пріоритетність видів спорту області, видатні спортивні досягнення атлетів Сумщини на міжнародних змаганнях та спортивна інфраструктура Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка (університет має два борцівських зали та борцівський килим у гімнастичній залі, лижну базу). Виходячи з вищезазначеного, пропонується додати до програми «Фізичного виховання» традиційно бажані студентством обласного центру види спорту – легку атлетику, вільну боротьбу та лижні перегони. Про оздоровчий ефект боротьби писали у своїх дисертаціях триразовий олімпійський чемпіон Олександр Карелін (1998), чемпіон світу Юрій Шахмурадов (2006), Василь Клименко (2004). Лижні прогулянки як елемент оздоровлення та загартування розглянуто у навчальному посібнику з лижних гонок О. Бурли, А. Бурли, А. Ратова та О. Ушкаленка (2011), оздоровлення бігом описано А. Фурманом (2003).

Зважаючи на популярність легкої атлетики, вільної боротьби та лижних гонок серед студентського загалу, посилення інтересу молоді до фізичного вдосконалення, передачі інформації про спортивні надбання відомими спортсменами сьогодення, запропоновано у теоретичній частині комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої активності учнів ВНЗ запровадження тематичних виступів з видатними атлетами – чемпіонами та учасниками Олімпійських ігор, світу та Європи.

Завдання таких зустрічей мають бути такими:

- ✓ ознайомлення студентів з історією розвитку видів спорту на Сумщині;
- ✓ збереження зв'язку поколінь;
- ✓ популяризація традиційних для регіону видів спорту у студентському суспільстві;
- ✓ підвищення мотивації молоді до занять фізичною культурою та спортом;
- ✓ заняття фізичною культурою та спортом як альтернатива шкідливим звичкам;
- ✓ пропаганда здорового способу життя, залучення студентів



ВНЗ до активного існування.

Доцільним є проведення таких зустрічей під час вивчення елементів конкретного виду спорту. До співпраці, для проведення тематичних зустрічей слід запрошувати представників спортивної еліти регіону. Для Сумської області такими є заслужені майстри спорту України та майстри спорту міжнародного класу України:

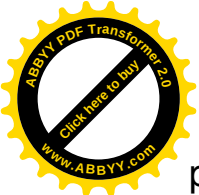
Олексій Шелест (легка атлетика), майстер спорту України міжнародного класу, учасник ігор Олімпіади у Сіднеї – 2000 та Пекіна – 2008. Двічі бронзовий призер розіграшу Кубка світу зі спортивної ходьби у Чебоксарах (Російська Федерація, 2003), Мішкольці (Угорщина, 2005). Неодноразовий чемпіон та призер чемпіонатів України. Тренується у заслуженого тренера України Р. Ф. Синявіної;

Олександр Ушкаленко (лижні перегони), майстер спорту СРСР міжнародного класу, учасник зимових Олімпійських ігор у Нагано 1998 року. Триразовий чемпіон світу серед молоді – двічі у Куопіо (Фінляндія) та один раз у Тронхеймі (Норвегія). Срібний та бронзовий призер зимової Спартакіади народів СРСР. Тренувався у заслуженого тренера УРСР В. І. Романька;

Катерина Бурмістрова (жіноча боротьба), заслужений майстер спорту України, чемпіонка світу 2002 року у грецькій Халкіді, володарка Кубка світу 2002 року, який розігрувався у столиці Єгипту Каїрі. Чотириразова чемпіонка Європи 2004, 2005, 2009 та 2011 років. Неодноразова чемпіонка України. Виступає у вагових категоріях 67 та 72 кг. Тренується у заслуженого тренера України С. А. Лазоренка.

Восени, коли погодні умови дозволяють проводити практичні заняття на свіжому повітрі і заняття присвячені вивченню легкоатлетичних вправ, була організована зустріч групи студентів природничого факультету з майстром спорту міжнародного класу з легкої атлетики Олексієм Шелестом. Олексій поділився досвідом багаторічних тренувань, які привели до багатьох успішних стартів в Україні та за її межами, розповів про свої моменти тріумфів та моменти розпачу, про спілкування зі спортсменами інших країн тощо. Він поділився історичними фактами зі своєї біографії та сумських скорочодів.

З початком другого півріччя, з появою снігового покриву



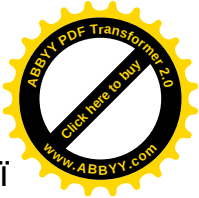
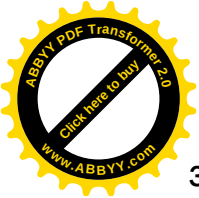
розпочалися практичні заняття з фізичного виховання з використанням лижного спорядження. Для підсилення бажання студентів до зимового оздоровлення та відпочинку на свіжому морозному повітрі було проведено тематичну зустріч на одному з практичних занять фізичного виховання, куди запросили триразового чемпіона світу серед молоді з лижних перегонів Олександра Ушкаленка. Олександр розповів студентам про свої спортивні звершення, продемонстрував техніку лижних ходів, техніку подолання крутих підйомів, спусків та крутих віражів.

Весною, коли кліматичні умови не дозволяють проводити заняття на свіжому повітрі, навчально-виховний процес перемістився до гімнастичного залу, в якому проходили заняття з фізичного виховання, з використанням елементів боротьби на борцівському килимі. Для презентації вільної боротьби як виду спорту було запрошено заслуженого майстра спорту Катерину Бурмістрову, яка розповіла студентській аудиторії про розвиток жіночої боротьби на Сумщині, як перша чемпіонка світу з жіночої боротьби східної частини України, продемонструвала майстер-клас виконання борцівських техніко-тактичних прийомів.

Усі тематичні зустрічі відбулися під гаслом пропаганди здорового способу життя та впровадження фізкультурно-спортивної активності у студентському середовищі. Під час діалогів між спортсменами та студентами, що виникали протягом тематичних зустрічей, останні отримували інформаційний імператив з акцентом на популяризацію у молодіжному середовищі здорового способу життя, самореалізацію через фізкультурно-спортивну діяльність, фізичне вдосконалення для здобуття фахових умінь і навичок.

Закінчувались тематичні зустрічі демонстрацією спортивних нагород, завойованих нашими чемпіонами на Всеукраїнських та міжнародних змаганнях, розповідями про кожну одержану медаль, показом фотоматеріалів з моментами перемог та моментами нагороджень наших атлетів, побажанням спортсменам перемог на славу нашого міста, області та країни.

Вирішуючи поставлені завдання перед такими виступами, відзначимо два позитивних моменти такого спортивного заходу:



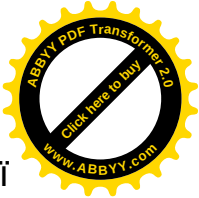
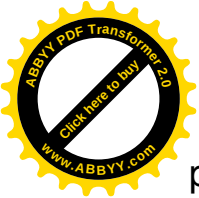
збереження спортивних традицій та здобуття необхідної інформації у фізкультурно-спортивній практиці. На думку Т. Ю. Круцевич, процес здобуття фізкультурної інформації має три аспекти: концептуальний (осмислення сутності фізичної культури, її структури і функцій); категоріальний (оволодіння понятійним апаратом і визначеннями /дефініціями/ основних категорій) та гносеологічний (засвоєння принципів та методів пізнання) [7–9].

Таким чином, тематичні зустрічі з видатними спортсменами-олімпійцями розкривають аксіологію фізичної культури та спорту, активізують культурний потенціал студентів, розширюють їх світогляд, формують активну життєву позицію через спілкування з легендарними постатями.

2.3.3. Медіапідтримка оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону

Аналіз наявних періодичних видань Сумської області за останні роки свідчить про те, що в області не друкуються спеціалізовані газети і часописи, в яких би висвітлювалась тематика спортивного чи фізкультурно-оздоровчого спрямування. Досить низьким є інформаційний показник щодо спортивно-масової, фізкультурно-оздоровчої роботи та здоров'язберігаючих технологій, регіон недостатньо поінформований про новітні оздоровчі та здоров'язберігаючі програми, комплекси і технології як вітчизняних, так і зарубіжних фахівців, а в газетах в основному публікуються новини спорту. У недостатній кількості, як для обласних газет, висвітлюються питання щодо оздоровлення рекреаційними, санаторними й туристичними ресурсами області.

Як наслідок здійсненого аналізу періодичних видань, виходячи з доступності газети «Суми і сумчани» для всіх верств населення (видання поширюється частково безкоштовно), а також того факту, що у ньому зафіксовано найменше інформації про фізичну культуру і здоров'я, у цьому тижневику була започаткована спеціальна рубрика, присвячена фізкультурно-оздоровчій роботі «Молоді про фізичну культуру і здоров'я». Головними завданнями створення



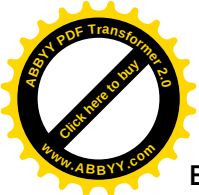
рубрики було довести до студентства через засоби масової інформації позитивний соціальний ефект масової фізичної культури, її оздоровче та загартувальне значення, популяризація здорового способу життя, підвищення фізичної й інтелектуальної працездатності, розкрити соціокультурне значення фізкультурно-оздоровчої діяльності, яке складається з аксіологічних, культурних, гуманістичних та соціальних чинників.

Упровадження рубрики проводилося у два етапи. Перший етап – апробація, коли стаття рубрики вийшла у світ у сороковому номері газети «Суми і сумчани» від 2 жовтня 2009 року, після публікації якої, вивчивши думку читацької аудиторії, редакція тижневика підтримала ініціативу щодо організації та видання на сторінках газети постійної рубрики.

Із середини жовтня 2010 року примірники цих газет безкоштовно поширювалися серед студентів основних груп, які брали участь в експерименті на базі ВНЗ м. Суми, тоді як студенти груп порівняння не мали прямого доступу до наших газет і не виявляли бажання самотужки опрацьовувати статті із запровадженої рубрики «Молоді про фізичну культуру і здоров'я».

У № 41 від 9 жовтня 2010 року надрукована стаття рубрики «Сучасні підходи до збереження здоров'я студентської молоді». Студентський вік є досить коротким і припадає на період 18–25 років. Це особливий період у житті молодих людей, адже самою своєю суттю він є швидше початковою ланкою у ланцюгу етапів зрілості, ніж кінцевою у ланцюгу дитячого розвитку. Саме у цей час студенти повинні покращувати свій фізичний розвиток, зміцнювати здоров'я для подальших звершень. Тому відомості про сучасні підходи та концепції щодо збереження здоров'я студентської молоді не стануть на заваді молодим людям.

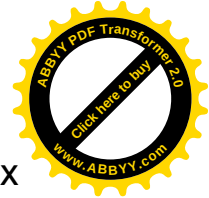
У процесі сучасного фізичного виховання вирішується комплекс специфічних і загальнопедагогічних завдань, що відображають багатогранність процесу виховання, етапи вікового розвитку студентської молоді, рівень їх підготовленості, умови досягнення окреслених результатів тощо. Тому у № 44 від 30 жовтня 2010 року в рубриці була надрукована стаття «Сучасні завдання фізичного



виховання», де молоді було запропоновано шляхи оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи в сучасних умовах, напрями активізації та посилення мотивації до занять фізичною культурою на академічних заняттях, пропаганда здорового способу життя, формування у студентів поняття «здоров'язберігаюча компетентність».

До співпраці в рубриці була запрошена завідувач кафедри спортивної медицини та валеології інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка доктор медичних наук, доцент І. О. Калініченко. За її авторства у № 45 (6 листопада 2010 року) надрукована стаття про фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову діяльність молоді як елементів способу життя. Як стверджує автор, фізична активність є складовою частиною способу життя людини і відображає соціально мотивоване ставлення людини до фізичної культури, ставлення до фізичної активності є формою поведінки особистості і характеристикою життя за впливом фізичної культури на розвиток і вдосконалення людини. У Європейському регіоні використовується широке визначення оздоровчої фізичної активності (ОФА) як виконання будь-якої роботи, що здійснюється скелетними м'язами і приводить до витрат енергії понад рівень, який є характерним для стану спокою і сприяє зміцненню здоров'я та підвищенню функціональних можливостей, але не завдає шкоди і не пов'язаний з невиправданим ризиком.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які нині активно впроваджуються у побут населення України. Поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, що розробляє і вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, оздоровчі комплекси, які становлять основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп, а також персональних фітнес-занять. Змістові та класифікації фітнес-програм присвячена стаття у п'ятдесятому номері «Суми і сумчани», який вийшов у світ 10 грудня 2010 року.



Слобожанщина славна олімпійськими звитягами своїх земляків, відомих не тільки в Україні, а й у всьому світі. Про олімпійські здобутки Сумських спортсменів розповідає стаття рубрики у № 51 від 17 грудня 2010 року.

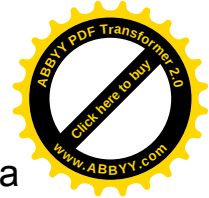
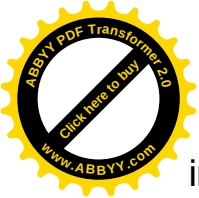
Про спортивні досягнення борців Сумських ВНЗ у II Всеукраїнських іграх студентів, які проходили у м. Біла Церква 16–19 грудня 2010 року, розповідається у статті у п'ятдесят другому номері грудневого щотижневика міської газети.

У Сумському державному педагогічному інституті ім. А. С. Макаренка у 1980 році з ініціативи обласного спорткомітету та ректорату інституту з метою забезпечення обласних шкіл учителями фізичної культури створено факультет фізичної культури. У вересні 2006 року факультет було реорганізовано в інститут фізичної культури – структурний підрозділ педагогічного університету. Тому у першому номері від 6 січня 2011 року був надрукований нарис з історії інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету, присвячений тридцятій річниці створення інфізу.

На теренах колишнього СРСР після його розвалу почали відбуватися зміни вектора розвитку фізичної культури від тоталітарних, шаблонних форм фізкультурної освіти у напрямку її гуманізації. Почалась розробка моделей і концепцій, що дозволяють підвищити роль особистості у процесі фізкультурної освіти. Тому у Російській Федерації на початку 90-х років минулого століття з'являються спартіанські форми виховання дітей та молоді. Саме про них розповідає стаття третього номера (21 січня 2011 року) газети «Суми і сумчани».

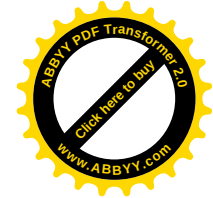
2.3.4. Тренінги

Тренінг – навчальна форма, яка з'явилась досить недавно, але здобула широку популярність у сучасній освітянській системі. На думку Ю. В. Шуйської (2008), тренінг – це інтелектуальний спорт. Англійське дієслово training перекладається як «навчання» або «виховання», тобто процес отримання учнями певних знань, отже, тренінги останнім часом є популярною формою навчання. У педагогічному енциклопедичному словнику подано таке визначення:



інтенсивна форма навчання, що має практичну спрямованість. На відміну від навчання в межах освітніх програм, орієнтованих на формування системи знань, тренінги у своїй основі передбачають розвиток навичок, самостійного засвоєння учасниками процесу нового досвіду [37]. Головною метою тренінгів, як форми активного навчання, є передача знань, розвиток окремих умінь і навичок. Тому тренінги були включені до теоретичного блока комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності у вишах Сумської області з метою отримання зворотної інформації про представлену на самостійне вивчення тренером тему. Тренінги входили як структурна частина до інформаційного блока підготовчої частини заняття і проводились щоразу на початку кожного тренування. Найчастіше використовувався груповий тренінг (дискусія та обговорення) – форма здобуття знань, до якої залучені всі учасники навчального процесу. Для студентів-початківців, які вирішили займатися певним видом спорту, можна запропонувати таку тематику тренінгів:

1. Фізична культура. Фізична культура людини.
2. Фізичне виховання. Фізкультурна освіта.
3. Засоби фізичного виховання. Фізичні вправи.
4. Класифікація фізичних вправ.
5. Дихальні вправи у фізичному вихованні.
6. Технічна підготовленість.
7. Методичні рекомендації щодо запобігання травмам у процесі фізичної підготовки.
8. Перша медична допомога при спортивних травмах.
9. Навантаження і відпочинок – взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ.
10. Фізичні якості людини. Фізична підготовленість.
11. Основи методики розвитку силових якостей.
12. Основи методики розвитку швидкості.
13. Основи методики розвитку витривалості.
14. Основи методики розвитку гнучкості.
15. Основи методики розвитку координації.
16. Самоконтроль у фізичному вихованні.
17. Олімпійські ігри у Стародавній Греції.



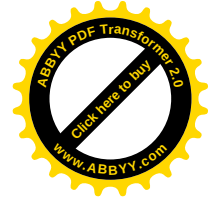
18. Олімпійські ігри сучасності.
19. Олімпійці Сумщини.
20. Олімпійці Сумщини.
21. Пріоритетні види спорту в нашому регіоні.
22. Легка атлетика. Історична довідка.
23. Лижний спорт. Історична довідка.
24. Види боротьби. Історична довідка.
25. Фізкультурно-оздоровча діяльність.
26. Здоров'я людини. Види здоров'я.
27. Рухова активність.
28. Здоровий спосіб життя.
29. Шкідливі звички.
30. Ранкова гігієнічна гімнастика.

Детальний матеріал тренінгових занять подано у додатку.

Тренінгові заняття проводяться так. Спочатку викладач чи інструктор-методист з виду спорту надає студентам секції на самостійне вивчення теми тренінгових занять і дидактичний матеріал для їх опрацювання. Потім на тренінговому занятті у вигляді бесіди чи диспуту відбувається групове обговорення опрацьованих самостійно питань під керівництвом наставника і дається тема на наступне заняття. Таким чином керівник секції контролює рівень засвоєння теоретичного матеріалу, який був запланований завчасно. За такої форми підтримується суб'єкт-суб'єктний зв'язок між керівником і членами секції.

2.4. Практична складова комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів

Практичний модуль комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів складається з практичних занять фізичним вихованням, самостійних занять студентів фізичною культурою і спортом, секційних занять з видів спорту у позанавчальний час і майстер-класів видатних спортсменів Сумщини та фізкультурно-спортивних свят.



2.4.1. Самостійні заняття студентів фізичною культурою і спортом

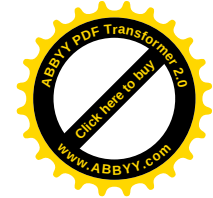
Обов'язкові заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах не завжди можуть компенсувати дефіцит рухової активності студентів, покращити показники індивідуального здоров'я, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на тлі хронічної втоми.

Вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичною культурою і спортом у позанавчальний час протягом тижня, семестру, навчального року. Самостійні заняття фізичною культурою і спортом допомагають ліквідувати недоліки рухової діяльності, підвищують розумову працездатність, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та складанню контрольних нормативів з дисципліни «фізичне виховання». Ці заняття дають можливість оволодіти низкою нових рухових умінь і навичок, які не передбачені навчальною програмою з фізичного виховання, підвищити спортивну майстерність, покращити емоційний настрій.

Організація самостійних занять студентів передбачає: підвищення рівня теоретичних знань щодо фізичної культури і спорту, підготовку до складання нормативів за навчальною програмою, професійну підготовленість, удосконалення рухових умінь і навичок, що були засвоєні на обов'язкових заняттях. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичного розвитку і рівень підготовленості студентів, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість та дисциплінованість, покращується психоемоційний стан учнів, формується позитивна думка у студентському суспільстві про пріоритетність здорового способу життя тощо [28].

Виходячи з умов матеріально-технічного забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Сумському державному педагогічному університеті ім. А. С. Макаренка (легкоатлетичний стадіон, гімнастичний зал, басейн, лижна база, спортивний майданчик, майданчик для гри у пляжний волейбол), запропоновано такі форми самостійних занять для студентів:

- оздоровча ходьба;



- оздоровчий біг;
- оздоровче плавання;
- рекреаційні і рухливі ігри;
- лижні походи;
- заняття атлетичною гімнастикою;
- заняття ритмічною гімнастикою.

Оздоровча ходьба і біг

Найбільш доступним і корисним засобом фізичного тренування є оздоровча ходьба і біг на свіжому повітрі. Хо́да і бі́г не потребують спеціальної організації умов тренування.

Інтенсивність фізичного навантаження під час ходьби легко регулювати відповідно до очікуваного результату, стану здоров'я, фізичної підготовленості й тренуваності студентів. Ефективність впливу оздоровчої ходьби на організм студента залежить від довжини кроку, швидкості, темпу, тривалості. У процесі визначення фізичного навантаження під час ходьби слід урахувати ЧСС (пульс) за розрахунками Л. С. Дворкіна (2008) (табл. 3).

Пульс підраховується під час коротких зупинок у процесі ходьби і відразу після закінчення занять протягом 10 с. Одержану цифру множать на 6 (ЧСС за хвилину).

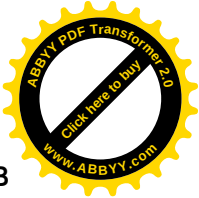
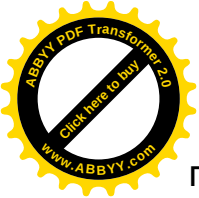
На початку занять ходьбою слід зробити коротку розминку, яка складається з гімнастичних вправ для рук (відведення в сторони, відведення в сторони з поворотами, оберти), тулуба (повороти, нахили), ніг (різноманітні махи, присідання). Закінчувати заняття необхідно, поступово знижуючи швидкість ходьби. Протягом 8–10 хв після закінчення тренування пульс має повернутися до рівня показника перед початком тренування.

Таблиця 3

Визначення інтенсивності ходьби за ЧСС (Л. С. Дворкін)

Час ходьби (хв)	ЧСС для юнаків, уд./хв (для дівчат на 6 уд./хв більше)				
	Курси				
	I	II	III	IV	V
30	110–120	125–135	125–145	120–140	90–110
60	120–130	120–140	130–150	125–145	100–115
90	120–130	115–135	125–145	120–130	100–120
120	120–140	115–130	130–145	110–125	100–130

Біг є ефективним засобом зміцнення та загартування здоров'я,



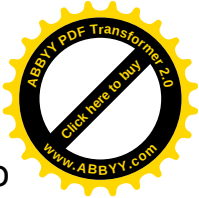
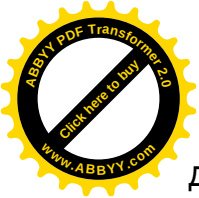
підвищення рівня фізичного розвитку і підготовленості. Під час бігу в організмі того, хто займається, відбуваються більш глибокі функціональні і фізіологічні зміни, ніж під час ходьби. Рівень енерговитрат також значно вищий за показники енерговитрат під час ходьби. Тому розпочинати заняття оздоровчим бігом треба з розминочних вправ для рук, ніг і тулуба, спеціальні бігові вправи (біг з високим підняттям стегна, біг із закиданням гомілки назад, човниковий біг), вправи на гнучкість. Рекомендований час для пробіжок 10 хв для юнаків і 8 хв для дівчат, показники ЧСС за 10 с не повинні перебільшувати 180 уд./хв. Для зміцнення здоров'я і підтримки гарного фізичного стану слід пробігати щодня до 3–4 км протягом 20–30 хв. І головне не швидкість, а регулярність оздоровчих пробіжок.

Оздоровче плавання

Згідно з рекомендаціями більшості фахівців, оздоровчим плаванням у теплу пору року потрібно займатися у відкритих водоймищах, на озері, узимку – у закритих басейнах, де підігрівається вода. Плавання, ігри у воді, вплив сонця на тіло того, хто займається, приводять до позитивних змін в організмі студентів, є основними елементами загартування. Систематичний вплив зовнішніх умов і води під час занять плаванням стимулюють формування стійких реакцій організму, що дозволяють усім системам органів функціонувати раціонально.

Перед початком занять рекомендується зробити розминку для рук та ніг у вигляді імітаційних вправ, що нагадують елементи плавання на суші. Час перебування у воді слід збільшувати від 8–10 хв до 30–45 хв. Дистанцію, яку мають пропливати плавці-початківці, становить 500–600 м, поступово збільшуючи її до 1000–1200 м. Для студентів, що плавають погано, слід долати відрізки 20–25 м, поступово збільшуючи їх відстань до 100 м.

Під час організації занять плаванням треба враховувати такі правила техніки безпеки: організувати групи з 3–5 осіб, глибина відкритої води не повинна перевищувати 1,2–1,5 м, плавання слід розпочинати не раніше ніж за 1,5 год після вживання їжі, забороняється плавати при захворюваннях, оптимальний час доби



для занять у літній період 11⁰⁰–13⁰⁰ та 16⁰⁰–18⁰⁰ год, обов'язково враховувати емоційний стан.

Рекреаційні і рухливі ігри

Рекреаційні і рухливі ігри справляють великий оздоровчий вплив на здоров'я студентів. Ігри самою своєю суттю вимагають високої рухової активності від учасників, викликають приплив позитивних емоцій, знімають відчуття стомленості, підвищують розумову і фізичну працездатність. Колективне спілкування під час гри виховує моральні якості: колективізму, дружби, вміння жертвувати своїми інтересами заради колективної моралі, формує гуманістичні відносини в колективі. Особливого оздоровчого ефекту надають ігри на свіжому повітрі.

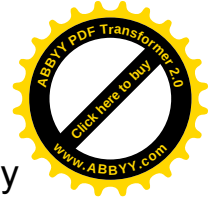
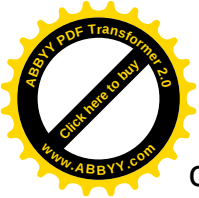
Рухливі ігри втілюють народні традиції регіону, в якому вони культивуються, відзначаються нескладними правилами, вимагають нескладних фізичних дій. Тому у комплекс заходів були включені такі рухливі ігри, як: «Третій зайвий», «М'яч по колу», піонербол, «Рибалка і риби» тощо.

Спортивні ігри, що використовуються у рекреаційних цілях, розвивають швидкісно-силові якості, спритність, спеціальну витривалість до роботи перемінної потужності, пам'ять, органи чуття, швидкість реакції. Вони активізують діяльність нервової системи та внутрішніх органів, підвищують розумову та фізичну працездатність. Тому в рекреаційних цілях треба застосовувати заняття волейболом, баскетболом і футболом, бадмінтоном та настільним тенісом.

Волейбол характеризується нескладними технічними діями, відсутністю безпосередньої боротьби за м'яч. Інтенсивність рухів залежить від темпу гри, який може змінюватись відповідно до завдань, які вирішуються.

У більшості випадків в оздоровчих цілях й активного відпочинку слід проводити ігрові тренування за спрощеними правилами. На нашу думку, ігрові тренування слід проводити не менше ніж 3–4 рази на тиждень, тривалістю 1,5–2 год.

Баскетбол і футбол – ігри, знані у всьому світі, серед усіх верств населення. Ці ігри є універсальними засобами фізичного виховання і тренувального процесу спортсменів з різних видів



спорту. Але навантаження під час гри у баскетбол чи футбол у 2–3 рази перевищує навантаження від ігрової діяльності у волейбол, бадмінтон, настільний теніс. Тому в рекреаційних цілях треба займатися зі студентами футболом і баскетболом 2–3 рази на тиждень у вигляді окремих елементів чи спеціальних вправ з метою розвитку аеробних можливостей організму.

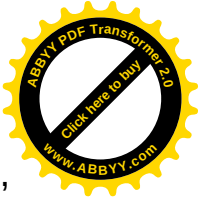
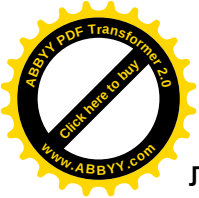
Бадмінтон – гра, що легко засвоюється початківцями. Для досягнення оздоровчого ефекту можна грати навіть без використання сітки. Характеризується нескладними технічними діями, розвиває силові, координаційні, швидкісні здібності людини. Інтенсивність гри регламентується залежно від очікуваних результатів. Гра також може використовуватися як засіб активного відпочинку під час літніх канікул.

Настільний теніс – менш вибагливий щодо технічного забезпечення й організації гри, ніж теніс. Відсутність стола для настільного тенісу не стане на заваді проведенню тренувань. Стіл можна змайструвати самотужки. Правила цієї гри досить прості і легко засвоюються початківцями. У настільний теніс можна грати у кімнаті, спортивному залі, у дворах багатоквартирних будинків. Ця гра доступна для всіх бажаючих, тому Т. Ю. Круцевич рекомендує її для оздоровлення студентів [8–9].

Лижні походи

Під час тренувальних занять лижними гонками виховуються і вдосконалюються фізичні та морально-вольові якості: швидкість рухів, спритність, витривалість, сміливість, рішучість, наполегливість. Неабиякий загартувальний вплив на організм тих, хто займається лижними гонками, справляють зимові кліматичні умови. Лижні походи взимку – це елемент активного відпочинку, що покращує фізичну й інтелектуальну працездатність, дає велику кількість позитивних емоцій від знаходження на свіжому зимовому повітрі.

Корисними для студентів є щоденні заняття лижами протягом однієї години. Для отримання оздоровчого ефекту і підвищення тренуваності ми рекомендуємо заняття тричі на тиждень, тривалістю 1–1,5 год середньої інтенсивності. Навантаження під час руху на



лижах залежить від багатьох зовнішніх факторів (кліматичні умови, товща снігового покриву, рельєф місцевості, спортивне обладнання), тому ми рекомендуємо для визначення та дозування навантаження враховувати показники ЧСС.

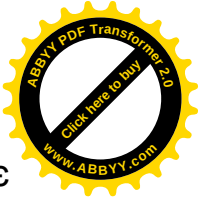
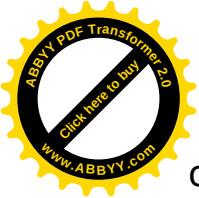
Заняття атлетичною гімнастикою

Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ, яка забезпечує розвиток сили в поєднанні з фізичною підготовкою. Заняття атлетизмом розвивають фізичні здібності студента: силу, витривалість, спритність, формують гармонійну тілесність. Розвиток сили забезпечують: вправи з гантелями вагою 2–5 кг для дівчат, 5–12 кг для юнаків, з гириями 16, 24, 32 кг, з гумовими еспандерами, зі штангою, вправи на тренажерах, які розвивають різні м'язові групи. Під час виконання вправ з обтяженнями слід визначити оптимальну вагу обтяження для контролю свого дихання, не повинно бути затримок дихання, воно має бути глибоким і ритмічним. Початок занять атлетичною гімнастикою слід розпочинати з розминки, щоб підготувати м'язи до роботи, закінчувати тренування заминкою, яка містить вправи на розтягнення, для зменшення лактату у м'язах тих, хто займається.

Для забезпечення всебічної фізичної і функціональної підготовки необхідно включати до тренувань атлетичною гімнастикою рухливі і спортивні ігри, легкоатлетичні вправи, плавання тощо. Студентам, які вибрали заняття атлетичною гімнастикою, слід дотримуватися спеціальної білкової дієти, обмежити вживання продуктів із високим вмістом жирів і вуглеводів. Оздоровчий ефект від занять атлетизмом настає від регулярних тренувань не менше ніж 2–3 рази на тиждень. Розпочинати роботу з навантаженням слід не раніше 1,5–2 год з моменту закінчення вживання їжі і не пізніше ніж 2 год до сну.

Заняття ритмічною гімнастикою

Ритмічна гімнастика – це комплекс нескладних загальнорозвиваючих вправ, які виконуються у швидкому темпі, що визначається темпом музичного акомпанементу заняття. Завдяки швидкому темпу і тривалості занять (45–60 хв) ритмічна гімнастика

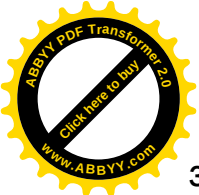


справляє оздоровчий вплив на організм тих, хто займається, покращує роботу опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної систем, прискорює обмін речовин. Заняття можуть проводитися як у групах, так і самотійно. Під час проведення занять ритмічною гімнастикою слід дотримуватися загальної структури, що складається з підготовчої, основної і заключної частин. Підготовча частина становить 7–10% від загального часу заняття, вправи виконуються у помірному темпі 50–60% від максимальної ЧСС. Основна частина вправи (75–80% тренувального часу) виконується у високому темпі 80–90% від індивідуальних максимальних показників ЧСС. Заключна частина (10–15% часу) повинна бути представлена вправами релаксаційного напрямку, показники ЧСС повинні повернутися до початкових.

Рекомендації студентам, які щойно розпочали займатися ритмічною гімнастикою, можуть бути такі: тривалість тренувального заняття 10–15 хв і з поступовим збільшенням часу до 45 хв. Для отримання оздоровчого ефекту початківцям пропонується проводити тренувальні заняття 4–5 разів на тиждень.

2.4.2. Зміст секційної роботи у вищих навчальних закладах

За даними досліджень І. В. Муравова, короточасні фізичні навантаження не забезпечують повноцінного відновлення працездатності [40]. У зв'язку з цим зростає роль самотійних занять фізичними вправами студентів у позанавчальний час. Тому важливе місце у житті студентів вищих навчальних закладів посідає навчально-тренувальна робота в різноманітних секціях спортивного спрямування. Спортивні секції у ВНЗ, згідно з рекомендаціями Міністерства освіти і науки України, які виписано у Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах (Наказ № 4 від 11.01.2006 року), бажано створювати насамперед з тих видів спорту, які є пріоритетними для регіону та області, ураховуючи особливості клімату, виходячи з матеріально-технічного забезпечення навчального закладу, які найкраще забезпечують усебічний розвиток молоді, підвищують фізичний та інтелектуальний розвиток особистості, зміцнюють



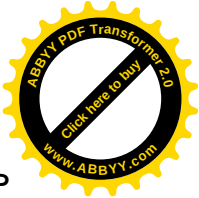
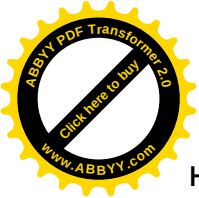
здоров'я. Такими видами спорту, як правило, є легка атлетика, гімнастика, лижні перегони, плавання, спортивні ігри, туризм та ін.

У більшості випадків до занять у спортивних секціях допускаються студенти, які не мають спортивних розрядів, але мають бажання отримувати вишкіл з обраного виду спорту, усебічну фізичну підготовку, необхідну для певного виду спорту, що культивується у ВНЗ. Навчальні групи спортивних секцій комплектуються на першому курсі на початку навчального року з урахуванням спортивних інтересів студентів, їх стану здоров'я, фізичної та рухової (технічної) підготовленості, спортивної кваліфікації, матеріально-технічне та кадрове забезпечення яких дозволяє проводити заняття на належному рівні. Дані, які необхідні для комплектування навчальних секцій кафедри фізичного виховання, можна отримати шляхом опитування чи анкетування студентів. Кількість, спеціалізацію, наповненість групи навчальної секції визначає та затверджує кафедра фізичного виховання вишу на своєму засіданні відповідно до вимог Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах.

Заняття в секціях мають забезпечувати висококваліфіковані фахівці й тренери з видів спорту відповідно до розкладу навчальних занять зазначеної секції, затвердженим керівництвом ФСК та кафедрою фізичного виховання.

Кількість студентів та часу проведення тренувань у таких групах визначається фізичною підготовкою студентів та програмою проведення секційних занять, затвердженою керівництвом ФСК та кафедрою фізичного виховання. Відповідно до вимог Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах, навчально-тренувальна група повинна становити 10–15 осіб, для ігрових видів спорту секційна група може нараховувати 14–20 осіб, обсяг навчальних годин на тиждень для навчально-тренувальних груп повинен становити 6 год. З однієї навчальної секції (навчальної групи) до іншої студенти можуть, як правило, переходитися після закінчення навчального року або семестру у встановленому у вищому навчальному закладі порядку.

Беручи до уваги основні положення, викладені у

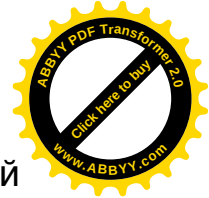
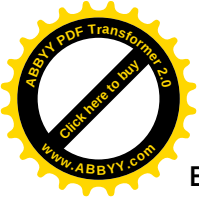


нормативно-правових документах, які регламентують та організовують фізкультурно-оздоровчу діяльність студентів у вищих начальних закладах, та враховуючи спортивні досягнення атлетів Сумщини з пріоритетних для області видів спорту на Всеукраїнських та міжнародних змаганнях, кліматичні умови регіону та матеріально-технічне забезпечення Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка, до програми з фізичного виховання було впроваджено секційні заняття з легкої атлетики, вільної боротьби та лижних перегонів. Наявність стадіону та бігової доріжки у підтрибунному приміщенні, двох залів єдиноборств, лижного обладнання та снігові зими дозволили організувати заняття з фізичного виховання і масового спорту на належному рівні. Головними принципами, якими слід керуватися під час написання програм для секцій легкої атлетики, вільної боротьби та лижних перегонів, мають бути: оздоровчий ефект, який дають обрані види спорту, підвищення працездатності студентської молоді, збільшення рухової активності, самостійне оволодіння вміннями і навичками обраного виду спорту, можливості застосування навичок оздоровлення в житті, у жодному випадку не ставилося завдання досягнення максимальних показників та результатів у вказаних видах спорту.

Загалом кожне заняття незалежно від виду спорту, який обрали студенти для відвідування секційних занять, треба будувати за типовою структурою заняття для спортсменів-початківців, розробленою В. М. Платоновим (1997). Таке заняття повинно складатися з підготовчої, основної та заключної частин. Кожна частина поділена на блоки і виконує певні функції та завдання. Кожен блок – логічно завершений вид навчально-тренувальної діяльності.

Підготовча частина повинна складатися з інформаційного та розминочного блоків. Інформаційний блок складається з повідомлення про завдання, яке необхідно виконувати, вивчення термінології виду спорту, правил проведення змагань тощо. Завдання розминочного блока полягає у підготовці студентів до виконання основного навантаження. Цей блок складається з вправ ЗФП, СФП, імітаційних вправ тощо.

Основна частина повинна бути представлена техніко-тактичним і



варіативним блоками. Техніко-тактичний блок (передусім спрямований на вивчення техніки і тактики виду спорту) – це складова частина, яка завжди повинна бути наявна на занятті. Техніко-тактичний блок – це комплекс вправ, рівень складності яких визначається рівнем фізичної підготовленості і містить вправи базової техніки виду спорту, що виконуються з регламентованою інтенсивністю, тривалістю, а також з елементами змагальності. Виконання вправ сприяє розвитку фізичних якостей молодих людей, підтримує тонус м'язів та зміцнює здоров'я майбутніх фахівців.

Варіативний блок складається з вправ, які необхідні для загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів-початківців. Залежно від поставлених завдань заняття варіативний блок повинен складатися з кросової підготовки, аеробних вправ, комплексу вправ атлетичної гімнастики, вправ з гумовими еспандерами, набивними м'ячами тощо з акцентом на розвиток м'язів та груп, необхідних для обраного виду спорту. Інколи варіативний блок під час тренування можна не проводити, за рахунок чого збільшувати час на техніко-тактичну роботу. Органічним завершенням тренувального заняття має бути заключна частина, яка представлена відновлювальним блоком.

Типову структуру тренувального заняття зображено на рис. 5.

Під час проведення занять слід проводити групові, індивідуальні, а інколи й колові тренування.

Серед різних методів розвитку фізичних якостей під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять особливу увагу слід приділяти коловому тренуванню. Колове тренування – це організаційно-методична форма занять, яка включає низку специфічних методів суто регламентованої вправи. Основу такого тренування становлять поточне, послідовне виконання спеціально підібраного комплексу фізичних вправ для розвитку й удосконалення сили, швидкості, витривалості, особливо їх комплексних форм – силової витривалості, швидкісної витривалості, швидкісної сили. Для забезпечення максимальної ефективності і безпеки зміст занять повинен містити чіткі інструкції щодо використання вправ, їх частоти та інтенсивності [49].

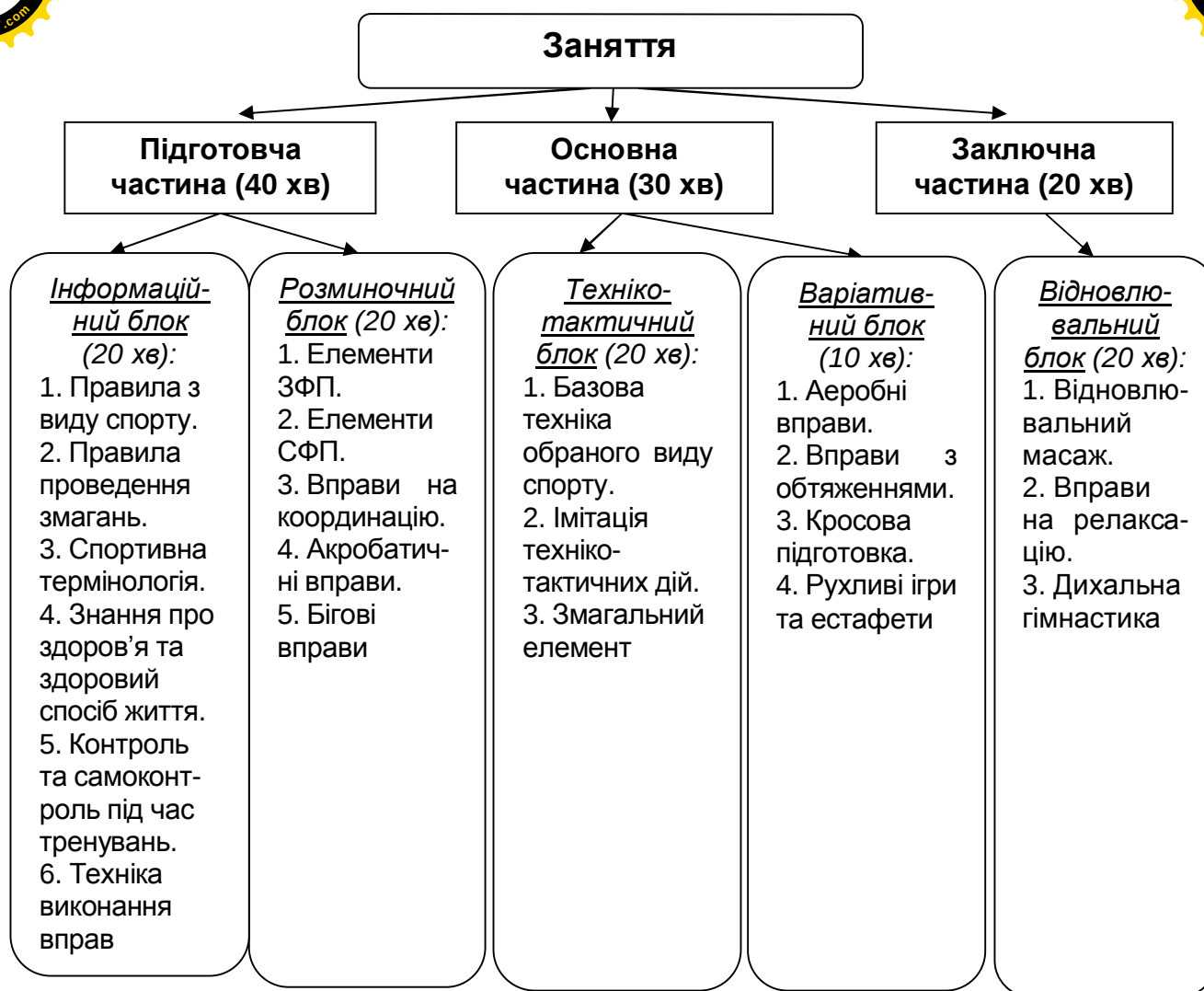


Рис 5. Типова структура секційного заняття

Під час планування навантаження на кожне тренування необхідно керуватися і брати до уваги такі показники, як: рівень фізичної підготовленості кожного студента, вікові особливості, обирати навантаження, яке б давало лише оздоровчий ефект, урахувати стать, перенесення навантажень спортсменами-початківцями за чіткої корекції інтенсивності виконання вправ з боку викладача або тренера-інструктора. Приблизну структуру занять подано в табл. 4.

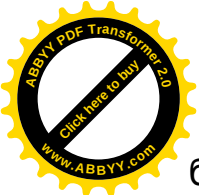
Таблиця 4

Приблизна структура занять для студентів, які починають займатися у спортивних секціях

Заняття			
Підготовча частина	Основна частина		Заключна частина
	Техніко-тактичний блок	Варіативний блок	
<u>Інформаційний блок:</u> Оголошення теми та завдань тренування, ознайомлення з правилами виду спорту, звернення уваги на термінологію. <u>Розминочний блок:</u> Бігова підготовка, загально-розвиваючі вправи, спеціальна фізична підготовка	Базова техніка обраного виду спорту. Змагальний елемент. Імітація техніко-тактичних дій та вправ	Аеробні вправи. Кросова підготовка. Вправи з обтяженнями. Рухливі ігри, естафети	Відновлювальний масаж. Вправи на релаксацію. Дихальна гімнастика
Методичні рекомендації			
Рекомендується виконувати вправи в середньому та низькому темпі з невеликою амплітудою	Вправи виконуються в середньому і високому темпі з високою амплітудою	Вправи виконуються в середньому темпі із середньою амплітудою	Вправи виконуються у повільному темпі з подальшим розслабленням

Вправи з розминочного блока підготовчої частини, варіативного блока основної та заклонової частин в основному повинні складатися із загальноприйнятих вправ, які використовуються у тренерській практиці у кожному виді спорту. Це бігова, акробатична підготовка, вправи на гнучкість, витривалість, на розвиток силових якостей, вправи на відновлення тощо. Виняток становить спеціальна фізична підготовка, яка для кожного виду спорту індивідуальна. Для секції легкої атлетики – це спеціально-бігові вправи: біг із високим підніманням стегна, біг на прямих ногах, човниковий біг та ін., для секції вільної боротьби: вправи для зміцнення м'язів шиї, забігання у вихідному положенні «борцівський міст», «віджимання» від підлоги, забігання на прямих руках тощо, для секції лижного спорту: імітація лижного ходу, техніка подолання підйомів, лижоролерна підготовка, біг з імітацією.

Комплекс вправ аеробного блока для кожної секції повинен



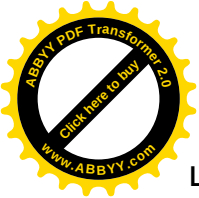
бути характерним і мати ознаки обраного виду спорту. Для легкої атлетики – це бігові вправи на середні дистанції з регламентованою ЧСС та МПК, різновиди ходьби, кросова підготовка по пересіченій місцевості тощо. Для вільної боротьби – техніко-тактичні дії базової техніки у положенні борцівської стійки, що виконуються у повільному темпі: переводи за руки, атака однієї та двох ніг, кидки через плечі та груди, підсічки ніг та у положенні борцівського партеру: різноманітні перекиди за тулуб, за руки, схрещеним захватом ніг тощо. Для лижних перегонів: техніка лижних ходів, подолання спусків та підйомів, елементи гальмування та виконання поворотів на лижах.

Таким чином, кожне проведене заняття повинно бути орієнтованим на загальну фізичну підготовку, зміцнення показників соматичного здоров'я кожного студента, досягнення цілей відбувається за рахунок комплексних тренувань. Метою спеціальної фізичної підготовки є вибірковий характер й орієнтація на покращання показників витривалості, гнучкості, швидкості, розвиток м'язово-капілярної системи, постави. На кожному тренувальному занятті обов'язково повинен урахуватись контроль адекватності навантажень, який проводиться за показниками ЧСС і суб'єктивним відчуттям самого студента [12; 35].

Річний план тренувальних занять у секціях з обраних видів спорту повинен розроблятися відповідно до пропозицій провідних фахівців В. М. Платонова, Л. С. Дворкіна, К. Д. Череміта, О. Ю. Давидова [5; 14].

Зміст секційних занять з легкої атлетики

Оздоровчий ефект бігу відзначався лікарями і знавцями спорту ще у стародавні часи. Оздоровчий біг зміцнює та покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем, коригує вади опорно-рухового апарату тощо. Дослідження К. Купера (1989) засвідчили, що позитивні зміни в організмі людини відбуваються під час занять із фізичним навантаженням протягом не менше ніж 5 хв з частотою серцевих скорочень (ЧСС) 150 уд./хв. Ці показники стосуються і студентської молоді. Але тренувальний ефект визначається не тільки інтенсивністю роботи, на його показники впливає і тривалість, тобто сумарне навантаження на організм у



цілому. У табл. 5 наведено характеристики роботи, які позитивно впливають на формування та зміцнення здоров'я молодшої людини (М. Ф. Григоренко, Т. Я. Єфімов, 1985).

Таблиця 5

Залежність тривалості занять, які забезпечують тренувальний ефект від ЧСС у процесі тренувальної роботи (М. Ф. Григоренко, Т. Я. Єфімов, 1985)

ЧСС, уд./хв	Тривалість заняття, хв
110	180
120	90
130	45
140	20
150	10

Дані табл. 5 засвідчують мінімальний тренувальний ефект. Отже, максимального оздоровчого ефекту можна досягти, виконуючи циклічні навантаження в межах 20–30 хв за показників ЧСС 130–150 уд./хв. За цих параметрів відбуваються найбільш позитивні в оздоровчому плані зміни в організмі, при цьому слід зазначити, що доцільним є проведення тренувальних занять двічі на тиждень, протягом 20–30 хв, тобто одну годину на тиждень на першому курсі, з поступовим додаванням часу та збільшенням навантаження на старших курсах.

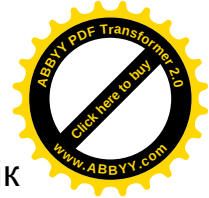
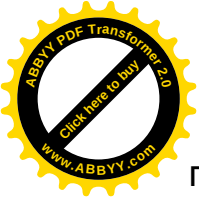
Правильний темп оздоровчого бігу визначається частотою серцевих скорочень за хвилину. Здійснивши аналіз науково-методичної літератури та врахувавши дослідження Ю. М. Фурмана (1994) і Л. А. Конової (2010) [23; 48], оздоровчий ефект для студентів-початківців секції легкої атлетики матиме біг із частотою серцевих скорочень у межах діапазону 130–150 уд./хв (табл. 6).

Таблиця 6

Залежність ЧСС від інтенсивності бігу (за Ю. М. Фурманом)

Інтенсивність бігу	Помірна	Велика	Субмаксимальна	Максимальна
ЧСС уд./хв	150–170	160–190	до 200	210 і більше

Доцільним є планування тренувального процесу на весь академічний рік (табл. 7) з двома контролями: поточним – після першого семестру, підсумковим – у кінці навчального року. Тобто кожен семестр повинен бути самостійним і завершеним етапом

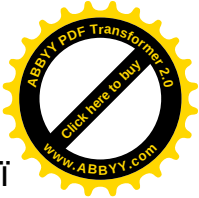
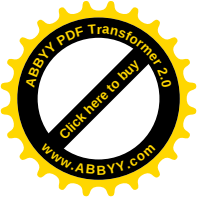


підготовки студентів секційних груп. Тренувальний рік рекомендується розбити на підготовчі етапи, тривалістю по два місяці, з поступовим збільшенням фізичного навантаження.

Перший етап (вересень – жовтень) – протягом перших трьох тижнів вересня відбувається вивчення контингенту студентів, які утворюють секційну групу з легкої атлетики, їх фізіологічних особливостей, рівня фізичного розвитку, функціональної підготовки, формування мотивації до занять оздоровчим бігом; підбір вправ та навантажень залежно від підготовки студентів, гендерної належності; вивчення вправ й елементів, необхідних для проведення секційних занять із легкої атлетики, вправ із загальної фізичної підготовки тощо. У жовтні можна збільшити час, відведений для бігових вправ, до 6 хв, і час, відведений для ходьби, – до 11 хв.

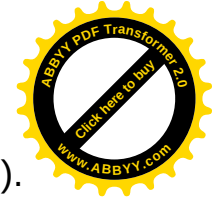
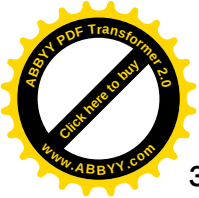
Другий етап (листопад – грудень) – протягом листопада тренувальний режим повинен становити 12 хв ходьби в середньому темпі і 7 хв оздоровчого бігу, у цей час бажано також запропонувати учням вправи для покращання постави та корекції ОРА. У грудні час збільшення бігового навантаження ще на одну хвилину. Рекомендується доповнити тренувальні заняття комплексом вправ для зміцнення та вдосконалення функцій нервової та м'язової систем, покращання можливостей дихальної та кровоносної систем, розвитку фізичних якостей. Можна вивчати нові рухові навички і вправи на витривалість, швидкість, гнучкість та силу. Поточний контроль у кінці першого семестру повинен бути спрямованим на перевірку змін в організмі, які відбулись у результаті регулярних відвідувань занять у секції легкої атлетики.

Третій етап (лютий – березень) – у перші тижні лютого слід проводити заняття з урахуванням тривалої перерви на канікули, дозувати навантаження з розрахунку ЧСС 110–120 уд./хв. У березні слід продовжувати роботу зі зміцнення функціональних резервів та можливостей організму, вдосконалювати роботу функціональної системи та систем, які забезпечують виконання циклічного навантаження, розвивати фізичні якості студентів. Порівняно з навантаженням у лютому в березні збільшується час оздоровчого бігу і ходьби на одну хвилину.



Четвертий етап (квітень – травень) – у квітні заняття в секції легкої атлетики проводяться з більшим навантаженням, час оздоровчого бігу доводиться до 7 хв, що позитивно впливає на функціональні можливості організму студентів. Надалі доцільно продовжувати активну роботу з підтримки ОРА на високому рівні, підтримки роботи ССС, упроваджувати вправи на покращання витривалості організму. Протягом травня час бігового навантаження збільшується до 8 хв, хода середнім темпом – до 12 хв. Необхідно формувати мотивацію до самостійних занять оздоровчим бігом, оскільки молоді люди повинні самотужки формувати та зміцнювати можливості свого організму після завершення навчання у вищому навчальному закладі. Крім того, на заняттях потрібно формувати якості, необхідні для роботи з обраної студентом професії. У кінці навчального року проводити підсумковий контроль, який визначає рівень підготовленості молоді до самостійних занять фізичною культурою чи оздоровчим бігом після завершення навчання у виші.

На початку навчального року з метою покращання пристосованості організму до фізичних навантажень за рахунок звичних форм рухової активності протягом трьох тижнів пропонується комплекс вправ, який має суто оздоровчий характер. Цей комплекс складається в основному з вправ загальної фізичної підготовки, з різновидів ходьби (повільний темп ходьби – до 70 кроків за хвилину, середній – до 90 кроків за хвилину, швидкий темп – 110 та більше кроків за хвилину) та оздоровчого бігу. Біг у рекреаційному режимі чергується з ходьбою різним темпом. Показники ЧСС не перевищують 110–130 уд./хв. Такий різновид бігу покращує роботу дихальної та кровоносної систем, обмін речовин, особливо процес аеробного утворення енергії. Час пробіжок в основному коригується залежно від функціонального стану студентів, тому що контингент секційної групи – це молодь, яка до початку експерименту не займалася фізичною культурою чи спортом. Тому регламент оздоровчого режиму бігу в перші два місяці першого та другого семестрів повинен становити 5–6 хв, а протягом листопада – грудня і квітня – травня – 7–8 хв. Оздоровчий біг слід чергувати із середнім темпом ходьби, відповідно до показників навантаження,



запропонованих М. Ф. Григоренком і Т. Я. Єфімовим (1985). Загальний час проведення оздоровчих занять у секції легкої атлетики не повинен перевищувати 20–30 хв у перший рік навчання.

Таблиця 7

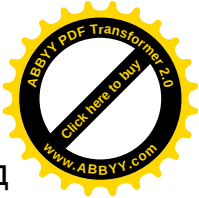
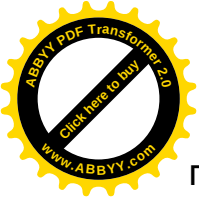
Програма занять секції легкої атлетики

Місяць	Тиждень	Похвилинне навантаження в розрізі ЧСС
Вересень	2	$10^0 + 3^1 + 1^2 + 2^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 3^1$
	3	$10^0 + 3^1 + 1^2 + 2^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 3^1$
	4	$10^0 + 3^1 + 1^2 + 2^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 3^1$
	5	$10^0 + 3^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 4^1$
Жовтень	6	$10^0 + 3^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 4^1$
	7	$10^0 + 3^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 4^1$
	8	$10^0 + 3^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 4^1$
	9	$10^0 + 3^1 + 3^2 + 3^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 4^1$
Листопад	10	$10^0 + 3^1 + 3^2 + 3^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 4^1$
	11	$10^0 + 3^1 + 3^2 + 3^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 4^1$
	12	$10^0 + 3^1 + 3^2 + 3^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 4^1$
	13	$10^0 + 3^1 + 3^2 + 3^1 + 2^2 + 3^1 + 3^2 + 3^1$
Грудень	14	$10^0 + 3^1 + 3^2 + 3^1 + 2^2 + 3^1 + 3^2 + 3^1$
	15	$10^0 + 3^1 + 3^2 + 3^1 + 2^2 + 3^1 + 3^2 + 3^1$
	16	$10^0 + 3^1 + 3^2 + 3^1 + 2^2 + 3^1 + 3^2 + 3^1$
	17	Поточний контроль
Лютий	18	$10^0 + 3^1 + 1^2 + 2^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 3^1$
	19	$10^0 + 3^1 + 1^2 + 2^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 3^1$
	20	$10^0 + 3^1 + 1^2 + 2^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 3^1$
	21	$10^0 + 3^1 + 1^2 + 2^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 3^1$
Березень	22	$10^0 + 3^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 4^1$
	23	$10^0 + 3^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 4^1$
	24	$10^0 + 3^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 4^1$
	25	$10^0 + 3^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 4^1$
Квітень	26	$10^0 + 3^1 + 3^2 + 3^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 4^1$
	27	$10^0 + 3^1 + 3^2 + 3^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 4^1$
	28	$10^0 + 3^1 + 3^2 + 3^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 4^1$
	29	$10^0 + 3^1 + 3^2 + 3^1 + 2^2 + 2^1 + 2^2 + 4^1$
Травень	30	$10^0 + 3^1 + 3^2 + 3^1 + 2^2 + 3^1 + 3^2 + 3^1$
	31	$10^0 + 3^1 + 3^2 + 3^1 + 2^2 + 3^1 + 3^2 + 3^1$
	32	$10^0 + 3^1 + 3^2 + 3^1 + 2^2 + 3^1 + 3^2 + 3^1$
	33	$10^0 + 3^1 + 3^2 + 3^1 + 2^2 + 3^1 + 3^2 + 3^1$
	34	Підсумковий контроль

Умовні позначення:

- 0 – вправи для розвитку фізичних якостей;
- 1 – ходьба в середньому темпі з ЧСС 110–120 уд./хв;
- 2 – біг у межах ЧСС 130–140 уд./хв.

Контроль самопочуття студентів під час проведення занять повинен відбуватися за показаннями пульсу на початку, в середині та в кінці тренування. Інтенсивність бігу регулюють самі студенти за допомогою тесту носового дихання та розмовного тесту, який



пропонує В. Ф. Костюченко (1994). Зміст його полягає в тому, що під час бігу студент зберігає здатність дихати через ніс і водночас підтримувати розмову з партнером, така робота виконується в оптимальному режимі.

Режим навантажень протягом навчального року повинен мати таке співвідношення (%):

Вересень, лютий – 40% ЗФП; 20% бігові вправи; 40% ходьба середнім темпом.

Жовтень, березень – 37% ЗФП; 22,2% бігові вправи; 40,8% ходьба середнім темпом.

Листопад, квітень – 34,5% ЗФП; 24,1% бігові вправи; 41,4% ходьба середнім темпом.

Грудень, травень – 33,3% ЗФП і спеціальні вправи; 26,7% бігові вправи; 40% ходьба середнім темпом.

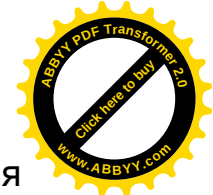
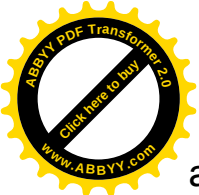
Поряд із циклічними навантаженнями треба застосовувати й інші вправи, наприклад для розвитку м'язів, для корекції постави студентів, висококоординаційні навантаження, де були використані цілі групи м'язів, тулуба, рук, ніг. На думку Л. П. Трофімової (2001), таке чергування фізичних навантажень позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи. Вправи зі зміною положення тіла, силові навантаження, циклічні вправи покращують адаптаційні можливості організму до реальних умов життя.

Під час планування навантажень для студентів секції легкої атлетики рекомендуємо раціонально співвідносити обсяг та інтенсивність навантажень. З кожним етапом підготовки потрібно збільшувати не інтенсивність, а обсяг фізичних навантажень.

Під час занять намагайтеся не допустити перевтоми жодного з відвідувачів секції, застосовуючи різноманітні елементи активного відпочинку.

Зміст секційних занять з вільної боротьби

Заняття вільною боротьбою активізують і вдосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної та інших систем організму до умов м'язової діяльності, прискорюють процес залучення до роботи і функціонування систем кровообігу і дихання,

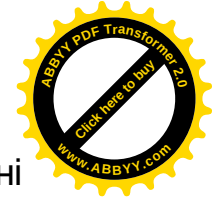
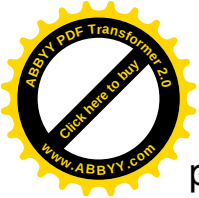


а також скорочують довжину функціонального відновлення після змін, які викликає фізичне навантаження. Крім оздоровчого ефекту, техніко-тактичні дії з арсеналу вільної боротьби справляють тренувальний вплив на організм людини, збільшують розумову і фізичну працездатність, дозволяють збільшити рівень фізичних якостей, впливають на формування і подальше вдосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок.

Вивчивши науково-методичну літературу, звернули увагу на той факт, що в оздоровчій практиці недостатньо використовується потенціал та можливості зберігати і зміцнювати здоров'я молодих людей засобами вільної боротьби.

На підставі аналізу науково-методичної літератури та особистого досвіду тренерської роботи зі спортсменами-борцями запропоновано розробку програми для секції з певного виду спорту, яка у фізкультурно-оздоровчих цілях може стати ефективним шляхом розв'язання проблеми підвищення рухової активності студентів, їх фізичної підготовленості, а застосування програми у процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах є перспективним напрямом його вдосконалення. На сьогодні зміст фізичного виховання у ВНЗ країни базується на старих консервативних підходах до складання програм з використанням елементів видів спорту, які втратили популярність у молоді. Узагалі програма з фізичного виховання орієнтована на досягнення нормативів з фізичної підготовленості, визначених базовою програмою, яка пов'язана з радянською системою фізичного виховання і ґрунтується на старих принципах військово-прикладної підготовки, не орієнтує студента на самостійне вивчення та бажання займатися організацією свого оздоровлення у вільний від навчання час.

Тому організація фізкультурно-оздоровчої роботи у позанавчальний час повинна здійснюватися за рахунок упровадження нових підходів у систему фізичного виховання, зміни змісту фізкультурно-оздоровчих занять, форм і методів роботи. У зв'язку з цим запропоновано розроблену програму для секції вільної боротьби, яка має оздоровче спрямування, сприяє формуванню мотиваційних потреб молоді до самостійних занять фізичними вправами та підвищує



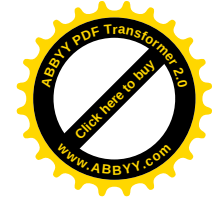
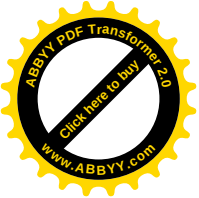
рухову активність майбутніх учителів. Секційні заняття повинні проводитися як факультативні заняття з фізичного виховання.

Заняття слід проводити двічі на тиждень (табл. 8) протягом навчального року, оскільки тренування розраховані на студентів, які не мають спеціальної підготовки. Час проведення тренувань до 30 хв, ураховуючи рекомендації В. М. Платонова, який наголошує на такому регламентові організації занять зі спортсменами-початківцями [39]. Річний цикл підготовки повинен містити два часових цикли: перший – з вересня по грудень, другий – з лютого по травень.

Таблиця 8

Програма занять секції вільної боротьби

Місяць	Тиждень	Похвилинне навантаження
Вересень	2	$10^0+10^1+5^2+5^3$
	3	$10^0+10^1+5^2+5^3$
	4	$10^0+10^1+5^2+5^3$
Жовтень	5	$9^0+9^1+6^2+6^3$
	6	$9^0+9^1+6^2+6^3$
	7	$9^0+9^1+6^2+6^3$
	8	$9^0+9^1+6^2+6^3$
Листопад	9	$7^0+7^1+8^2+8^3$
	10	$7^0+7^1+8^2+8^3$
	11	$7^0+7^1+8^2+8^3$
	12	$7^0+7^1+8^2+8^3$
Грудень	13	$5^0+5^1+10^2+10^3$
	14	$5^0+5^1+10^2+10^3$
	15	$5^0+5^1+10^2+10^3$
	16	$5^0+5^1+10^2+10^3$
	17	Поточний контроль
Лютий	18	$10^0+10^1+5^2+5^3$
	19	$10^0+10^1+5^2+5^3$
	20	$10^0+10^1+5^2+5^3$
	21	$10^0+10^1+5^2+5^3$
Березень	22	$9^0+9^1+6^2+6^3$
	23	$9^0+9^1+6^2+6^3$
	24	$9^0+9^1+6^2+6^3$
	25	$9^0+9^1+6^2+6^3$
Квітень	26	$7^0+7^1+8^2+8^3$
	27	$7^0+7^1+8^2+8^3$
	28	$7^0+7^1+8^2+8^3$
	29	$7^0+7^1+8^2+8^3$
Травень	30	$5^0+5^1+10^2+10^3$
	31	$5^0+5^1+10^2+10^3$
	32	$5^0+5^1+10^2+10^3$
	33	$5^0+5^1+10^2+10^3$
	34	Підсумковий контроль



Умовні позначення:

- ⁰ – вправи із загальної фізичної підготовки;
- ¹ – вправи зі спеціальної фізичної підготовки;
- ² – техніко-тактичні дії в позиції «борцівський партер»;
- ³ – техніко-тактичні дії в позиції «борцівська стійка».

Режим навантажень протягом кожного місяця повинен мати такий відсотковий склад:

Вересень, лютий – 33% ЗФП; 33% СФП; по 17% техніко-тактичні дії в борцівській стійці та партері.

Жовтень, березень – 30% ЗФП; 30% СФП; по 20% техніко-тактичні дії в борцівській стійці та партері.

Листопад, квітень – 23% ЗФП; 23% СФП; по 27% техніко-тактичні дії в борцівській стійці та партері.

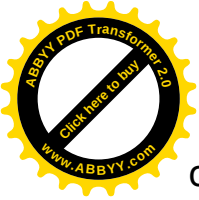
Грудень, травень – 17% ЗФП; 17% СФП; по 33% техніко-тактичні дії в борцівській стійці та партері.

Поточний та підсумковий контроль передбачає перевірку засвоєння спортивної термінології, засвоєння запропонованого технічного арсеналу з базової підготовки спортсменів-початківців та перевірку змін показників фізичного здоров'я та рухової активності у студентів, які почали займатися даним видом спорту. Під час розподілу навантаження протягом тренувального заняття пропонується поступово збільшувати не інтенсивність, а його обсяг.

Контролем самопочуття та пристосування студентів до фізичних навантажень під час занять у секції вільної боротьби мають бути покази замірів пульсу на початку, в середині та в кінці тренування. Також рекомендується брати до уваги і відгуки про стан здоров'я самих студентів, якщо хтось скаржиться на незадовільне самопочуття, то такий учень має бути звільненим від тренувального заняття.

Зміст секційних занять із лижних перегонів

Хо́да на лижах – вид циклічних вправ, який залежить від кліматичних умов, а точніше від наявності снігу в зимовий період. Тому лижні перегони розвиваються в основному у північних областях нашої країни. Не є винятком і Сумська область України, де зимові кліматичні умови дозволяють займатися лижним спортом. Під час ходи на лижах до роботи залучаються майже всі м'язи спортсмена. За даними дослідження К. Купера (1989),



спортсмен-лижник у розвитку аеробних можливостей перевершує спортсмена-легкоатлета, у лижників досить високі показники максимального поглинання кисню (МПК) – до 90 мл/кг.

Під час ходи на лижах розвивається опорно-руховий та вестибулярний апарати. Цей вид циклічних вправ позитивно впливає на нервову систему, підвищується імунітет, який робить організм людини менш вразливим до інфекційних вірусів та мікроорганізмів. І не випадково К. Купер (1989) ставить заняття лижними перегонами за оздоровчим ефектом на перше місце, оцінюючи їх вище, ніж заняття оздоровчим бігом.

Сумська область – північна область нашої країни. У зимовий період сніговий покрив лягає на землю з початку грудня і лежить аж до середини березня. Ураховуючи кліматичні умови регіону, високі досягнення спортсменів лижників і біатлоністів Сумщини на міжнародних змаганнях, матеріально-технічне забезпечення Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка, до вашої уваги пропонується розробка оздоровчої програми занять студентів у секції лижних перегонів. У період відсутності снігу можливо замінювати вправи лижної ходи на альтернативне навантаження – катання на лижоролерах, кросову підготовку чи спортивні ігри.

На думку Л. С. Дворкіна, К. Д. Череміта і О. Ю. Давидова [5], корисними є лижні прогулянки три рази на тиждень по одній годині. Для студентів автори рекомендують виконувати додання різних відрізків дистанції із середньою та високою інтенсивністю.

Таблиця 9

Частота серцевих скорочень залежно від інтенсивності навантаження в людей різного віку під час пересування на лижах (за В. Є. Капланським)

Вік, роки	Оптимальна межа ЧСС, уд./хв	Зона великих навантажень ЧСС, уд./хв	Максимальний пульс, уд./хв
20	150	177	200
25	145	172	196
30	140	168	190
35	137	164	185
40	133	160	180
45	129	155	175
50	126	150	170
55	122	145	165
60	118	141	160
65	114	137	155



Коливання ЧСС – індивідуальний показник, але можна вважати, що ЧСС 140–150 уд./хв є зоною тренування для початківців. Тренування за ЧСС 140–150 уд./хв забезпечує розвиток загальної витривалості у лижників-початківців та її підтримку у більш підготовлених. Як уважає В. Є. Капланський, максимальний тренувальний ефект для розвитку аеробних можливостей і загальної витривалості спостерігається під час тренування за ЧСС від 144 до 150 уд./хв (табл. 9).

Структура тренувань (табл. 10), які рекомендується проводити двічі на тиждень, була розроблена, ураховуючи рекомендації В. М. Платонова (1997) [14]. Автор уважає дворазові тренування оптимальними для організації проведення занять зі спортсменами-початківцями. На думку багатьох авторів, чергуванням ходи та бігу на лижах можна досягти високих показників у зміцненні та збереженні здоров'я майбутніх фахівців.

Для лижників-початківців краще підійдуть дерев'яні лижі. Для студентів довжина лиж підбирається відповідно до зросту: ставляться лижі вертикально, витягуванням однієї руки догори, студент обирає собі інвентар. Носки лиж повинні бути навпроти променево-зап'ясткового суглоба витягнутої руки. Якщо вага перевищує оптимальну для зросту, лижі слід підбирати підвищеної жорсткості.

Для ефективного відштовхування лижними палицями, їх довжину також необхідно підібрати відповідно до зросту спортсмена-початківця: якщо палиця може поміститися між підлогою і пахвою, то це та довжина, яка потрібна. Лижні черевики слід підбирати на один розмір більшими, ніж повсякденне взуття.

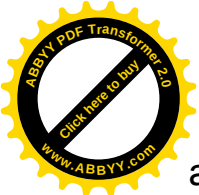
Пересування на лижах з оздоровчою метою слід починати з 5–9 км, збільшуючи поступово дистанцію до 10–25 км. Швидкість при цьому повинна зростати з 4 до 5–6 км/год. Як уважають А. Архипов, І. Бутін, І. Масленніков, час перших прогулянок має становити до 30 хв, постійно збільшуючи час прогулянок до однієї години [2; 4; 12].

Таблиця 10

Програма занять секції лижної підготовки

Місяць	Тиждень	Види тренувальних вправ (хв)					
		ЗФП	СФП	Крос	Крос з імітацією	Ролерна підготовка	Лижна підготовка
Вересень	2	10	10	10	—	—	—
	3	10	10	—	10	—	—
	4	10	10	10	—	—	—
Жовтень	5	10	10	—	—	10	—
	6	10	10	—	10	—	—
	7	5	10	—	5	10	—
	8	5	10	5	—	10	—
Листопад	9	5	5	—	10	10	—
	10	10	10	—	10	—	—
	11	5	5	10	10	—	—
	12	10	10	—	—	10	—
Грудень	13	10	10	—	—	10	—
	14	5	5	—	—	—	20
	15	5	5	—	—	—	20
	16	5	5	—	—	—	20
	17	Поточний контроль					
Лютий	18	—	5	—	—	—	25
	19	—	5	—	—	—	25
	20	—	5	—	—	—	25
	21	—	5	—	—	—	25
Березень	22	—	5	—	—	—	25
	23	—	5	—	—	—	25
	24	—	5	—	—	—	25
	25	5	10	5	10	—	—
Квітень	26	5	10	5	10	—	—
	27	5	5	—	—	20	—
	28	5	5	—	—	20	—
	29	—	10	—	—	20	—
Травень	30	—	10	—	—	20	—
	31	5	10	—	15	—	—
	32	5	10	—	15	—	—
	33	—	10	—	—	20	—
	34	Підсумковий контроль					

Аналізуючи структуру проведення секційних занять із лижної підготовки з урахуванням кліматичних умов та рівня підготовленості студентів, перші місяці тренувань повинні бути присвячені вивченню теорії лижного спорту, покращанню фізичної підготовки студентів, тому відсоток часу, відведений на цей вид діяльності, має становити 60–70% від загальної тривалості заняття. Паралельно з цим студенти вивчають техніку пересування на лижах за допомогою



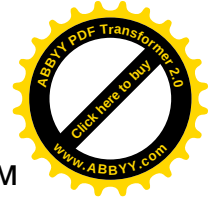
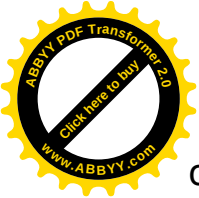
альтернативного знаряддя – лижоролерів. Цей компонент повинен становити третину часу, відведеного на тренувальне заняття. З моменту, коли сніг ліг постійним шаром, уся увага тренувальної підготовки повинна зосереджуватися на роботі з лижами. Відсоток такої роботи від загальної у період з початку грудня і до середини березня становить трохи більше ніж 80%. Весною, коли погодні умови дозволяють використовувати лижоролери, сегмент часу, відведений на цей вид навантажень, займає 67%. Інтенсивність навантажень на тренувальних заняттях не повинна перевищувати допустимі межі для спортсменів-початківців. Протягом усього періоду занять у секції лижних перегонів треба вести постійний контроль за станом здоров'я студентів на предмет перенесення ними фізичних навантажень, а також зосереджувати увагу студентів на власному самопочутті.

Як бачимо, широкий вибір засобів оздоровчого тренування з легкої атлетики, вільної боротьби та лижного спорту, крім загальних завдань підвищення рухової активності студентів, гармонійного фізичного та фізіологічного розвитку, паралельно вирішує безліч завдань, а саме: покращує поставу, розвиває загальну працездатність, силу окремих м'язових груп, удосконалює швидкісні, координаційні здібності, загартовує організм, зміцнює імунітет та запобігає небезпеці зараження різними інфекційними захворюваннями.

2.4.3. Фізкультурно-оздоровча діяльність студентів у позанавчальний час

Програма студентського свята боротьби

Вільна боротьба – спорт захоплюючий та дивовижний, спорт мужніх, сміливих та сильних. Але це не є приводом для того, щоб стверджувати, що боротьбою можуть займатися тільки фізично сильні та абсолютно здорові люди. Ми розглядаємо «вільну боротьбу» як компонент формування здорової та гармонійно розвиненої особистості студента. Під час борцівської сутички атлет активно з високим навантаженням діє руками, ногами, тулубом, головою та шиєю, завдяки цьому у нього розвиваються різні групи м'язів інтенсивніше, ніж в інших видах спорту. Динамічність та висока рухова активність



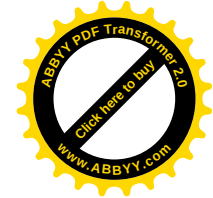
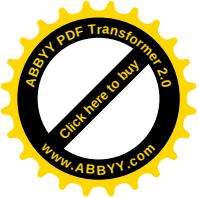
сутички приводить до інтенсифікації діяльності органів та систем організму людини, що активізує обмін речовин і кровообіг, підвищує секреторну діяльність, зміцнюючи захисні функції організму. Постійний контакт, різні захвати можна з повною впевненістю вважати гарним масажем шкіри, м'язів, кровоносних та лімфатичних судин. Долаючи опір суперника, чергуванням м'язових напружень та розслаблень коригуються рухи та їх координація. Збереження сталості ваги формує у спортсмена культуру харчування, що за роки спортивної кар'єри перетворюється в раціональний режим харчування, утримуючись від уживання алкоголю та наркотиків. Напруга та фізична активність у боротьбі формують вольові якості, загартовують характер та зміцнюють психоемоційний статус молодого людини.

Мета і завдання свята:

- підвищення рухової активності студентів, пропаганда здорового способу життя, занять фізичною культурою і спортом, у тому числі спортивною боротьбою;
- демонстрація майстерності борців у спортивних сутичках і в інших видах творчої діяльності, привабливості боротьби як виду спорту, естетичного видовища і засобу гармонійного розвитку особистості студента;
- формування інтересу студентів до занять вільною боротьбою як засобу покращання фізичних якостей, гармонійного розвитку особистості, компонента зміцнення здоров'я та довголіття (Іван Піддубний боровся до 75 років, Олександр Мазур виграв світову першість у 42 роки);
- зміна поширених у суспільній думці поглядів на те, що спортивною боротьбою можуть займатися тільки сильні та здорові спортсмени, про несумісність занять спортом з гармонійним розвитком особистості, досягненням фізичної досконалості завдяки спортивній діяльності.

Учасники свята боротьби

У святі боротьби бере участь молодь студентського віку, яка пройшла етапи початкової підготовки та опанувала основи базової техніки вільної боротьби, а також борці-ветерани, художники, колекціонери та ін.



Програма свята

- показові виступи молодих борців;
- турнір з вільної боротьби серед студентів;
- зустріч з видатними борцями сучасності та ветеранами борцівського килима Сумщини;
- виставка художніх творів «Боротьба як предмет художньої творчості».

I. Показові виступи борців

Студенти демонструють (30 хв) свою спортивну майстерність, акробатичну вправність, силові можливості тощо.

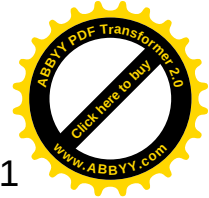
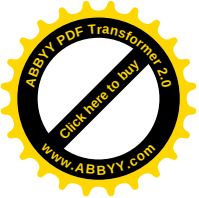
II. Змагальний турнір борців

Змагання з боротьби проводяться за спрощеними міжнародними правилами спортивної боротьби FILA, змагальна сутичка проводиться за регламентом два періоди по дві хвилини. Студентський борцівський турнір вимагає від учасників фізичної підготовленості, спортивної майстерності, творчості, стратегічного мислення. У програмі свята особисті й командні змагання молодих атлетів (у кожній команді 14 чоловік (7 чоловіків та 7 жінок), по одному представнику у кожній ваговій категорії).

Програма особистих змагань містить два напрями:

- визначення особистої першості у силових вправах (підтягуванні на перекладині, стоянні та виконанні «забігань» на «борцівському мості», лазінні по канату тощо);
- визначення особистої першості у вагових категоріях (55; 60; 66; 74; 84; 96 та 120 кг для чоловіків та 48; 51; 55; 59; 63; 67 та 72 кг для жінок).

Програма командних змагань. У командних змагання беруть участь збірні університетів та інститутів у складі 7 чоловік та 7 жінок. Команда-переможець визначається за найбільшою кількістю очок, які нараховуються за зайняте 1–10 місця спортсменам за результатами їх участі в особистій першості (табл. 11).



Таблиця нарахування очок

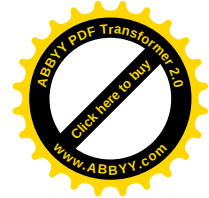
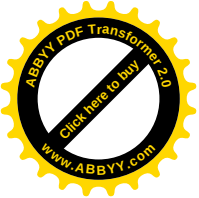
Місце	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Очки	15	12	9	7	6	5	4	3	2	1

III. Зустріч з борцями-ветеранами Сумщини

Після борцівського турніру загалу запропонована зустріч спортсменів-ветеранів борцівського килима з учасниками студентської першості.

Вільна боротьба в області почала розвиватися з 1965 року, коли до Сум приїхав грузинський тренер-фахівець Суліко Шалович Ніколазашвілі. Уже через два роки сумський спортсмен Важа Ревзашвілі на чемпіонаті України, що проходив у нашому місті, посів другу сходинку п'єдесталу у ваговій категорії 74 кг, тим самим довівши, що у сумських «вільників» є потенціал. Після цього були й інші чемпіони та призери Всеукраїнських змагань. Це майстри спорту СРСР Микола Бузюк, Євген Прихожай, Олексій Олійнік, які продовжили справу свого наставника.

На святі вільної боротьби у Сумському державному педагогічному університеті ім. А. С. Макаренка до розмови з аматорами-початківцями були запрошені засновники вільної боротьби Сумщини: перші майстри спорту СРСР з вільної боротьби Микола Данилович Бузюк і Важа Георгієвич Ревзашвілі, семиразовий чемпіон України Г. А. Великодний та чемпіонка світу з жіночої боротьби, заслужений майстер спорту К. В. Бурмістрова. Під час бесіди ветерани вільної боротьби, поринувши у спогади, розповіли про період становлення та розвитку вільної боротьби в нашому регіоні, поділилися спогадами про минулі спортивні баталії, передали свій досвід майбутнім чемпіонам з побажанням нести культуру здоров'я і краси у студентські маси. Г. Великодний та К. Бурмістрова продемонстрували учасникам зустрічі свої медалі, розповіли про чемпіонські звершення, закликаючи до здорового способу життя та проти вживання наркотиків, алкоголю й тютюну, поділилися досвідом раціонального харчування, провели майстер-клас, продемонструвавши вправи для розвитку фізичних якостей (гнучкості, витривалості, сили), елементи загартування та зміцнення особистого здоров'я.



IV. Виставка художніх творів

«Боротьба як предмет художньої творчості»

На конкурс-виставку учасники представили свої художні роботи (малюнки, скульптури та ін.), колекції значків, спортивних нагород, монет тощо, художні та віршовані твори, присвячені боротьбі. Журі з представників оргкомітету, спортсменів-ветеранів та працівників університету визначають переможців з кожного жанру:

- кращий малюнок;
- краща скульптура;
- краща колекція;
- кращий письмовий твір.

Нагородження переможців змагань

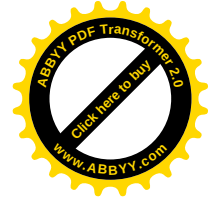
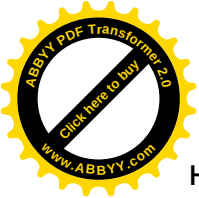
Переможці та призери змагань і конкурсів нагороджуються грамотами та медалями від ректорату Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка.

Оргкомітет

До складу організаційного комітету для проведення свята борцівського мистецтва залучалися представники дирекції інституту фізичної культури, ветерани борцівського килима, викладачі кафедри олімпійського та професійного спорту.

Програма зимового свята «Студентська лижня»

Сумська область – область, де зимові кліматичні умови передбачають і дозволяють проводити велику кількість фізкультурно-оздоровчих заходів на свіжому повітрі: лижні перегони, туристичні походи на лижах у вихідні дні, прогулянки на лижах у лісі, катання на гірських лижах, санчатах тощо. Лижні прогулянки допомагають студентам задовольнити потребу в активному русі, заспокоїти та дати відпочити нервовій системі. Ніщо так не оздоровлює людський організм, як чисте, збагачене киснем, зимове лісове повітря. Динамічні та висококоординаційні рухи, фізичні навантаження зміцнюють та тонізують скелетні м'язи молодшої людини (близько 60% усіх скелетних м'язів), покращують діяльність дихальної, серцево-судинної, нервової систем, прискорюють обмін речовин, стабілізують гормональний стан молодшої людини. Крім того, морозне повітря й низькі температури чи



не найголовніші чинники загартування.

Лижні прогулянки у вихідні дні нададуть студентству ще один шанс упевнитися, що вони сповнені та заряджені бадьорості, сили, енергії та бажання навчатися на наступні тижні.

Займатися лижами не рано, коли людині виповнилось сім років, і не пізно, коли їй далеко за шістдесят, – так вважають викладачі лижного спорту інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка, зокрема О. Ушкаленко (майстер спорту міжнародного класу, триразовий чемпіон світу серед юніорів), Є. Ілляшенко (майстер спорту СРСР з біатлону).

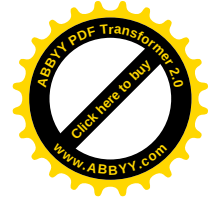
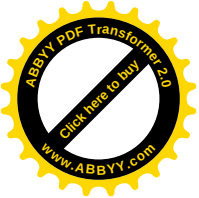
Існує хибна думка про те, що досить придбати лижі, обладнати їх, взяти лижні палки і виїхати на лижню. У результаті такої необачності можна отримати непередбачену травму чи просто застудитися. Тому на ваш розсуд пропонуються програма лижного свята, яка має на меті подолати всі складності і допомогти студентам стати впевнено на лижі, зайнятися зміцненням здоров'я.

Мета і завдання свята:

- підвищення рухової активності студентів, залучення їх до зимового відпочинку та оздоровлення на лижах;
- розкриття фізкультурно-оздоровчого значення лижних перегонів, оптимізація процесу залучення молоді до зимового гарту та зміцнення здоров'я майбутньої генерації;
- підвищення престижу масової фізкультурно-оздоровчої діяльності в зимовий період;
- популяризація та ознайомлення студентів з лижним спортом, технікою ходи на лижах, надання необхідної інформації бажаючим займатися катанням на лижах, уникнення травматизму на лижних доріжках.

Місце і час проведення свята

«Студентська лижня» проводилася на стадіоні Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка (грудень 2010 року). Лижна траса розпочиналась та закінчувалась на стадіоні, основна частина проходила лісосмугою за університетом.



Учасники свята

У святі «Студентська лижня» взяли участь студенти ВНЗ м. Суми.

Зміст заходів зимового свята «Студентська лижня»

Свято включало різноманітні виставки, пов'язані насамперед з лижними перегонами та пропагандою здорового способу життя:

- виставки кубків, медалей та інших нагород, здобутих лижниками та біатлоністами Сумщини;
- конкурс фотографій, присвячених становленню лижного спорту та біатлону на Сумщині;
- майстер-клас від майстра спорту міжнародного класу України О. Ушкаленка;
- лижні перегони для студентів:
 - студенти – 3000 м;
 - студентки – 1000 м.

Нагородження переможців змагань

Переможці та призери змагань і конкурсів були нагороджені грамотами та медалями від ректорату Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка.

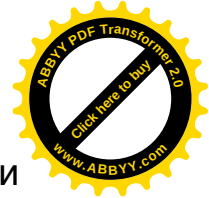
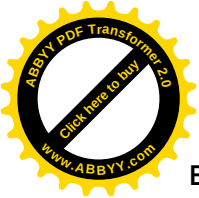
Оргкомітет

До складу організаційного комітету для проведення зимового свята «Студентська лижня» залучені представники дирекції інституту фізичної культури, ветерани лижних перегонів, викладачі кафедри олімпійського та професійного спорту.

Програма студентського легкоатлетичного свята

Легкоатлетичні дисципліни – біг, стрибки, метання списа та диска, біг у військових лаштунках використовували для підготовки воїнів ще у глибоку давнину. Легка атлетика стала видом спорту, потрапивши до програми Олімпійських ігор у Стародавній Греції. До речі, мудрі греки знали, що навіть такі прості вправи, як біг або стрибки в довжину відмінно зміцнюють організм людини та вдосконалюють її фізичну форму.

Сьогодні дисципліни легкої атлетики – це чудовий спосіб зміцнити здоров'я та фігуру, навіть не володіючи специфічними



вміннями і навичками. Улаштувати собі пробіжку або пострибати можна у дворі рідного будинку, у сквері чи парку відпочинку. Витрачаючи мінімум часу і зусиль, можна отримати просто вражаючий оздоровчий ефект. Ранкова пробіжка чи хода збагачують організм людини позитивними емоціями та покращують працездатність на цілий день.

Спортсмени-легкоатлети мають фізично розвинене тіло, майже не схильні до захворювань серцево-судинної системи, не мають проблем із дихальною системою та надмірною вагою. Активні заняття легкою атлетикою не передбачають уживання алкоголю, тютюнових виробів та наркотичних речовин. У наш час, коли студентське життя сповнене гіподинамією, коли юнаки й дівчата, щодня займаючись навчанням, зводять нанівець бажання займатися фізичною культурою і спортом, заняття легкою атлетикою значно спростять життя і покращать фізичний стан молодих людей.

Мета і завдання свята:

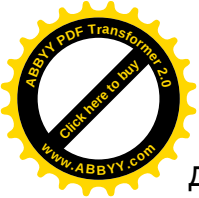
- популяризація серед студентства занять легкою атлетикою, залучення молоді до різних видів бігової та оздоровчої діяльності;
- підвищення рухової активності студентів та пропаганда здорового способу життя й фізичної культури на заняттях фізичними вправами й спортом, у тому числі в легкій атлетиці;
- зміна поширених у суспільній думці поглядів на несумісність занять оздоровчими видами бігу з гармонійним розвитком особистості, про негативне ставлення студентської молоді до цінностей спорту та фізичного розвитку людини.

Місце і час проведення свята

Свято легкої атлетики проводилося на стадіоні Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка в межах обласного легкоатлетичного кросу серед студентів ВНЗ III–IV рівнів акредитації пам'яті Олександра Барабаша (жовтень 2010 року).

Учасники свята

У святі легкої атлетики брали участь школярі – учні дитячо-юнацьких спортивних шкіл, в яких працюють відділення легкої атлетики, студенти, які займаються легкою атлетикою, Сумського



державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка, Сумського національного аграрного університету, Української академії банківської справи, Сумського державного університету, Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Зміст заходів легкоатлетичного свята

Програма свята включала різноманітні виставки, насамперед пов'язані з легкою атлетикою та пропагандою здорового способу життя:

- виставки кубків, медалей та інших нагород, здобутих легкоатлетичною командою СумДПУ ім. А. С. Макаренка;
- конкурс фотографій, плакатів, малюнків, присвячених легкій атлетиці;
- виставка науково-методичної літератури про оздоровчі види легкої атлетики «Бігом – від хвороб серцево-судинної системи»;
- конкурс плакатів «Легкоатлети – проти СНІДу».

Показові виступи юнаків відділень легкої атлетики дитячо-юнацьких спортивних шкіл міста Суми:

- спринтерські забіги школярів на 50 м;
- крос – одне коло по стадіону;
- стрибки у довжину;
- метання м'яча;
- естафета 4 по 50 м.

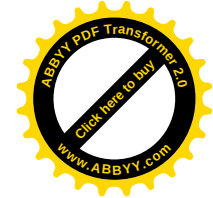
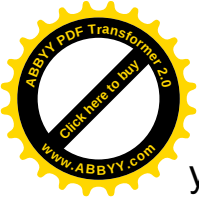
Легкоатлетичний крос серед студентів ВНЗ III–IV рівнів акредитації пам'яті Олександра Барабаша:

- крос 3000 м – спортсмени-чоловіки;
- крос 2000 м – студенти секцій легкої атлетики;
- крос 1000 м – спортсменки-жінки;
- крос 500 м – студентки секцій легкої атлетики.

Переможці визначаються в особистій першості за кращим часом, показаним на дистанції.

Нагородження переможців змагань

Переможці конкурсів нагороджувалися грамотами в кожному жанрі від ректорату Сумського державного педагогічного



університету ім. А. С. Макаренка:

- кращий малюнок;
- краще фото;
- краща колекція.

Переможці та призери змагань нагороджуються грамотами та медалями від ректорату Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка.

Оргкомітет

До складу організаційного комітету для проведення свята легкої атлетики залучалися представники дирекції інституту фізичної культури, ветерани королеви спорту, викладачі кафедри олімпійського та професійного спорту.

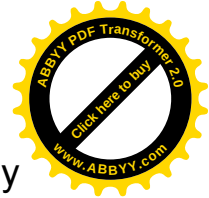
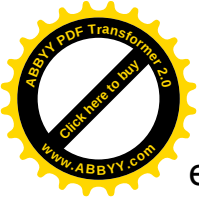
2.5. Контрольна складова комплексу заходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону

Третя складова комплексу заходів («Модуль контролю») щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів регіону складається з електронного щоденника самоконтролю здоров'я студентів (ЕЩСЗС), де фіксуються зміни показників індексу рухової активності, індексу соматичного здоров'я, зміни рівня обізнаності у галузі фізичної культури і спорту студентів.

Електронний щоденник самоконтролю здоров'я студентів

Сьогодні важко уявити наше життя без комп'ютерної техніки. Незважаючи на високий потенціал сучасних інформаційних технологій, вони ще не знайшли належного використання в галузі фізичної культури і спорту. Однак ця проблема є перспективною для подальшого дослідження [26].

Слід зазначити, що тренувальний та оздоровчий ефект від занять фізичною культурою і спортом неможливий без чітко організованого та систематичного контролю. Одним з його різновидів є самоконтроль, що дозволяє студентам свідомо стежити за змінами фізичного розвитку, фізичної підготовленості, соматичного здоров'я, контролювати самопочуття, регулювати



ефективність харчування тощо. Студенти, що прийшли навчатися у вищий навчальний заклад, повністю не уявляють, як фізичні вправи впливають на організм, як правильно регламентувати інтенсивність фізичного навантаження, як самостійно контролювати процес фізичного розвитку та показники соматичного здоров'я.

Л. Дворкін, К. Череміт, О. Давидов (2008) умовно поділили показники самоконтролю на об'єктивні та суб'єктивні. До суб'єктивних вони віднесли самопочуття, сон, апетит, розумову і фізичну працездатність, позитивні і негативні емоції тощо. До об'єктивних – пульсометрію, АТ, спірометрію, ЧД, динамометрію, зміни ваги тощо.

Мінімальними вимогами, якими повинен керуватися індивідуум для проведення заходів самоконтролю, мають бути:

- систематичність спостережень за антропометричними змінами (вага, зріст, обвід грудної клітки тощо);
- систематичність спостережень за динамікою показників фізіологічних функцій (ЧСС, частота дихання (ЧД), АТ, ортостатична проба (ОП), ЖЄЛ, проба Руф'є, проба Генчі, Штанге);
- систематичне спостереження за психоемоційним станом.

Під час регулярних занять фізичними вправами дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям і загальним станом здоров'я. Найбільш зручною формою самоконтролю є ведення спеціального щоденника. Тому для полегшення фіксації показників рівня фізичної підготовленості і фізичного розвитку, соматичного здоров'я під час самоконтролю було розроблено електронну версію щоденника здоров'я для студентів (ЕЩСЗС), у якому враховано регіональні особливості (щоденник, представлений російською мовою), подано детальний алгоритм заповнення електронних карток з антропометричними, фізіологічними і психоемоційними даними.

Робота з щоденником самоконтролю здоров'я передбачає безперервність і послідовність дій, спрямованих на формування, підтримку, зміцнення та відновлення здоров'я, розвиток фізичних здібностей тих, хто займається фізичною культурою і спортом.

Щоденник побудовано так, щоб легко можна проконтролювати рівень обізнаності студентів у фізичній культурі, уміння застосовувати теоретичні знання на практиці, здійснювати аналіз

особистого психоемоційного стану. ЕЩСЗС складається з головного меню, внизу якого розміщується поле вибору вкладок: загальні відомості; анкета стану здоров'я; щоденник спостережень; календар навантажень; локомоції; тести; фізичні показники та висновок.

Вкладка «Загальні відомості» повинна містити інформацію про паспортні дані, номер залікової книжки, прізвище, ім'я, по батькові того, хто заповнює щоденник, дату народження, назву навчального закладу, факультету, номер курсу, групи, спеціальність, рік медогляду, місце медогляду, заняття фізичною культурою чи спортом до вступу у вищий навчальний заклад, самостійні заняття фізичною культурою або спортом тощо (рис. 6).

Рис. 6. Меню вкладки «Загальні відомості»

Наступною вкладкою ЕЩСЗС є «Анкета», яка складається з 22 питань. Відповідаючи на запитання, студент надає інформацію про: загальний стан індивідуального здоров'я, вплив фізичних вправ на підвищення працездатності, зміцнення здоров'я через заняття фізкультурою або спортом. Відзначає бажання до додаткових занять

фізичною культурою чи руховою активністю, медичні дані, генетику особистих захворювань, негативні наслідки перенавантаження та перевтоми, режим харчування, розпорядок дня та ін. (рис. 7).

Вопросы	Ответы
1. Дайте оценку общему состоянию своего здоровья	
2. Как изменилось Ваше самочувствие за последний год?	Ухудшилось
3. Согласны ли Вы с тем, что регулярные физические упражнения укрепляют здоровье и повышают работоспособность?	Не задумывался
4. Испытывает ли Ваш организм потребность в дополнительной физической активности?	Иногда
5. Испытываете ли Вы быструю утомляемость при физических нагрузках?	Нет
6. В состоянии ли Вы переносить интенсивные нагрузки, или Вы предпочитаете умеренные, но продолжительные?	Да
7. Есть ли у Ваших родителей противопоказания к ФН из-за наследственных или хронических заболеваний?	Нет
8. Беспокоят ли Вас неприятные ощущения, боли в области сердца в покое?	Нет
9. Беспокоят ли Вас боли в области сердца при выполнении физических упражнений?	Иногда
10. Бывают ли у Вас обмороки или головокружения?	Нет
11. Беспокоят ли Вас головные боли в покое или при физических нагрузках?	Нет
12. Ухудшилось ли у Вас зрение за последний год?	Нет
13. Беспокоят ли Вас боли в суставах?	Нет
14. Бывают ли у Вас отеки на ногах?	Нет
15. Оцените уровень своего потоотделения при интенсивной физической нагрузке	Умеренный
16. Как часто испытываете Вы чувство жажды?	Иногда
17. Достаточно ли Вы спите?	Да
18. Охарактеризуйте качество своего режима питания.	Полноценное
19. Какая у Вас психологическая обстановка дома, в семье?	Нормальная
20. Курите ли Вы?	Нет
21. Позволяете ли Вы себе употреблять спиртные напитки, в том числе пиво?	Никогда
22. Как Вы оцениваете уровень текущих физических нагрузок на занятиях по физическому воспитанию?	Низкий

Рис. 7. Меню вкладки «Анкета»

На рис. 8 ми бачимо вкладку «Щоденник спостережень», куди фіксуються об'єктивні і суб'єктивні показники самоконтролю соматичного здоров'я студента. Із суб'єктивних показників пропонується студентам у ЕЩСЗС фіксувати настрій і загальне самопочуття, бажання займатися тренувальними вправами, якість сну, режим харчування, больові відчуття під час занять фізичною культурою, порушення режиму дня і причини порушень. Об'єктивними показниками самоконтролю щоденника мають бути пульсометрія, вимірювання АТ систолічного і діастолічного, ЧД, ЧСС спокою та в період релаксації тощо.

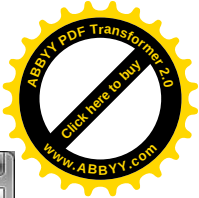
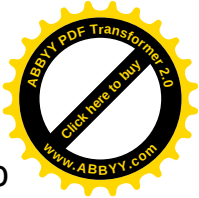


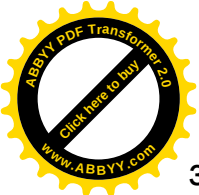
Рис. 8. Меню вкладки «Щоденник спостережень»

Звичайна людина вагою 80 кг, долаючи дистанцію в один кілометр, робить 1660 кроків (60 см крок) і спалює 100 ккал енергії. Оздоровча ходьба в темпі 3 км/год протягом 60 хв утричі збільшує обмін речовин [25; 44]. У режимі дня молодих людей локомоції є одним із головних видів рухової активності. Тому чергова вкладка ЕЩСЗС називається «Локомоції», де пропонується фіксувати

[illegible]

Наступною вкладкою електронного щоденника самоконтролю за індивідуальним здоров'ям є вкладка «Тести», де для оцінки роботи серцево-судинної та дихальної систем до запропонованої електронної сторінки слід записувати інформацію про результати проведення проби Штанге та проби Генчі, ортопроби. Для контролювання функціональних можливостей роботи серцево-судинної системи необхідно заносити до щоденника результати функціональної проби Руф'є. Про функціональні можливості організму студента викладач може дізнатися за результатами бігової проби, які мають теж бути відображені у вкладці «Тести».

95

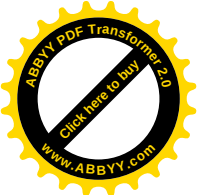


збалансований режим дня, пропагуючи здоровий спосіб життя, можна покращити показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості та індивідуального здоров'я. Засобами фізичної культури і спорту молодь розв'язує особисті соціальні потреби у фізичному вдосконаленні, покращанні тілесності, показників здоров'я, активного проведення відпочинку, змінює розумову діяльність на рухову. Тому вкладка «Фізичні показники» призначена для занотовування динаміки фізичних показників, бо з часом втрачається інтерес студентів до запропонованого комплексу фізичних вправ, який виконав поставлені перед ним завдання.

У вкладці «Висновки» фіксуються результати поточного і підсумкового контролю, динаміка функціональних систем, розвитку фізичних якостей, відзначаються морфологічні й антропометричні зміни студента. Залежно від цього розробляється програму фізичного виховання за індивідуальними особливостями студента, що значно полегшує процес управління фізичним розвитком молодої людини, дозволяє краще контролювати показники розвитку фізичних якостей під час навчання. Студент у «Висновку» занотовує результати і відчуття впливу фізичного навантаження на свій організм, суб'єктивні почуття після фізичних вправ, порівнює реакцію організму із зовнішніми параметрами навантаження, оцінює адекватність власним можливостям.

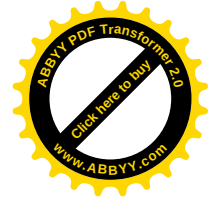
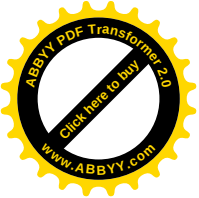
Для зручності запису результатів електронний щоденник самоконтролю здоров'я має заздалегідь передбачені варіанти відповідей у вкладках «Загальні відомості» й «Анкета», для фіксування дат є електронний календар. Вкладки «Щоденник навантажень», «Локомоції» і «Тести» розграфовані і підписані, залишається тільки занести потрібну інформацію.

Безумовно, систематичне ведення щоденника контролю здоров'я самоорганізує студента, робить його більш відповідальним за своє здоров'я. ЕЩСЗС є безсумнівним фактором стимулювання свідомого ставлення молоді до занять фізичною культурою і спортивною діяльністю, особистого здоров'я, викликає значну зацікавленість студента до своєї особистості, спонукає до самопізнання, творчого підходу до зміцнення здоров'я.



Запропонований електронний щоденник самоконтролю здоров'я студентів забезпечує як наочність навчального матеріалу, контрольних вимірювань, результати тестувань протягом усього періоду навчання студента у вищому навчальному закладі, так і можливість адекватно оцінити результати фізичного розвитку особистості, що дозволяє піднести процес фізичного виховання у ВНЗ на вищий методичний та організаційний рівень.

Періодичне вивчення ЕЩСЗС викладачами під час навчально-тренувальної роботи дозволило полегшити контроль за перенесенням фізичного навантаження учнями, оптимально й індивідуально підібрати комплекс тренувальних вправ. Наявність інформації про проходження медичних оглядів дозволяє викладачам на початку навчального року сформувати основні і спеціальні медичні групи для занять фізичним вихованням, поліпшити і конкретизувати контроль за проходженням планових медичних оглядів, дозувати інтенсивність фізичного навантаження на заняттях, робити висновки про стан здоров'я, фізичний розвиток і фізичну підготовленість студентів. На основі результатів тестів і функціональних проб можна індивідуально підібрати комплекси фізичних вправ для кожного студента, контролювати процес засвоєння навчального матеріалу, у разі відхилень від поставлених завдань оперативно вносити корективи для одержання бажаного результату.



ДОДАТОК

Тематика та зміст тренінгових занять

Тренінг № 1

Тема: Фізична культура. Фізична культура людини

Матеріал для ознайомлення. Фізична культура – частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здібностей.

Фізична культура людини (індивідуума) розглядається як процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та руховій активності.

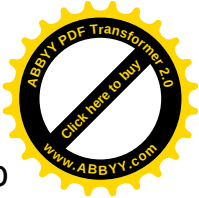
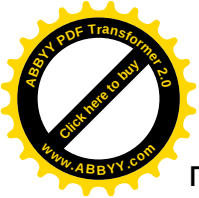
Тренінг № 2

Тема: Фізичне виховання. Фізична освіта

Матеріал для ознайомлення. Фізичне виховання – спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування й покращання основних життєво важливих рухових знань, умінь і навичок, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому й культурному житті.

Фізкультурна освіта – процес формування у людини рухових умінь і навичок, а також здобуття і передавання спеціальних знань у галузі фізичної культури.

Неспеціальна фізкультурна освіта – це частина фізичної культури учнівської молоді, соціально-педагогічний процес, що здійснюється як цілеспрямовано у навчальних закладах, спортивних, фізкультурно-оздоровчих клубах та секціях, так і самостійно у



процесі побутової, оздоровчо-рекреаційної діяльності з метою формування фізичної культури особистості через засвоєння цінностей фізичної культури, оволодіння спеціальними знаннями, мотивації до збереження здоров'я, підтримання належного рівня рухової активності, формування життєво важливих рухових навичок, а також результат цих процесів.

Тренінг № 3

Тема: Засоби фізичного виховання. Фізичні вправи

Матеріал для ознайомлення. Засіб – це прийом, спеціальна дія, що уможливорює здійснення, досягнення чого-небудь, створеного людиною з певною метою. **До засобів фізичного виховання** відносять фізичні вправи, сили природи та гігієнічні фактори.

Фізичні вправи – це основний та специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого справляється спрямований вплив на того, хто займається.

Сили природи, фактори гігієни є допоміжними засобами. З їх допомогою повніше і краще використовується основний засіб, створюються умови для ефективного впливу фізичних вправ на тих, хто займається, а також для успішної організації та проведення занять. Основні і допоміжні засоби фізичного виховання повинні застосовуватися в єдності.

За допомогою фізичних вправ, з одного боку, справляється біологічний вплив на організм людини, змінюється її фізичний стан, а з другого – відбувається передача загальноісторичного досвіду з видів фізичної діяльності, тобто справляється соціальний вплив.

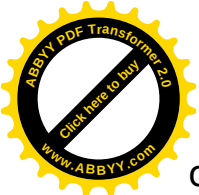
Тренінг № 4

Тема: Класифікація фізичних вправ

Матеріал для ознайомлення. Класифікація фізичних вправ – це їх розподіл на групи (класи) відповідно до певної класифікаційної ознаки.

Найбільш поширені класифікації фізичних вправ:

1. Класифікація вправ за переважною цільовою спрямованістю їх використання (загальнорозвиваючі, професійно-прикладні,



спортивні, відновні, рекреаційні, лікувальні, профілактичні).

2. Класифікація вправ за їх переважним впливом на розвиток окремих якостей (здібностей) людини (вправи для розвитку швидкісних, силових, швидкісно-силових і координаційних здібностей, витривалості, гнучкості, сенсорно-перцептивних, інтелектуальних, естетичних, вольових здібностей).

3. Класифікація вправ за переважним проявом певних рухових умінь і навичок (гімнастичні, акробатичні, ігрові, бігові, стрибкові, металльні тощо).

4. Класифікація вправ за структурою рухів. У цьому випадку вправи поділяються на циклічні, ациклічні та змішані.

5. Класифікація вправ, побудована за переважним впливом на розвиток окремих м'язових груп (вправи для м'язів шиї і потилиці, спини, живота, плечового пояса, плеча, передпліччя, кисті, таза, стегна, гомілки і стопи).

6. Класифікація вправ за особливостями режиму роботи м'язів (динамічні, статичні, комбіновані).

7. Класифікація вправ за відмінністю механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, що беруть участь у роботі (аеробні, анаеробні, аеробно-анаеробні).

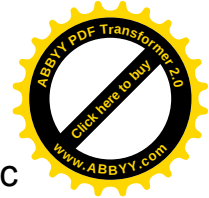
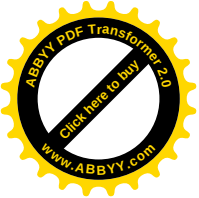
8. Класифікація вправ за інтенсивністю роботи (вправи максимальної, субмаксимальної, великої, середньої, малої або помірної інтенсивності).

Тренінг № 5

Тема: Дихальні вправи у фізичному вихованні

Матеріал для ознайомлення. За характером стереотипів дихальні вправи поділяються на циклічні, ациклічні та змішані. У процесі виконання циклічних фізичних вправ рекомендовано таке узгоджене чергування дихання з рухами тіла. За одну дихальну фазу (вдих – видих) зручно виконувати парну кількість рухів (два, чотири, шість тощо).

У процесі виконання ациклічних фізичних вправ слід чітко узгодити дихальний цикл і рухи. Під час підготовки до виконання вправи слід робити вдих, під час виконання вправи – видих.



Методика формування правильних навичок дихання під час виконання фізичних вправ будується з урахуванням сучасних уявлень про нейрофізіологічні механізми регулювання дихання. Її арсенал включає цілий комплекс обов'язкових умінь і навичок, до яких відносяться:

1. Уміння довільно керувати актами вдиху та видиху за швидкістю і довжиною їх виконання.
2. Оволодіння навичками переривчастого та пульсуючого дихання.
3. Уміння затримувати дихання на певний термін.
4. Уміння відтворювати задану величину життєвої ємності легень і хвилинного об'єму дихання.
5. Оволодіння навичками різноманітних типів дихання: грудного, черевного та змішаного.

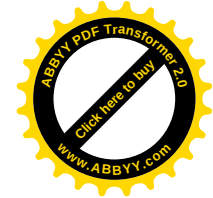
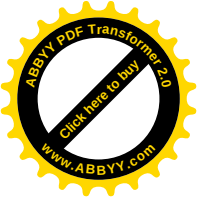
Тренінг № 6

Тема: Технічна підготовленість

Матеріал для ознайомлення. Технічна підготовленість – ступінь засвоєння спортсменом системи рухів (техніки виду спорту), яка відповідає особливостям даного виду спорту і спрямована на досягнення високих спортивних результатів. У структурі технічної підготовленості виділяють базові і додаткові рухи.

Базові рухи і дії становлять основу технічного арсеналу конкретного виду спорту. Засвоєння базових дій є головним для спортсмена, який спеціалізується на певному виді спорту.

Додаткові рухи і дії – це другорядні рухи і дії, елементи окремих рухів і дій, які характерні для окремих спортсменів і залежать від індивідуальних особливостей самого спортсмена. Іноді саме додаткові рухи і дії формують особливість техніки спортсмена, тобто його манеру виконання певної технічної дії. Саме таким технічним діям, які виконувалися індивідуально спортсменом, інколи присвоюють їхні імена.



Тренінг № 7

Тема: Методичні рекомендації щодо запобігання травмам у процесі фізичної підготовки

Матеріал для ознайомлення. Травмування опорно-рухового апарату і порушення в роботі функціональних систем організму трапляються передусім через організаційні недоліки і методичні помилки під час занять фізичними вправами.

Незалежно від того, яку фізичну якість ми розвиваємо, причинами травм можуть стати такі організаційні недоліки:

- 1) порушення поведінки і правил безпеки на заняттях;
- 2) неякісне екіпірування, інвентар й оснащення;
- 3) несприятливі санітарно-гігієнічні і метеорологічні умови занять.

Методичні помилки під час проведення занять більше пов'язані з тим, яка саме фізична якість розвивається на конкретному занятті. Методичними помилками під час занять силовими вправами є:

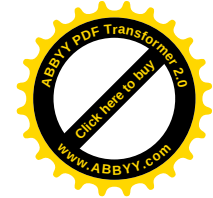
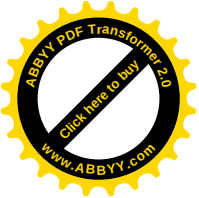
- 1) порушення гармонії в розвитку сили різних груп м'язів і, як наслідок, диспропорція в розвитку їх сили;
- 2) виконання силових вправ без ретельної розминки;
- 3) виконання силових вправ з біляграничними і граничними обтяженнями на тлі стомленості;
- 4) зловживання великими навантаженнями у вправах, що ретельно не засвоєні.

Методичними помилками під час розвитку швидкості є:

- 1) виконання швидкісних вправ у холодну погоду на слизькій чи нерівній поверхні;
- 2) різке збільшення обсягу швидкісних вправ;
- 3) недостатнє засвоєння техніки виконання швидкісних вправ;
- 4) перенавантаження окремих ланок опорно-рухового апарату тощо.

Методичними помилками під час розвитку витривалості є:

- 1) недостатня увага до зміцнення опорно-рухового апарату;
- 2) одноманітність методів і засобів розвитку витривалості;
- 3) передчасне форсування тренувальних навантажень;
- 4) проведення тренувальних занять у стані нездужання тощо.



Методичними помилками під час розвитку гнучкості є:

- 1) недостатнє розігрівання організму;
- 2) неякісна розминка;
- 3) підвищений тонус м'язів;
- 4) різке збільшення амплітуди рухів тощо.

Методичними помилками під час розвитку координаційних здібностей є:

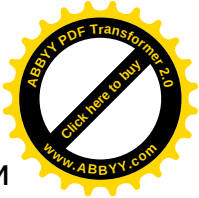
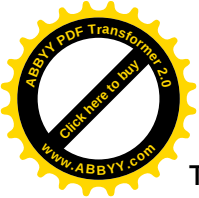
- 1) недосконала міжм'язова координація;
- 2) недостатнє розігрівання організму і неякісна розминка;
- 3) проведення тренувальних занять у стані нездужання тощо.

Тренінг № 8

Тема: Перша медична допомога при спортивних травмах

Матеріал для ознайомлення. Завдання першої медичної допомоги під час отримання спортивної травми полягає у комплексі заходів: за допомогою найпростіших засобів врятувати життя потерпілому, полегшити його страждання, запобігти розвитку можливих ускладнень, зменшити тяжкість перебігу травми чи захворювання. Перша медична допомога може бути надана на місці ураження самим потерпілим (самодопомога) чи його товаришем (взаємодопомога). Це тимчасова зупинка кровотечі, накладання стерильної пов'язки на уражену поверхню, штучне дихання, непрямий масаж серця, введення заспокійливих ліків, транспортна іммобілізація, часткова санітарна обробка місця проведення занять. Якомога швидше надання першої медичної допомоги має вирішальне значення для врятування життя і здоров'я постраждалого та прискорення процесу одужання після одержання травми. Під час тренувальних занять у результаті недотримання вимог правил техніки безпеки, через організаційні недоліки і методичні помилки учні отримують різні травми: поранення, забиття, розтягнення м'язів, вивихи суглобів, переломи тощо.

Раною називається пошкодження шкіри, слизової оболонки чи глибокої тканини, що супроводжується болем та кровотечею. Усі рани, крім операційних, вважаються первісно інфікованими. Мікроорганізми потрапляють до рани разом з предметом, який спричинив рану, а



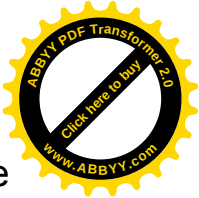
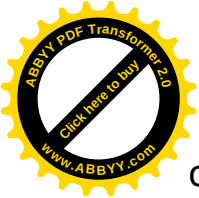
також із землею, шматочками одягу, повітрям і за дотиків до рани руками. Найнебезпечніші ті мікроорганізми, що розвиваються в рані за умови відсутності повітря і спричиняють газову гангрену. Небезпечним ускладненням ран є зараження їх збудником правця. Профілактика зараженої рани – це якомога швидше накладання на неї асептичної пов'язки для запобігання доступові мікробів.

Кровотечами називають вихід крові з ушкоджених кровоносних судин. Кровотечі бувають зовнішні і внутрішні. При зовнішній кровотечі кров витікає через рану у шкірі та у видимих слизових оболонках або з порожнин. При внутрішній кровотечі кров виливається в тканини й органи тіла, що називається крововиливом. Швидка значна втрата крові є дуже небезпечною, оскільки супроводжується зниженням кров'яного тиску, порушенням кровопостачання мозку, серця і всіх інших органів. Тому вона буває причиною загибелі людей, яких ще можна було б врятувати, надавши своєчасно першу допомогу. Розрізняють капілярну, венозну й артеріальну кровотечі.

Капілярна кровотеча виникає навіть при незначному ураженні. Капілярні кровотечі не призводять до значної втрати крові і легко зупиняються. Пошкоджені капіляри швидко закриваються тромбом, що утворюється при зсіданні крові. Першою допомогою при капілярних кровотечах є знезараження перекисом водню або йодованим розчином місце поранення і накладання на нього чистої пов'язки. Венозна кровотеча виникає при ушкодженні поверхневих ран. У цьому разі зсідання крові не здатне швидко зупинити кровотечу. За короткий час можуть бути значні крововтрати. При венозних кровотечах кров витікає рівномірно і має темний колір. Щоб зупинити венозну кровотечу, досить накласти стисну пов'язку. Пов'язка – це перев'язувальний матеріал, яким закривають рану. Процес накладання пов'язки на рану називають перев'язкою.

Перед накладанням пов'язки на рану її знезаражують, а для зменшення кровотечі тимчасово притискають ушкоджену судину.

Артеріальна кровотеча особливо небезпечна для життя. Вона буває у вигляді пульсуючого струменя подібно до фонтана. Кров має яскраво-червоний колір. У цьому разі треба діяти негайно. Вище місця поранення треба швидко притиснути пальцями ушкоджену



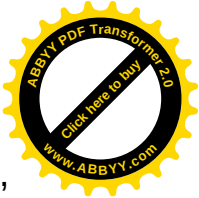
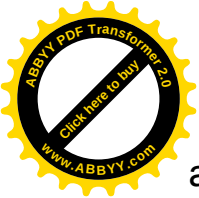
судину в точках, де прощупується пульс, і накласти джгут. Щоб не пошкодити нерви і шкіру, його накладають поверх одягу, хустки або іншої м'якої тканини. Коли джгута немає, можна скористатися паском або зробити закрутку з будь-якого проводу, тканини тощо. Для цього між тканиною і тілом вставляють міцну палицю і закручують тканину до зупинки кровотечі. Потім палицю прибинтовують до тіла. Джгут залишають на кінцівках не більше як на 1,5–2 години, а у холодну пору року на 1 годину, інакше настане омертвіння тканин. Щоб цього не сталося, до джгута приколюють записку з точним зазначенням часу його накладання. Якщо потерпілого у цей час неможливо доправити до лікарні, то кожні 1,5–2 години послабляють джгут на 1–2 хв, якщо кровотеча продовжується, джгут знову затягують.

Внутрішні кровотечі – кровотечі у черевну порожнину, порожнину грудей, черепа надзвичайно небезпечні. Встановити наявність внутрішньої кровотечі можна тільки за зовнішнім виглядом людини. Вона стає блідою, виступає холодний піт, пульс частішає і слабне. У такому разі треба негайно викликати швидку допомогу. До її прибуття потерпілого кладуть або напівсядають, не рухають з місця. До ймовірного місця кровотечі (живота, грудей, голови) прикладають холодний компрес (мішечок з льодом або снігом, грілку або пляшку з холодною водою).

Переломи виникають унаслідок різник рухів, ударів, падіння з висоти, інших причин. Переломи бувають закритими і відкритими. При закритих переломах не порушується цілісність шкірного покриву, при відкритих – у місцях перелому порушується цілісність шкірного покриву, виникає рана. Найнебезпечніші відкриті переломи. Основні ознаки переломів – біль, припухлість, синці, незвична рухомість у місцях перелому, порушення функції кінцівки. У тяжких випадках переломи супроводжуються шоком.

Травматичний шок – це загрозливе для життя ускладнення, що виникає у результаті тяжких уражень і характеризується розладом діяльності центральної нервової системи, порушенням кровообігу, обміну речовин, інших важливих функцій організму.

Перша допомога при переломах полягає в комплексі заходів, від яких залежить збереження життя потерпілого, а саме: зупинка



артеріальної кровотечі, попередження травматичного шоку, накладання стерильної пов'язки на рану, проведення іммобілізації табельними чи підручними засобами.

Тренінг № 9

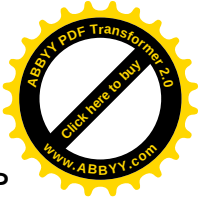
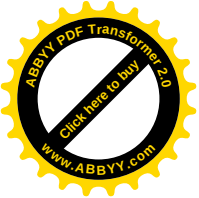
Тема: Навантаження і відпочинок – взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ

Матеріал для ознайомлення. **Фізичне навантаження** – це рухова активність людини, яка супроводжується підвищенням відносно стану спокою рівнем функціонування організму. Нерегламентована інтенсивність та час фізичного навантаження викликає фізичний стан – **перенавантаження**. Перенавантаження виникає тоді, якщо загальне навантаження людини (під час тренування, роботи, навчання та ін.) перевищує працездатність та пристосувальні можливості її організму. Перенавантаження обумовлюють прогресуюче зростання стомлення. Стомлення не дає можливості організму людини повноцінно відновлювати працездатність до наступного заняття. У таких випадках фахівці рекомендують давати відпочинок. За динамікою відновлення після тренувального навантаження розрізняють чотири різновиди інтервалів відпочинку за тривалістю: жорсткий, відносно повний, екстремальний, повний.

Жорсткий інтервал відпочинку – наступна вправа виконується у фазі невідновлення оперативної працездатності. Такий інтервал відпочинку застосовується під час розвитку різних видів витривалості.

Відносно повний інтервал відпочинку – оперативна працездатність повернулася до вихідного рівня. Такий відпочинок застосовується у процесі виконання таких комплексних рухових якостей, як розвиток швидкісної і силової витривалості, під час удосконалення техніки виконання фізичних вправ.

Екстремальний інтервал відпочинку – оперативна працездатність вище вихідної. Ефективний під час навчання техніки фізичних вправ, розвитку силових, швидкісно-силових і координаційних якостей.



Повний інтервал відпочинку – оперативна працездатність хвилеподібно повертається до вихідного рівня. Як компонент методів вправи застосовується між серіями вправ для відновлення енергоресурсів найбільш стомлених м'язових груп або функціональних систем.

Тренінг № 10

Тема: Фізичні якості людини. Фізична підготовленість

Матеріал для ознайомлення. Фізичні якості – це розвинені у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності.

Фізична підготовка – це методично організований процес рухової діяльності людини для оптимального розвитку її фізичних якостей.

Фізична підготовленість – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань.

Тренінг № 11

Тема: Основи методики розвитку силових якостей

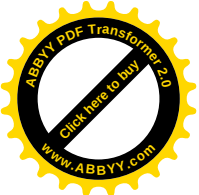
Матеріал для ознайомлення. Сила – це здатність долати певний опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів. Основними, якісно специфічними для різних рухових дій видами прояву сили є абсолютна, відносна, швидкісна, вибухова сила і силова витривалість.

Абсолютна сила людини – це її здатність долати найбільший опір або протидіяти йому м'язовим напруженням.

Відносна сила – це кількість абсолютної сили людини, що припадає на один кілограм маси її тіла.

Швидкісна сила людини – це її здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір.

Вибухова сила людини – це її здатність проявити найбільше зусилля за якомога коротший час.



Силова витривалість як фізична якість людини – це її здатність якомога ефективніше для конкретних умов виробничої, спортивної або іншої рухової діяльності долати помірний зовнішній опір.

До внутрішніх факторів, на які слід справляти тренувальний вплив для розвитку сили, належать: структура м'язів, м'язова маса, внутрішньом'язова координація, міжм'язова координація, реактивність м'язів, потужність енергоджерел.

Тренінг № 12

Тема: Основи методики розвитку швидкості

Матеріал для ознайомлення. **Швидкість** – це здатність людини до термінового реагування на подразники і до високої швидкості рухів, що виконуються за відсутності значного зовнішнього опору.

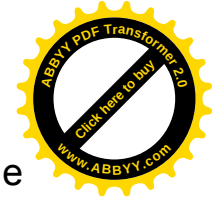
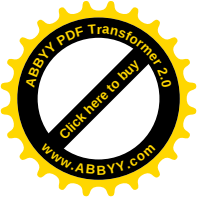
Швидкість – це комплексна рухова якість. Відносно елементарними видами її прояву є швидкість рухових реакцій, швидкість виконання окремого необтяженого руху (рукою, ногою, головою або тулубом) і частота необтяжених рухів. Фактори, що обумовлюють прояв швидкості: рухливість нервових процесів, потужність і ємність креатинфосфатного джерела енергії і буферних систем організму, рівень розвитку швидкісної і вибухової сили, рівень розвитку гнучкості, концентрація волевих зусиль.

Тренінг № 13

Тема: Основи методики розвитку витривалості

Матеріал для ознайомлення. **Витривалість** – це здатність до ефективного виконання вправи, долаючи стомлення, що розвивається. Фізична витривалість має важливе значення в житті людини, уможлиблює значний обсяг рухової діяльності, тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності, швидко відновлювати сили після значних навантажень. Розрізняють загальну і швидкісну витривалість.

Загальна витривалість – здатність людини якомога довше виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності, що потребує функціонування переважної більшості скелетних м'язів.



Швидкісна витривалість – це здатність якомога триваліше виконувати м'язову роботу з біляграничною і граничною для себе інтенсивністю.

До факторів, що обумовлюють витривалість людини, належать: структура м'язів, внутрішньом'язова і міжм'язова координація.

Тренінг № 14

Тема: Основи методики розвитку гнучкості

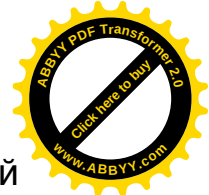
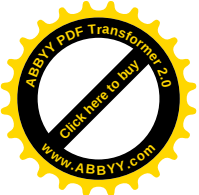
Матеріал для ознайомлення. Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи в суглобах з якомога більшою амплітудою. Між рівнем розвитку гнучкості в різних суглобах залежності не існує, тому для забезпечення оптимальної рухливості опорно-рухового апарату необхідно розвивати гнучкість у всіх суглобах.

До факторів, які позитивно впливають на прояв гнучкості, слід віднести: зростання м'язової сили, покращання міжм'язової координації, оволодіння довільним розслабленням м'язів, попереднє розігрівання організму і підвищення кровообігу. Негативно впливають на прояв гнучкості: низький рівень фізичної підготовленості, низька температура навколишнього середовища, особливо тіла, значна фізична стомленість, підвищений тонус м'язів, надмірне збудження або стан психічної депресії.

Тренінг № 15

Тема: Основи методики розвитку координації

Матеріал для ознайомлення. Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла під час вирішення конкретних рухових завдань. Координаційні здібності людини дуже різноманітні і специфічні. Проте їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що їх обумовлюють. Розрізняють такі координаційні здібності людини, як: здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів, здатність до збереження рівноваги, відчуття ритму, здатність до орієнтування у просторі, здатність до довільного розслаблення м'язів, координованість рухів (спритність).



До основних засобів розвитку координаційних здібностей людини відносяться фізичні вправи. Вони повинні бути по змозі різноманітними і досить складними за координацією роботи нервово-м'язового апарату. Їх слід виконувати в ускладнених умовах (різні вихідні положення, обмежений простір і час, часткове або повне виключення зорового або слухового аналізаторів, пересічена місцевість, рухлива опора тощо.) На заняттях з фізично добре підготовленими людьми позитивний ефект дає поєднання фізичних вправ та автогенного тренінгу.

Тренінг № 16

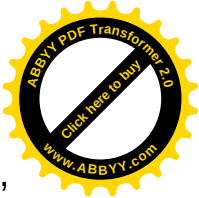
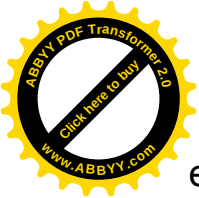
Тема: Самоконтроль у фізичному вихованні

Матеріал для ознайомлення. Людина, як саморегульована система, під час виконання рухової діяльності відчуває результат дії і може порівнювати реакції свого організму із зовнішніми параметрами навантаження, оцінюючи їх адекватність або неадекватність власним функціональним можливостям. Самоконтроль у фізичному вихованні – це сукупність операцій (самопостереження, аналіз, оцінка свого стану, поведінки, реагування), що здійснюють індивідуально як у процесі занять фізичними вправами, так і в загальному режимі життя.

Методи самоконтролю можна поділити на три групи: самооцінювання фізичного стану, контролю адекватності та інтенсивності навантажень й ефективності занять. До першої групи належать нетрудомісткі способи цілісної оцінки фізичного стану організму, що базуються на самотестуванні, використанні розрахункових формул і зведених шкал бальної самооцінки індивідуального стану.

До другої групи методів контролю інтенсивності й адекватності навантажень на заняттях оздоровчої спрямованості відносять суб'єктивні критерії (задишка, біль за грудниною, під лопаткою, що віддає в ліву руку, відчуття тиску у потилиці, шум у вухах) – ознаки досягнення граничного рівня навантаження.

Третя група методів включає самоконтроль ефективності занять. Сюди належать об'єктивні і суб'єктивні критерії оцінки



ефективності тренувальних занять (самопочуття, сон, настрої, апетит, стомлюваність, АТ, ЧСС тощо).

Тренінг № 17

Тема: Олімпійські ігри у Стародавній Греції

Матеріал для ознайомлення. Олімпійські ігри зародились у Стародавній Греції ще у VIII столітті до н. е. і регулярно проводились понад тисячу років. Безпосередньо зародження Олімпійських ігор пов'язують з легендарними іменами міфічного грецького героя *Геракла*, царя *Пелопса*, спартанського законодавця *Лікурга* та еллінського царя *Іфіта*.

Уважають, що Олімпійські ігри Стародавньої Греції беруть свій початок з 776 р. до н. е., коли офіційно було зафіксовано ім'я першого переможця Ігор пекаря з Еллади – *Коройба*.

Ігри у Стародавній Греції проводилися один раз на чотири роки на честь бога *Зевса*. Усі змагання та конкурси проходили у давньогрецькому поселенні *Олімпія*, що було розташоване в північно-західній частині півострова *Пелопоннес* на півдні Еллади.

На території Олімпії збудовано: гімнасій, палестра, стадіон, гіподром, будинок для гостей, що дозволяло проводити грандіозні спортивні змагання.

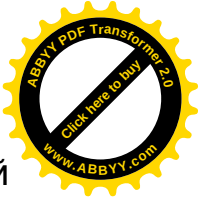
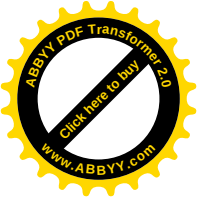
Під час Олімпійських ігор усі мешканці Стародавньої Греції дотримувалися священного миру – «**екехерії**».

Олімпійські ігри припинилися у 393 р. н. е. у період правління імператора *Феодосія I*.

Тренінг № 18

Тема: Олімпійські ігри сучасності

Матеріал для ознайомлення. Олімпійські ігри сучасності було відроджено завдяки наполегливим зусиллям видатного французького просвітителя та гуманіста XIX століття барона *П'єра де Кубертена*. Кампанію з відродження Олімпійських ігор П'єр де Кубертен розпочав у 1887 році, зумівши залучити до неї багатьох видатних людей того часу, серед яких був і наш співвітчизник генерал *Олексій Дмитрович Бутівський*.



У червні 1894 року П. де Кубертен скликав у Парижі Міжнародний конгрес для відновлення Олімпійських ігор. Сімдесят дев'ять делегатів від сорока дев'яти спортивних організацій з дванадцяти країн світу одноставно ухвалили провести такі ігри в Афінах у 1896 році. Було створено Міжнародний олімпійський комітет на чолі з *Деметріусом Вікеласом* з Греції як президентом і П'єром де Кубертенем як секретером. Міжнародний олімпійський комітет на конгресі затвердив основний документ олімпійського руху – Олімпійську хартію.

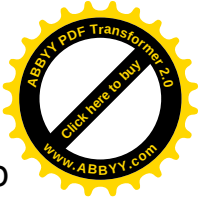
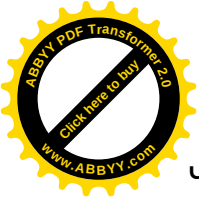
На перших Олімпійських іграх восени 1896 року в Афінах змагалися 245 атлетів з 14 країн світу і розіграли 9 комплектів нагород.

Зараз Олімпійські ігри проводяться влітку з літніх видів спорту, зимові – із зимових видів спорту. Перші зимові Олімпійські ігри відбулися у французькому містечку Шамоні у 1924 році, у них взяли участь 258 спортсменів з 16 країн світу. Зараз історія Олімпійських ігор сучасності нараховує 29 літніх Олімпійських ігор та 21 змагання зимових Олімпійських ігор.

Тренінг № 19–20

Тема: Олімпійці Сумщини

Матеріал для ознайомлення. Сумщина славна олімпійськими звитягами своїх земляків, відомих не тільки в Україні, а й знаних у всьому світі. Це дворазові олімпійські чемпіони з легкої атлетики *Володимир Куц* (чемпіон з бігу на 5000 і 10 000 м Олімпійських ігор 1956 року, рекордсмен світу на цих дистанціях) і *Володимир Голубничий* (олімпійський чемпіон зі спортивної ходьби на 20 км 1960 і 1968 років, срібний призер на цій же дистанції 1972 року, бронзовий призер 1964 року; чемпіон Європи, рекордсмен світу зі спортивної ходьби на 20 км, кавалер Олімпійського ордену, почесний громадянин нашого міста), веслувальник *Олександр Шапаренко* (чемпіон Олімпійських ігор 1968 року у змаганнях веслувальників на байдарці-двійці на дистанції 1000 м, чемпіон Олімпійських ігор 1972 року у змаганнях веслувальників на байдарці-одиночці на дистанції 1000 м), важкоатлет *Леонід Жаботинський* (олімпійський чемпіон у суперважкій вазі 1964 та 1968 років, неодноразовий чемпіон світу і Європи, рекордсмен світу і Європи 1963–1970 років), олімпійські

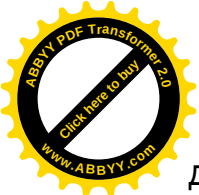


чемпіони борець *Михайло Маміашвілі* (чемпіон Олімпійських ігор 1988 року, чемпіон світу 1983, 1985, 1986 років, чемпіон Європи 1986, 1988 та 1989 років, володар двох золотих поясів найкращому борцеві світу 1986 та 1988 років), велосипедист *Олександр Кириченко* (чемпіон Олімпійських ігор 1988 року, чемпіон світу 1990 року в гіті на 1000 м, рекордсмен світу в гіті на 500 м 1988 року), *Юрій Білоног* (олімпійський чемпіон зі штовхання ядра ігор 2004 року, чемпіон світу 1997 року, чемпіон Європи 2002 року). Срібними призерами ігор були біатлоністка *Олена Петрова* (призерка зимових ігор з біатлону на дистанції 15 км, чотириразова срібна та шестиразова бронзова призерка чемпіонатів світу у період з 1996 по 2004 роки) і волейболіст *Олександр Сорокалет* (срібний призер Олімпійських ігор 1988 року, капітан збірної Радянського Союзу), велогонщик *Олександр Феденко* (призер Олімпійських ігор 2000 року в командній гонці переслідування на 4 км, чотириразовий чемпіон світу 1998–2002 років, п'ятиразовий володар Кубка світу, рекордсмен світу 2000 року). Бронзові нагороди олімпійських спортивних форумів виборювали легкоатлети *Микола Смага* (призер Олімпійських ігор 1968 року зі спортивної ходьби на 20 км, чемпіон Європи на цій дистанції 1971 року) та *Євген Івченко* (призер Ігор 1980 року у спортивній ходьбі на 50 км, неодноразовий чемпіон Радянського Союзу, його рекорд Білорусі зі спортивної ходьби на 50 км тримається і дотепер), футболіст *Михайло Фоменко* (призер Ігор 1976 року, срібний призер чемпіонату Європи 1972 року, переможець розіграшу Кубка володарів кубків 1975 року і Суперкубка УЄФА 1975 року у складі легендарного київського «Динамо» під керівництвом відомого у всьому світі футбольного наставника В. В. Лобановського), біатлоністка *Лілія Єфремова* (призерка зимових Ігор 2006 року з біатлону у спринтерській гонці на 7,5 км).

Тренінг № 21

Тема: Пріоритетні види спорту в нашому регіоні

Матеріал для ознайомлення. Ураховуючи кліматичні умови регіону, матеріально-технічне забезпечення галузі та значні успіхи наших земляків на міжнародних спортивних аренах світу, профільним міністерством був затверджений перелік пріоритетних



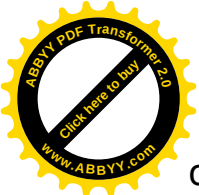
для області та обласного центру видів спорту. Всі вони входять до програми Олімпійських ігор: легка атлетика, хокей на траві, боротьба, стрільба з лука, біатлон та лижні перегони. Доцільно зазначити, що види спорту, які не потрапили до списку олімпійських, теж дістають розвиток, підтримку з боку галузевих управлінь області та міста і мають досить вагомні результати на світових, європейських першостях та чемпіонатах. Щодо спортивної розбудови область має один із найкращих легкоатлетичних манежів в Україні, футбольний стадіон «Ювілейний», стадіон для хокею на траві, кінноспортивний стадіон у передмісті обласного центру в селі Патріотівка, національну спортивну базу «Динамо», одну з головних спортивних баз для підготовки представників зимових видів спорту, і баскетбольний центр «Олімп». Зараз в області функціонує дві команди майстрів з футболу ФК «Суми» та «Нафтовик-Укрнафта» з м. Охтирки. Створено муніципальний хокейний клуб «Сумчанка» – володар почесного звання чемпіонки Європи з індорхокею.

Тренінг № 22

Тема: Легка атлетика. Історична довідка

Матеріал для ознайомлення. Легка атлетика – сукупність видів спорту, що об'єднує такі дисципліни, як: біг, ходьба, стрибки, метання, легкоатлетичні багатоборства. Історія виникнення легкоатлетичних змагань бере свій початок з глибокої давнини. У часи первіснообщинного ладу біг, стрибки і метання були тісно пов'язані з трудовою діяльністю людини. Як вид спорту, легка атлетика почала відокремлюватись від трудової діяльності за часів переходу до рабовласницьких відносин у суспільстві. Особливого розквіту легкоатлетичні змагання дістали за часів проведення давньогрецьких Олімпійських ігор. До програми перших ігор входив лише біг на одну стадію (192 м 27 см). Пізніше до програми Олімпійських ігор увійшов дуже популярний вид легкоатлетичних змагань – «пентатлон». Він складався з бігу на одну стадію, стрибків у довжину з місця, метання списа та диска і боротьби.

За часів феодалізму серед населення середньовічних міст і сіл дуже популярним було триборство, що включало метання каменя,



стрибки з розбігу у довжину та біг на швидкість. Жорстока експлуатація населення в епоху феодалізму дозволяла людям займатися легкоатлетичними вправами тільки у святкові дні.

За часів капіталізму біг, стрибки і метання широко використовувались у гімнастичних системах виховання і застосовувались в основному у побуті. Але це не дало поштовху до розвитку легкої атлетики як самостійного виду спорту, бо в гімнастичних системах вона мала другорядне значення. Культивування легкоатлетичних вправ серед простого населення не спонукало до розвитку виду спорту.

Наприкінці XIX століття легкоатлетичні вправи здобувають популярність у молоді.

Легка атлетика розпочинає свою ходу спортмайданчиками старої Англії. У 1837 році в Англії відбулися перші змагання між студентами коледжу м. Регбі з бігу на дистанції близько 2 км. Трохи згодом це починання підтримали студенти коледжів міст Ітона, Оксфорда, Кембриджа, Лондона. З 1851 року у програму цих легкоатлетичних змагань включили стрибки у висоту та довжину з розбігу. У 1864 році змагання з легкої атлетики між коледжами Англії проводилися щороку. У 1865 році був заснований Лондонський атлетичний клуб.

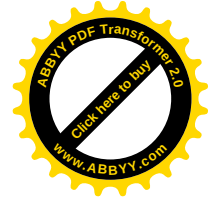
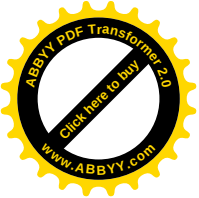
У Франції легка атлетика починає розвиватися у 70-х роках XIX століття у військових ліцеях.

У США початок розвитку легкої атлетики поклав створений у 1868 році нью-йоркський атлетичний клуб.

Перші легкоатлетичні змагання в Німеччині були проведені футбольним і крокетним клубом Берліна у 1888 році.

У Центральній Європі легка атлетика почала розвиватися в кінці XIX століття.

Керівний орган, що опікується розвитком любительської легкої атлетики, був створений у 1912 році (Міжнародна любительська легкоатлетична федерація).



Тренінг № 23

Тема: Лижний спорт. Історична довідка

Матеріал для ознайомлення. Перші лижі з'явилися досить давно, задовго до н. е. Про це нам розповідають малюнки, зроблені стародавніми художниками на скелястих стінах печер, які використовувались в основному для ходьби по снігу під час зимової охоти. Вік цих малюнків датується 5 тис. до н. е. Особливо багато історичних згадок про лижі можна знайти у легендах скандинавських країн та народів, які населяють крайню північ Росії, Америки і Канади. Так, засновник Норвегії, славний воїн Нор, прийшов до Скандинавії гарною лижнею, розбив лапландців і заснував державу Норвегію.

Ще у VI ст. грецькі і римські торговці розповідали, що скіфи, які населяли в ті часи територію України, мали велику ногу, якою вони прикривались від негоди і на якій легко долали снігові замети.

Мандрівник з Марселя Пітсас у 360 році писав про скіфів у своїх мандрівних записках: «На землях скіфів ми бачили дивно одягнених у шкіри тварин людей з довгими дошками на ногах». Візантійський письменник Прокоп у VI ст. у своїх оповіданнях чітко описав використання лиж північними народами. Староруські літописи розповідають про напад на Рязань війська татарського хана Мустафи, коли на підмогу воїнами осадженого міста московський князь Василь II послав ратників на лижах, які вчасно встигли і не дали завоювати Рязань татарським нападникам.

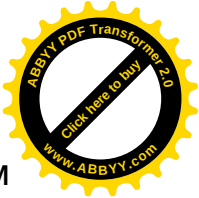
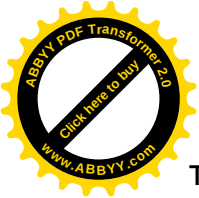
Використовував лижі і славетний козачий отаман Єрмак під час освоєння Сибіру.

Відзначилися воїни-лижники і в роки Великої Вітчизняної війни. Прикладів героїзму чемпіонів-лижників незчисленна кількість.

Тренінг № 24

Тема: Види боротьби. Історична довідка

Матеріал для ознайомлення. У Стародавній Греції олімпійські змагання з різних видів єдиноборств були дуже популярними. У програму ігор за часів їх розквіту входили: панкратіон (як свідчать міфи давньогрецьких аедів, засновником цього виду спорту був сам Геракл,



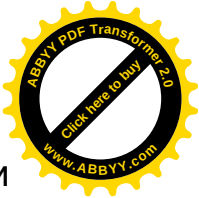
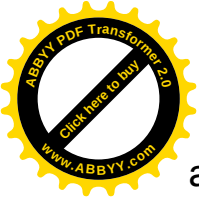
тому олімпійського чемпіона у цій вправі називали інколи «другим Гераклом»), кулачні бої та боротьба, спочатку як один з видів пентатлону, а з 708 року до н. е. вже як самостійна спортивна дисципліна. У стародавніх еллінів була популярна концепція гармонійно розвиненої особистості як фізично, так й інтелектуально. Тому відомий у стародавньому світі математик, засновник піфагорійської філософської школи Піфагор Самоський був ще й дворазовим олімпійським чемпіоном з кулачних боїв. Неабиякою популярністю серед еллінського населення користувалися і давньогрецькі атлети-олімпіоніки, ім'я яких грецькі літописці зберегли і до наших часів. Це імена семиразового чемпіона Мілона Кротонського, який міг розірвати шкіряну стрічку на голові, напружуючи скроневі м'язи, Полідамант міг голими руками вбити лева і зупинити колісницю, Бібон однією рукою здіймав над головою камінь вагою 143,5 кг. До території сучасної України боротьба прийшла разом з іншими видами спорту з грецькою колонізацією причорноморських земель.

Боротьба була дуже популярною за часів київських княжичів, про це є свідчення у старослов'янському «Волховнику», де описані неабиякі атлетичні здібності Кирила Кожум'яки, древлянського волхва Доброгоста та київського ратника Межибора, який відзначився у війні з печенігами.

Не цуралися позмагатися і запорізькі козаки. Вони змагалися з різних видів єдиноборств, серед яких був «гопак», «гойдок», «спас» та боротьба на поясах. Особливо вдалими здібностями відзначалися запорізькі козаки Іван Підкова та Іван Вода, останній до речі був певний час Молдовським князем.

Не зменшили, а, навпаки, примножили звершення українських атлетів борці ще до Великої Жовтневої революції та після й аж до Другої світової війни. У цей час на весь світ пролунали імена шестиразового чемпіона світу Івана Піддубного, Івана Фірцака, Єрофія Гордієнка, Івана Шемякіна, Віктора Соловйова та ін.

Починаючи з 1952 року, спортсмени Радянського Союзу починають змагатися в Олімпійських іграх, під прапором СРСР змагаються й українські борці. З 1996 року наші звитяжці змагаються у складі незалежної збірної України. І вже за часів незалежності наші



атлети довели, що вони одні з найсильніших у світі. Золотими літерами в Олімпійський літопис вписали свої імена В'ячеслав Олійник (греко-римська боротьба), Ельбрус Тедеев (вільна боротьба), Ірина Мельник-Мікульчин (жіноча боротьба), який бере свій початок з Афінської олімпіади 2004 року.

Тренінг № 25

Тема: Фізкультурно-оздоровча діяльність

Матеріал для ознайомлення. **Фізкультурно-оздоровча діяльність** – заходи, що здійснюються суб'єктами сфери фізичної культури і спорту для розвитку фізичної культури.

Фізкультурно-оздоровчі заходи – заходи, що здійснюються організаторами фізкультурно-оздоровчих заходів для залучення різних груп населення до занять фізичною культурою. Основним засобом фізкультурно-оздоровчої діяльності є рухова активність у формі фізичних вправ, індивідуально підібраних для кожної людини. Компонентами фізкультурно-оздоровчої діяльності є основні і додаткові засоби фізичної культури, які використовуються у певній послідовності.

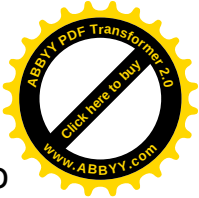
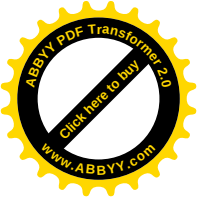
Тренінг № 26

Тема: Здоров'я людини. Види здоров'я

Матеріал для ознайомлення. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, **здоров'я** – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад.

У наш час визначають такі компоненти здоров'я (В. І. Петленко, Д. М. Давиденко, 1998):

- Соматичне – стан органів і систем органів людського організму в даний момент.
- Фізичне – рівень розвитку функціональних можливостей органів і систем органів. Основа фізичного здоров'я – це морфологічні і функціональні резерви клітин, тканин, органів і систем органів, що забезпечують пристосування організму до впливу різноманітних факторів.



- Психічне – стан психічної сфери людини. Основу психічного здоров'я становить стан загального духовного комфорту, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки.
- Сексуальне – комплекс соматичних, емоційних, інтелектуальних і соціальних аспектів сексуального існування людини, що позитивно збагачують особистість до його здатності кохати.
- Моральне – комплекс характеристик мотивації і потреби в інформаційній основі життєдіяльності людини. Основу морального компонента здоров'я людини визначає система цінностей, установок і мотивацій поведінки індивідуума у соціальному середовищі.

Тренінг № 27

Тема: Рухова активність

Матеріал для ознайомлення. Рухова активність – невіддільна частина способу життя і поведінки людей, яка визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд тощо.

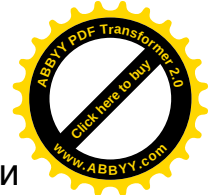
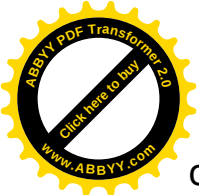
Потреба у русі (кінезифілія) – біологічна потреба організму людини, що відіграє важливу роль в її життєдіяльності та знаходиться у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що сприяє адаптації до навколишнього середовища.

Гіпокінезія – обмеження кількості та обсягу рухів, обумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності, постільним режимом під час хвороби та ін. Часто гіпокінезія супроводжується **гіподинамією** – зменшенням м'язових зусиль, які витрачаються на підтримання пози, переміщення тіла у просторі, фізичну роботу.

Тренінг № 28

Тема: Здоровий спосіб життя (ЗСЖ)

Матеріал для ознайомлення. ЗСЖ – це система індивідуальних проявів особистості (моральні, духовні, фізичні) в різних напрямках діяльності (навчальній, побутовій, суспільній), що відображає



ставлення до себе, соціального та природного середовища з точки зору цінностей здоров'я, яка спрямована на збереження відповідних вікові здорових ознак, максимальної активності особистості в повсякденному житті і професійній діяльності. Складові ЗСЖ: дотримання режиму праці та відпочинку, планування свого життя, дотримання правил особистої гігієни та виробничої санітарії, створення комфортних умов для життєдіяльності, оптимальна рухова активність, раціональне харчування, загартування, уміння володіти собою, своєчасний медичний огляд, відсутність шкідливих звичок, гігієна статевого життя, психогігієна тощо.

Тренінг № 29

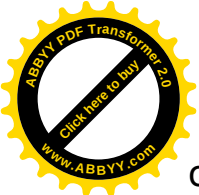
Тема: Шкідливі звички

Матеріал для ознайомлення. Коли людина виконує якісь дії постійно, підсвідомо у неї виникає бажання або необхідність робити їх знову, що і є звичкою. Звичка – це особлива форма поведінки людини, яка виявляється у схильності робити певні дії, що закріпилися внаслідок багаторазового їх повторення. Звичка є важливим аспектом життя людини. Щодо здоров'я людини, її способу життя, звички можуть бути корисними і шкідливими. Корисні звички підвищують працездатність, сприяють фізичному і психічному розвитку особи, зумовлюють її активне довголіття. Чим раніше вони сформувалися, тим міцніше її здоров'я, тим легше їй уникнути шкідливих звичок. Шкідливі звички, навпаки, руйнують її волю і здоров'я, знижують працездатність, скорочують тривалість життя. Шкідливі звички з'являються в різному віці. Чим раніше вони утворюються, тим згубніше впливають і тим складніше їх позбутися. Шкідливі звички – це постійно повторювальні дії, які не збігаються з нормами моралі та етикету, що діють у суспільстві.

Тренінг № 30

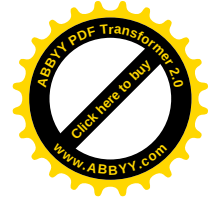
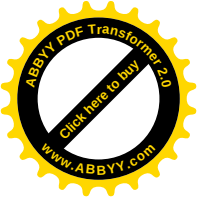
Тема: Ранкова гігієнічна гімнастика

Матеріал для ознайомлення. Для студентів, які не байдужі до свого здоров'я, слід кожного ранку виконувати ранкову гігієнічну гімнастику (РГГ). РГГ виводить людей із сонного стану, налаштовує



організм на робочий ритм. Ракова зарядка стимулює обмін речовин, тонізує та робить еластичними м'язи, збільшує гнучкість суглобів тощо. До комплексу РГГ слід включати вправи для хребта (нахили, витягування), вправи для зміцнення м'язів ніг (присідання, колові повороти ніг лежачи на спині, згинання і розгинання ніг), вправи для розвитку м'язів рук і плечового пояса (випрямлення рук, піднімання рук, колові рухи руками), вправи для розвитку м'язів тулуба (нахили, повороти), вправи для підсилення діяльності опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи (біг на місці, стрибки, швидка ходьба тощо), вправи для повільного переходу від збудженого стану до спокійного (ходьба з дотриманням правильної постави) і закінчується комплекс водними процедурами.

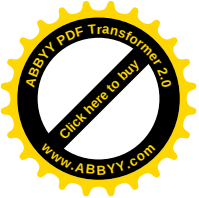
Ранкову гімнастику слід проводити у добре провітреному приміщенні, кожен день по 10–12 хв.



РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА

1. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Архипов А. А. На лыжах за здоровьем / А. А. Архипов. – К. : Здоров'я, 1987. – 145 с.
3. Байчурина А. Ш. Физкультурное образование студентов : тексты лекций / А. Ш. Байчурина, С. А. Ярушин. – Челябинск : Челябинский гос. ун-т, 2007. – 67 с.
4. Бутин И. М. Проложи свою лыжню / И. М. Бутин. – М. : Просвещение, 1985. – 94 с.
5. Дворкин Л. С. Физическое воспитание студентов : учеб. пособ. / Дворкин Л. С., Чермит К. Д., Давыдов О. Ю. – Краснодар : Феникс ; Ростов-на-Дону : Неоглори, 2008. – 700 с.
6. Конова Л. А. Вплив бігу на здоров'я студентів, що самостійно займаються оздоровчим бігом / Л. А. Конова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 6. – С. 70–73.
7. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 391 с.
9. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 2. – 367 с.
10. Лейфа А. В. Система физической активности и здоровьесбережение студентов высших учебных заведений : [монографія] / А. В. Лейфа. – Благовещенск : Изд-во Амурского гос. ун-та, 2004. – 260 с.
11. Литовченко Г. О. Основы здорового способа життя : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Г. О. Литовченко. – Чернігів : Чернігів. держ. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка, 2006. – 195 с.



12. Масленников И. Б. Лыжный спорт / И. Б. Масленников, В. Е. Капланский. – М. : ФИС, 1984. – 94 с.

13. Мухін В. М. Фізична реабілітація / Мухін В. М. – К. : Олімп. л-ра, 2000. – 423 с.

14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов – К. : Олимп. л-ра, 1997. – 583 с.

15. Раевский Р. Т. Здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 556 с.

16. Розенблюм К. А. Харчування спортсменів / К. А. Розенблюм. – К. : НУФВСУ «Олімпійська література», 2006. – 536 с.

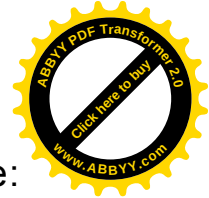
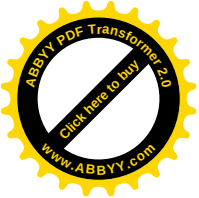
17. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Мн. : Тесей, 2003. – 528 с.

ДОДАТКОВІ ДЖЕРЕЛА

18. Акулова Л. Н. Информационное обеспечение физической культуры студентов педагогического вуза : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Л. Н. Акулова. – Санкт-Петербург, 2005. – 20 с.

19. Альшевская К. В. Программирование занятий оздоровительной физической культурой в зависимости от типа темперамента / К. В. Альшевская // Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе : материалы VIII Международ. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. – Мн. : БГУФК, 2005. – С. 10–13.

20. Ахременко Е. С. Организация физкультурно-оздоровительной работы с населением в Буда-Кошелевском районе Гомельской области / Е. С. Ахременко // Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма : материалы III Международ. науч.-практ. конф. молодых ученых. – Мн. : БГУФК, 2008. – С. 403–406.



21. Булатова М. М. Олимпийское образование в Украине: методология, организация, практические результаты (1991–2002) / М. М. Булатова, В. Н. Платонов // Практика олимпийского образования : материалы конф. – М. : Сов. спорт, 2002. – С. 32–36.

22. Верблюдов І. Б. Основні вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних вузів / І. Б. Верблюдов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХДАДМ, 2002. – № 28. – С. 8–11.

23. Вергунова В. М. Физкультурно-оздоровительная работа со студенческой молодежью в центре здоровья вуза / В. М. Вергунова // Научно-теоретический журнал : ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – СПб. : Изд-во СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2008. – № 5. – С. 32–36.

24. Возіанов О. Ф. Харчування та здоров'я населення України / О. Ф. Возіанов // Журнал Академії медичних наук України. – 2002. – Т. 8, № 4. – С. 647–657.

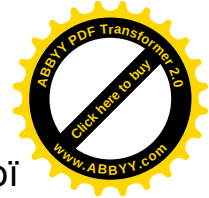
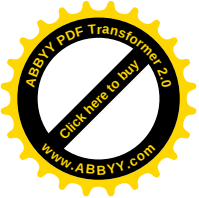
25. Волков В. Формування структури професійних здібностей студентів вищих навчальних закладів в процесі фізичної підготовки / В. Волков // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2007. – № 1. – С. 3–6.

26. Волков Л. В. Возрастные особенности организации физической подготовки детей и подростков / Волков Л. В. – Переяслав-Хмельницкий, 1991. – 26 с.

27. Гринь О. Уявлення про здоров'я в структурі життєвих орієнтацій студентської молоді / О. Гринь // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2007. – № 1. – С. 42–46.

28. Дудкин В. Олимпийское образование в процессе подготовки специалистов сферы «Физическое воспитание и спорт» в специализированных учебных заведениях Украины / В. Дудкин // Молода спортивна наука України. – Львів, 2009. – Т. 4. – С. 57–61.

29. Дутчак М. В. Основные направления государственной поддержки спорта для всех в Украине / М. В. Дутчак // Physikal education and sport: Quarterly, Volume 46, Supplement # 1, Part 2. – Warsaw : Scientific Publishers PWN, 2002. – S. 39–40.



30. Дутчак М. В. Система залучення населення до рухової активності в Україні в другій половині ХХ ст. / М. В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 45–54.

31. Дутчак М. В. Спорт в молодёжной среде: социологические аспекты / М. В. Дутчак // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – 2003. – № 11. – С. 66–71.

32. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. А. Захаріна. – К., 2008. – 21 с.

33. Иващенко Л. Управление здоровьем физкультурно-оздоровительных занятий / Л. Иващенко // Zdrowie: istota, diagnostyka i strategia zdrowotne : materialy Miedzynarod. konf. nauk. – Radom, 2001. – S. 225–230.

34. Корягина Ю. В. Применение информационных технологий для тестирования психомоторных способностей спортсменов / Ю. В. Корягина, С. В. Нопин // Физкультурное образование Сибири. – 2006. – № 1 (18). – С. 42–45.

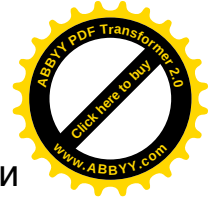
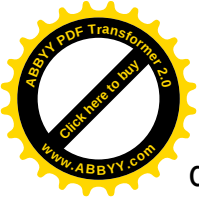
35. Косяк В. А. К социокультурному дискурсу антропной телесности / В. А. Косяк // Філософські науки : зб. наук. пр. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2003. – С. 169–183.

36. Кундиев Ю. И. Обоснование Национальной программы «Здоровый способ жизни и профилактика заболеваний населения Украины» / Ю. И. Кундиев, В. И. Чернюк, Л. А. Добровольский // Zdrowie: istota, diagnostyka i strategia zdrowotne : materialy Miedzynarod. konf. nauk. – Radom, 2001. – S. 31–34.

37. Курінна В. В. Вплив фізичної культури на організм людини / В. В. Курінна, Т. В. Копаєва // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 4. – С. 48–50.

38. Ларина Е. М. Формирование физической культуры личности студентов в условиях модернизации образования : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Ларина Елена Михайловна. – М., 2006. – 171 с.

39. Литвин А. Т. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы современной системы



физического воспитания : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. физ. восп. : спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / А. Т. Литвин. – К., 2008. – 22 с.

40. Муравов И. В. Физическое воспитание в «сумме технологий» современной цивилизации / И. В. Муравов // Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодёжи. – Гродно, 2001. – С. 42–44.

41. Педагогический энциклопедический словарь. – М. : Изд-во «Большая Российская энциклопедия», 2003. – 528 с.

42. Пилипей Л. П. Використання гуманістичного підходу при створенні умов для професійно-прикладної фізичної підготовки студентів / Л. П. Пилипей // Молода спортивна наука. – Львів, 2006. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 299–304.

43. Про нормативні документи з фізичного виховання: Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді : Наказ Міністерства освіти України від 25.05.1998 № 188 // Офіційний вісник України. – 1998. – № 132. – С. 156.

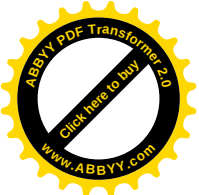
44. Радаева С. В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно ориентированных технологий : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Радаева Светлана Викторовна. – Томск, 2008. – 173 с.

45. Романченко С. А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Романченко Светлана Алексеевна. – СПб., 2006. – 177 с.

46. Современные образовательные технологии физической культуры и спорта : сб. науч. ст. / [под ред. Г. Д. Дыляна, Б. Н. Крайко]. – Мн. : БГУФК, 2007. – 132 с.

47. Уразова С. Г. Воспитание студентов факультета физической культуры на олимпийских традициях : дис. канд. пед. наук : 13.00.02 / Уразова Светлана Геннадьевна. – Кострома, 2004. – 225 с.

48. Ушакова Я. В. Здоровье студентов и факторы его формирования / Я. В. Ушакова // Социальные науки : Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – 2007. – № 4. – С. 197–202.



49.Шамардіна Г. Кругове тренування в процесі організації фізкультурно-оздоровчих занять / Г. Шамардіна, О. Мартинюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 2. – С. 139–143.

50.Шкребтій Ю. Стан та напрямки удосконалення системи фізичного виховання молоді / Ю. Шкребтій // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2005. – № 1. – С. 12–15.

51.Allison M. T. New Humanism and International Discourse: Sport and Science as Forms of Cultural Exchange / M. T. Allison // Sport and Humanism: Proceedings of the International Workshop of Sport Sociology in Japan. – Gotenba, 1988. – P. 21–39.

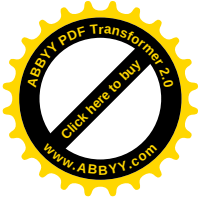
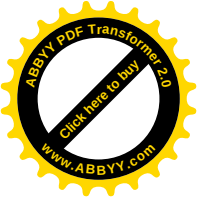
52.PE 4 life : developing and promoting quality physical education. – Champaign : Human Kinetics, 2007. – XXIV, 160 p.

53.Physical activity and health / [ed. : C. Bouchard, S. N. Blair, W. L. Haskell]. – Champaign : Human Kinetics, 2007. – 410 p.

54.Richter C. Concepts of Physical Education in Europe: Movement, Sport and Health / C. Richter // International Journal of Physical Education. A Review Publication. – 2007. – № 3. – P. 101–106.

55.The handbook of physical education / [ed : D. Kirk, D. Macdonald, M. O. Sullivan]. – London ; Thousand Oaks ; New Delhi : Sage Publications, 2006. – 838 p.

56.United States National Federation of State Highschool Associations (2008). High School Athletics Participation Survey. Retrieved February 10. 2009. – <http://www.nfhs.org/core/contentmanager/uploads/2007-08%20Participation%20Survey.pdf>.



Навчальне видання

Лазоренко Сергій Анатолійович

**Фізкультурно-оздоровча діяльність студентів
в умовах регіону**

Навчально-методичний посібник

Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011 р.
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальний за випуск: **А. А. Сбруєва**
Комп'ютерна верстка: **І. Є. Тріфонова**

Здано в набір 18.03.11. Підписано до друку 21.04.11.
Формат 60х84/16. Гарн. Агіал. Друк ризогр. Папір офсет.
Умовн. друк. арк. 7,4. Обл. вид. арк. 6,7. Тираж 100 прим. Вид № 34.

Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87

Виготовлено у видавництві СумДПУ ім. А. С. Макаренка