

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

(Курс лекцій)



Львів – 2011

### **Рецензенти:**

канд. пед. наук, доц. Ю. В. Петришин  
(завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Львівського  
державного університету фізичної культури);

канд. пед. наук, доц. А. Я. Вольчинський  
(завідувач кафедри фізвиховання Волинського національного університету  
імені Лесі Українки);

канд. наук з фізвиховання і спорту, доц. А. В. Огнистий  
(завідувач кафедри фізвиховання Тернопільського національного  
університету імені Володимира Гнатюка).

Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] ; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. –  
Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 251с.

Лекційний курс “Фізичне виховання студентів” охоплює різні аспекти галузі фізичної культури та спорту й допомагає розширити теоретичні знання студентів вищих навчальних закладів у межах навчальної дисципліни “Фізичне виховання”. Розкриті проблеми, що стосуються вихідних положень дисципліни, її мети, завдань та головних принципів, історичного становлення фізичного виховання, особливостей організації самостійних занять фізичними вправами, використання гігієнічних та нетрадиційних засобів оздоровлення студентів, особливостей тіловиховання українців.

Лекційний курс рекомендовано студентам вищих навчальних закладів І–ІІ та ІІІ–ІV рівнів акредитації, учням загальноосвітніх шкіл, викладачам фізичного виховання, вчителям фізичної культури.

© Сіренко Р. Р.  
© Львівський національний університет  
імені Івана Франка

## ЗМІСТ

<b>Розділ 1. Лекції для студентів I курсу</b> .....	4
Тема 1. Організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах ( <i>Р. Р. Сіренко</i> ) .....	
Тема 2. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів ( <i>Р. Р. Сіренко</i> ). 30	
Тема 3. Організація і проведення самостійних занять в умовах вищого навчального закладу ( <i>О. І. Беднарський</i> ) .....	58
Тема 4. Фізичне виховання в Стародавній Греції ( <i>О. І. Беднарський</i> ).....	74
Залікові запитання перевірки теоретичних знань для студентів I курсу....	102
<b>Розділ 2. Лекції для студентів II курсу</b> .....	103
Тема 1. Методика підвищення працездатності студентів засобами фізичного виховання ( <i>Р. Р. Сіренко</i> ) .....	103
Тема 2. Українські традиції фізичного виховання. Ігри та забави українського народу ( <i>Б. В. Семен</i> ) .....	126
Залікові запитання перевірки теоретичних знань для студентів II курсу.....	144
<b>Розділ 3. Лекції для студентів III курсу</b> .....	145
Тема 1. Фізична культура в науковій організації праці ( <i>Б. В. Семен</i> ) .....	145
Тема 2. Олімпізм. Олімпійські ігри древності та сучасності ( <i>Р. Р. Сіренко</i> ).....	165
Залікові запитання перевірки теоретичних знань для студентів III курсу.....	195
<b>Розділ 4. Лекції для студентів IV курсу</b> .....	
Тема 1. Основи фізичного виховання в сім'ї ( <i>О. І. Беднарський</i> ).....	196
Тема 2. Нетрадиційні засоби та методи оздоровлення ( <i>Р. Р. Сіренко</i> ).....	215
Залікові запитання перевірки теоретичних знань для студентів IV курсу....	248

## **Розділ 1. Лекції для студентів I курсу**

### ***Тема 1: ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ***

1.1. Фізична культура. Фізичне виховання як навчальна дисципліна:

- принципи фізичної культури та фізичного виховання;
- вихідні поняття теорії та методики фізичного виховання;
- специфічні ознаки фізичного виховання.

1.2. Види, форми, засоби і методи організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах:

- зміст “Базової програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів I–II, III–IV рівнів акредитації”;
- контроль успішності з фізичного виховання.

Список літератури.

Контрольні запитання.

#### **1.1. Фізична культура. Фізичне виховання як навчальна дисципліна**

Фізична культура сьогодні є одним із визначальних чинників суспільного життя світової спільноти, важливим елементом освіти, виховання, охорони здоров'я, військової справи, професійно-прикладної підготовки, соціальної сфери, політики, економіки, мистецтва тощо.

Словосполучення “фізична культура” характеризує означене поняття як частину (різновид) культури загалом.

Початковий зміст поняття “культура” (з латинської мови означало “обробіток”) нині значно розширився.

У загальновживаному значенні воно охоплює певні риси, форми, стиль поведінки й діяльності окремої особи або спільноти, тобто різноманітні форми суспільного життя, з одного боку, і результати діяльності, з іншого.

Отже, до поняття “культура” у широкому розумінні слова входять такі складові, як мистецтво, наука, ідеологія, фізична культура, а також результати діяльності людини у цих сферах. Культуру умовно поділяють на матеріальну і духовну.

У сфері культури людина проявляє себе у трьох аспектах:

- пізнає попередній історичний досвід (вивчає літературу, мистецтво, техніку);
- виступає як носій культурних цінностей;
- сама створює, формує культурні цінності, які стають базою подальшого розвитку культури.

**Фізична культура**, як і культура загалом, не дана людям від природи, а є наслідком суспільної та індивідуальної творчості.

З розвитком цивілізації, унаслідок зменшення в житті людей ролі важкої фізичної праці, значення і місце фізичної культури постійно зростають. По суті, фізична культура є основним (якщо не єдиним) засобом, який гарантує порятунок людства від фізичної деградації і виродження. Бо ж збіднення рухового арсеналу людини зумовлює погіршення її здоров'я, занепад творчої активності тощо.

Тільки достатня рухова активність і певний режим праці та побуту в поєднанні з іншими засобами запобігають зниженню продуктивності праці. За дещо застарілими і, можливо, викривленими даними радянської статистики, продуктивність праці на виробництві робітників, які займалися фізичними вправами, була на 6–12 % вищою. Недарма фізичній культурі приділяють велику увагу у багатьох високорентабельних фірмах Західної Європи, США й особливо Японії. Для працівників тут створюють прекрасні умови для занять фізичною культурою і спортом. А робітники, які не хворіють, не палять, ведуть здоровий спосіб життя і займаються спортом, користуються істотними пільгами: додаткові відпустки, персональні доплати, гарантія праці в пенсійному віці тощо.

Формуючись у процесі розвитку людського суспільства, фізична культура чітко позначила залежність між підготовкою до праці та її результатами. Ускладнення змісту людської діяльності щоразу підвищує вимоги до рівня фізичної та психічної підготованості, як, наприклад, під час підготовки космонавтів, пілотів, моряків-підводників та представників інших сучасних професій. Функції фізичної культури проявляються також у

постійному нагромадженні й переданні досвіду, у створенні нових методів і засобів впливу на психофізичний стан людей. Цей досвід становить основу теорії фізичного виховання і спорту, яка виокремилася в самостійний науковий напрям. Якщо фізична культура є засобом підвищення продуктивності праці та досягнення високого рівня суспільного виробництва, то останнє своєю чергою забезпечує відповідні умови (матеріальні та духовні) для розвитку фізичного виховання і спорту.

Фізична культура і спорт, які донедавна були лише споживачами високих технологій, нині самі стали їх постачальниками для багатьох галузей (медицина, психологія, матеріалознавство, будівництво й архітектура тощо).

**Головними завданнями** фізичної культури є:

- забезпечення рухової активності людей;
- сприяння гармонійному розвитку особи;
- формування позитивних рис характеру;
- підтримання рівня здоров'я та працездатності;
- нагромадження і використання знань про здоров'я та здоровий спосіб життя.

**Фізична культура** є специфічним багатofункціональним явищем, у сфері якого вирішується широке коло завдань, від особистих до державних і загальнолюдських.

До поняття **“галузь фізичної культури”** належить також матеріальна основа фізичної культури, структура спортивних організацій та науково-методичне підґрунтя.

У сфері суспільних інтересів фізична культура виконує такі **функції**:

- відтворення робочої сили та підготовки громадян до виробничої і творчої діяльності;
- фізичне, розумове й естетичне виховання громадян;
- удосконалення природних (генетичних) і набутих якостей особи;
- формування у громадян активної творчої життєвої позиції;

- державного будівництва та міжнародного представництва (особливо у сфері спортивної діяльності).

Фізична культура і спорт об'єктивно сприяють політичному, економічному, соціальному і науково-технічному прогресу людства.

***Сферами впровадження*** фізичної культури і спорту є:

- навчально-виховна;
- виробнича;
- соціально-побутова.

Основними показниками стану розвитку фізичної культури в державі, регіоні чи організації є:

- стан здоров'я і рівень фізичного розвитку;
- рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами;
- наявність відповідних організаційних структур;
- кількість фізкультурників і спортсменів;
- наявна матеріальна база;
- рівень науково-методичного та інформаційного забезпечення;
- рівень спортивних досягнень окремих осіб та збірних команд.

### ***Принципи фізичної культури та фізичного виховання***

Загальні принципи формування фізичної культури людини – це вихідні ідеї, теоретичні положення, які регламентують усі головні аспекти педагогічного процесу у сфері фізичної культури. У своїй основі вони мають об'єктивні закономірності фізичної культури, багаторазово перевірені на практиці та науково обґрунтовані.

До ***загальних (соціальних)*** принципів відносять:

- принцип гармонійного розвитку особистості;
- принцип зв'язку з життєдіяльністю;
- принцип оздоровчої спрямованості.

Окрім загальних, ще встановлені методичні принципи, які регламентують порядок педагогічних впливів у процесі формування фізичної культури особистості.

За спрямованістю педагогічних впливів умовно виділяють:

- принципи навчання рухових дій;
- принципи розвитку фізичних здатностей;
- принципи виховання особистісних якостей.

Змістовно кожен із загальних принципів розкривається через деякі вимоги, що належать до основних напрямів у формуванні фізичної культури особистості та пов'язані з ними особливості педагогічного процесу і педагогічних впливів.

***Принцип гармонійного розвитку особистості*** полягає в тому, що фізична культура у житті людини повинна займати місце, пропорційне, з одного боку, потребам суспільства, а з іншого – інтересам самої особистості.

Суспільство на кожному історичному етапі розвитку ставить перед людиною комплекс вимог, серед яких значуще місце посідають міцне здоров'я і володіння вмінням його формувати та підтримувати. Проте ці моменти мають органічно доповнювати інші сфери життєдіяльності, оскільки інакше (якщо уявити, що це стало предметом основної діяльності усіх членів суспільства) відбудеться занепад виробництва матеріальних і духовних цінностей.

Окрема людина, враховуючи свої інтереси, іноді відходить від домінуючого уявлення про усередненого (типового) індивіда і гранично збільшує місце процесу фізичного вдосконалення у своєму житті (це характерно для спортсменів високої кваліфікації). Проте повністю ігнорувати потреби суспільства можуть лише деякі – це соціальна патологія.

***Вимоги принципу гармонійного розвитку особистості:***

1. Формування фізичної культури особистості має відбуватися рівномірно з іншими сторонами виховання. Реалізацією цієї вимоги є комплексний розвиток інтелектуальних, фізичних, моральних та естетичних



основ особистості. Неприпустимий однобічний розвиток фізичних якостей людини на шкоду її духовним потребам.

2. Педагогічний процес повинен забезпечувати всебічність фізичного виховання. Тобто під час фізичного виховання варто використовувати такі педагогічні впливи, які б гарантували цілеспрямований розвиток усіх основних фізичних спроможностей і формували найважливіші рухові вміння і навички. Переважно це проявляється в органічній єдності загальної і спеціальної фізичної підготовки.

3. Протягом усього життя людини повинні постійно використовуватися різноспрямовані форми педагогічних впливів. Така вимога ґрунтується на врахуванні об'єктивних закономірностей онтогенезу (індивідуальний розвиток організму) людини та проявляється у певній послідовності вирішення виховних і освітніх завдань фізичного виховання, що визначаються статтю, віком, особливостями життєдіяльності та іншими чинниками.

***Принцип зв'язку із життєдіяльністю*** окреслює прикладну функцію фізичної культури у суспільстві – готувати членів суспільства до діяльності у сфері виробництва, а за необхідності до участі у військово-бойових діях, а також забезпечити відповідний рівень життєдіяльності індивіда у навколишньому середовищі.

***Вимоги принципу зв'язку із життєдіяльністю:***

1. Формування фізичної культури особистості має спрямовуватися на створення психофізіологічних передумов до життєдіяльності. Тобто під час розробки і реалізації програм фізичного виховання головну увагу необхідно приділяти становленню та вдосконаленню життєво важливих рухових умінь і навичок, а також розвитку основних фізичних спроможностей.

2. Педагогічний процес повинен сприяти засвоєнню нових форм рухової активності. Ця вимога встановлена з огляду на те, що всі ймовірні умови життєдіяльності передбачити неможливо. Тому раціональніше на підставі всебічної фізичної освіти, розвитку координаційних та інших

рухових здатностей, розширення функціональних спроможностей організму створювати передумови для засвоєння нових видів діяльності.

3. Педагогічні впливи, спрямовані на формування фізичної культури особистості, повинні мати прикладний ефект. У зв'язку з цим доцільно використовувати засоби, які співвідносяться (медико-біологічні, біомеханічні, психічні та ін.) з основною (нинішньою або майбутньою) діяльністю людини.

***Принцип оздоровчої спрямованості*** відображає гуманістичну спрямованість фізичної культури у суспільстві. Сенс цього принципу полягає в тому, що фізична культура має сприяти зміцненню здоров'я.

*Вимоги принципу оздоровчої спрямованості:*

1. Формування фізичної культури людини повинно співвідноситися з її психофізіологічними можливостями. Реалізацією цієї вимоги є побудова процесу фізичного виховання з урахуванням статевих-вікових особливостей організму, рівня фізичного розвитку та підготованості людини.

2. Педагогічний процес має бути спланованим і регулюватися відповідно до науково обґрунтованих підходів до зміцнення організму. Водночас першорядне значення мають методичні принципи фізичного виховання, а також об'єктивні дані різних видів контролю (педагогічного, медико-біологічного, біомеханічного, психологічного та ін.), які описують модельно-цільові характеристики фізичного стану, що відповідають високому рівню фізичного здоров'я (орієнтир на "належні" норми).

3. Можливість використання на заняттях будь-якого педагогічного впливу повинна визначатися її оздоровчою цінністю. Така вимога передбачає, що будь-який засіб або метод перед застосуванням мають бути оцінені на предмет їхнього впливу на стан здоров'я людини.

Усі означені принципи формування фізичної культури людини органічно взаємопов'язані та змістовно перегукуються один з одним, їхня реалізація відбувається паралельно, незалежно від контингенту тих, хто займається.

## ***Методичні принципи фізичного виховання***

***Принцип наочності*** реалізується у процесі пізнання сутності рухових дій, що вивчають, біомеханічних закономірностей їх побудови. Він передбачає формування у студентів точного чуттєвого образу (моделі діяльності), техніки, тактики, фізичних спроможностей, що проявляються не тільки візуально, а головню, за сукупністю відчуттів, які надходять з інших органів чуття: слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів. Основними формами чуттєвого пізнання у реалізації принципу наочності є відчуття, сприйняття та уявлення. Відчуття відображають окремі властивості фізичних вправ (наприклад: швидко, сильно, повільно, слабо та ін.). У результаті багаторічних тренувань кваліфіковані спортсмени набувають здатності до тонких диференційованих відчуттів під час виконання спеціалізованих рухових дій. Під сприйняттям розуміємо процес цілісного відображення рухової дії, яку вивчають (наприклад, біг, стрибки, плавання). І, нарешті, уявлення характеризується мисленнєвим відтворенням рухової діяльності. У практиці спорту уявлення фізичних вправ, їхнє багаторазове мисленнєве повторення використовують як методичний прийом ідеомоторного тренування.

У процесі побудови концептуального образу дії, яку розучують, важливу роль відіграє обсяг сенсомоторної інформації, що зберігається у пам'яті індивіда. Він є передумовою до формування таких складнодиференційованих тактильних відчуттів, як “відчуття води”, “відчуття весла”, відчуття м'яча” та ін. Чим багатший чуттєвий образ, тим вищий інтерес особи, до дії, яку вивчають, тим швидше на його основі формуються рухові вміння і навички. Без практики занять фізичними вправами реалізація принципу наочності передбачає комплексне використання прямої та опосередкованої форм наочності. Поруч із загальнопедагогічними засобами (живий показ рухової дії, імітаційний показ його частин і руху загалом, його образний опис, демонстрація та розбір помилок – форми прямої наочності) доцільне використання кінограм та

відеозаписів, таблиць, діаграм (опосередковані форми наочності), а також спеціалізованих засобів спрямованої дії на функції сенсорних систем (технічні засоби навчання, світло-, звуколідери, тренажери зі зворотним зв'язком). Їхнє комплексне використання у навчально-виховному процесі забезпечує якісний перехід від чуттєвого пізнання до розуміння змісту матеріалу, який вивчають.

У разі використання комплексних форм наочності необхідно враховувати низку положень. Ефективність застосування тих або інших засобів обумовлена індивідуальними особливостями сприйняття (домінування функцій зорового, слухового, тактильного аналізаторів), а також балансом взаємодії першої та другої сигнальних систем вищої нервової діяльності індивіда (перевага предметно-чуттєвого або словесно-логічного сприйняття). Цілеспрямоване використання комплексних форм наочності суттєво підвищує ефективність навчально-виховного процесу.

***Принципи доступності та індивідуалізації*** передбачають визначення стимулюючого ступеня складності педагогічного завдання у процесі фізичного виховання, враховуючи особливості віку, статі, стану здоров'я та рівня підготованості.

Доступність залежить як від можливостей студента, так і об'єктивних труднощів, які виникають під час виконання завдань: координаційної складності, надмірної енергоємності, небезпеки.

Індивідуалізація навчально-виховного процесу виражається у диференціації навчальних завдань, норм фізичного навантаження та способів його регулювання, форм занять і прийомів педагогічної дії.

Досягнення у занятті повної, з педагогічних позицій, відповідності між труднощами і можливостями студентів характеризує оптимальну міру доступності. Якщо рівень складності завдання значно перевищуватиме їхні можливості, то його виконання може призвести до порушень техніки рухів, функціональних перенапружень. І, навпаки, надто легкі завдання будуть малоефективними у підвищенні підготованості студентів. Тому правильне

визначення оптимального ступеня доступності є одним із важливих аспектів управлінської діяльності педагога у навчально-виховному процесі. У регулюванні міри складності завдання викладач (тренер) повинен керуватися програмними вимогами і нормами навантажень, розробленими для кожної вікової групи, а також результатами поточної та оперативної діагностики їхнього стану та підготованості. У практиці реалізації принципу доступності доцільно дотримуватися правил: від невідомого до відомого, від легкого до важкого, від простого до складного, від головного до другорядного, від близького до далекого.

Оскільки організм індивіда володіє властивою тільки йому якісною визначеністю у реакції на фізичне навантаження, надзвичайно важливо визначити індивідуально припустимий поріг потужності та енергоємності виконуваних завдань. Ігнорування принципу індивідуалізації в управлінні навчально-виховним процесом закономірно викликає ефект “ретроінгібування” (гальмування темпів адаптації накопиченими в організмі продуктами робочого розпаду) навіть за використання помірних фізичних навантажень. Отже, використання індивідуалізованих підходів доцільне під час вирішення різних педагогічних завдань, хай то буде розвиток фізичних спроможностей, формування знань, умінь і навичок або вдосконалення особистісних якостей і духовності індивіда. Безперечно, що сутність принципу індивідуалізації полягає в алгоритмізації, прийнятті адекватних управлінських рішень стосовно фізичного виховання конкретної особистості, а не групи. Тим паче, індивідуальний підхід не можна протиставляти методам групового управління, оскільки можливості саморегулювання організму, завжди забезпечуватимуть виражену індивідуальну компенсаторну реакцію на стандартне за змістом для групи педагогічне завдання. Закономірно, що ефективна реалізація принципу індивідуалізації обумовлена його предикативними зв’язками з принципом доступності та загальними закономірностями управління навчально-виховним процесом.

**Принцип систематичності** передбачає побудову навчально-виховного процесу у вигляді певного алгоритму, що забезпечує логіку і взаємозв'язок різних аспектів управління. Він вимагає, щоб заняття фізичними вправами не зводили до проведення епізодичних, розрізнених заходів, а відбувалися безперервно і послідовно. Послідовність у заняттях фізичними вправами забезпечується за виконання низки умов. Перш за все це забезпечення послідовного переходу від розвитку одних фізичних спроможностей до інших, послідовності вивчення навчального матеріалу, а також доцільного порядку, спрямованості фізичних навантажень, які застосовуються. У цьому процесі важливого значення набуває врахування закономірностей вікового розвитку рухових здатностей, а також перенесення рухових навичок і фізичних якостей. Визначаючи послідовність засвоєння вправ, а також різних за характером фізичних навантажень в окремому занятті та у системі занять, необхідно використовувати ефект позитивного перенесення і за можливості вилючити гальмуючий вплив негативного перенесення. Одним із важливих аспектів реалізації принципу систематичності, що забезпечують закріплення досягнутого рівня підготованості, є багатократне повторення тих самих завдань у кожному занятті, а також самих занять протягом відносно тривалого часу. Водночас принцип, який розглянуто, передбачає оптимальну варіативність засобів, методів, навантажень, форм організації занять, умов їх проведення, які використовують, що є, безупередно, об'єктивною передумовою гармонійного розвитку індивіда.

### ***Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання***

Кожна наука має свій об'єкт і предмет вивчення та понятійний апарат, який усуває різне розуміння та тлумачення професійних термінів під час спілкування фахівців, а також викладачів зі студентами.

У теорії і методиці фізичного виховання використовуються такі поняття, як “фізична культура”, “фізичне виховання”, “фізичне здоров'я”, “фізичний розвиток”, “фізична підготованість”, “фізичний стан”, “фізичні

якості”, “фізична рекреація”, “фізична реабілітація”, “рухова активність” та ін.

Поняття виступають як категорії, в яких закріплюються досягнення в різних галузях науки і практики, їхнє розуміння, вільне володіння та реалізація у практичній діяльності – основа успіху в роботі фахівця у галузі фізичної культури.

Стосовно визначення категорії “фізична культура” існує декілька десятків визначень: “Соціальна діяльність та її результати у створенні фізичної готовності людей до життя”; “Свідоме цілеспрямоване формування та підтримування фізичних, тілесно-рухових якостей, необхідних для здорової повнокрової життєдіяльності людини”; “Творча діяльність у засвоєнні й створенні цінностей у сфері фізичного вдосконалення народу, а також її соціально значущі результати” та ін.

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

**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.

**Фізичне виховання** – спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними чинниками з метою зміцнення здоров’я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних спроможностей, формування та покращення основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов’язаних із ними знань, забезпечення готовності

людини до активної участі у суспільному, виробничому й культурному житті.

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

**Фізичний розвиток** – природний процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими чинниками та конкретними умовами зовнішнього середовища.

Поняття “*фізичний розвиток*” вживається у двох значеннях: як процес, що відбувається в організмі людини під час природного вікового розвитку та під дією фізичного виховання, і як стан. Фізичний розвиток (як стан) – це комплекс ознак, які характеризують морфофункціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для його життєдіяльності.

Ознаки фізичного розвитку можна поділити на три групи: соматометричні, соматоскопічні та фізіометричні.

До соматометричних ознак належать довжина і маса тіла, обхватні розміри грудної клітки, талії, стегон і т. ін., довжина тулуба, кінцівок; до соматоскопічних – форма грудної клітки, спини, ніг, стопи, постава, рельєф і пружність мускулатури, статевий розвиток; до фізіометричних – рівень розвитку скелетних м'язів, фізична працездатність, рівень фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координація).

**Фізичні якості** – властивості, що характеризують окремі якісні аспекти рухових спроможностей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та ін.

**Фізичне здоров'я** – динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем та є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій. Інтегральним показником резервів функцій органів і систем є енергопотенціал біосистем (резерв енергоутворення).



**Фізичний стан**, за визначенням міжнародного комітету стандартизації тестів, характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру та конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготованість.

Показниками фізичного стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності; параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізична підготованість, стан здоров'я. У здорових і майже здорових людей виділяють 4–5 рівнів фізичного стану (низький, нижчий від середнього, середній, вищий від середнього, високий).

**Фізична працездатність** – потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, у першу чергу його серцево-судинної та дихальної систем. Позначають фізичну працездатність як PWC та визначають за показниками потужності (Вт) і обсягу роботи (Дж).

**Фізична працездатність** – комплексне поняття. Воно визначається значною кількістю чинників: морфофункціональним станом різних органів і систем, психічним статусом, мотивацією та іншими, тому висновок про її величину можна скласти тільки на підставі комплексного оцінювання.

**Фізична підготованість** – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань (фізична підготованість студентів, спортсменів, льотчиків та ін.).

**Фізична рекреація (відновлення)** – комплекс заходів, спрямований на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної та розумової праці.

**Фізична рекреація** – активний відпочинок людей із використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу.

**Фізична реабілітація (відновлення здатності)** – комплекс заходів, спрямований на відновлення втраченої або послабленої функції після захворювання чи травми.

У зарубіжній і вітчизняній практиці фізичного виховання в останні роки розповсюдженим став термін “фітнес”, який поки що не має чіткого наукового обґрунтування.

Це поняття використовується досить широко в різних випадках:

1. *Загальний фітнес* (total fitness, general fitness) – оптимальна якість життя, до якої входять соціальні, розумові, духовні та фізичні компоненти. У цьому випадку загальний фітнес найбільше асоціюється з нашими уявленнями про здоров’я та здоровий спосіб життя. В одній із фундаментальних праць з фітнесу “Комплексне керівництво з фітнесу та доброго самопочуття” (1988) до поняття “фітнес” входять: планування життєвої кар’єри, гігієна тіла, фізична підготованість, раціональне харчування, профілактика захворювань, сексуальна активність, психоемоційна регуляція, у тому числі боротьба зі стресами та інші чинники здорового способу життя.

2. *Фізичний фітнес* (physical fitness) – оптимальний стан показників здоров’я, що дають можливість мати високу якість життя. Удосконалення фізичного фітнесу пов’язане з позитивним здоров’ям, тоді як зниження рівня компонентів фізичного фітнесу збільшує ризик розвитку основних проблем здоров’я. Загалом, фізичний фітнес асоціюється з рівнем фізичної підготованості. У цьому випадку подають такі похідні цього поняття:

- *оздоровчий фітнес*, що спрямований на досягнення та підтримання фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін);
- *спортивно-орієнтовний або руховий фітнес* спрямований на розвиток здатностей вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні;

- *атлетичний фітнес* має на меті досягнення спеціальної фізичної підготованості для успішного виступу на змаганнях.

3. *Фітнес як рухова активність*, спеціально організована в межах фітнес-програм: заняття бігом, аеробікою, танцями, аквааеробікою, заняття для корекції маси тіла та ін.;

4. *Фітнес як оптимальний фізичний стан*, до якого належать досягнення певного рівня результатів виконання рухових тестів і низький рівень ризику розвитку захворювань. У цьому плані фітнес можна вважати критерієм ефективності занять руховою активністю.

***Рухова активність*** складається із суми рухів, які людина виконує у процесі життєдіяльності. Розрізняють звичну і спеціально організовану рухову активність.

До звичної рухової активності, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, відносять види рухів, що спрямовані на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, споживання їжі, зусилля, витрачені на її приготування, придбання продуктів), а також на навчальну та виробничу діяльність.

Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) охоплює різні форми занять фізичними вправами, активні пересування до навчального закладу та з нього (на роботу).

### ***Специфічні ознаки фізичного виховання***

Фізичне виховання є цілісним процесом, у якому розвиток (у біологічному розумінні) поєднується з розумовою освітою і вихованням: моральним, естетичним, патріотичним. Процес освоєння нового відбувається у спеціальній взаємодії викладача (підручника у разі самостійних занять) та студента, зокрема усвідомлено або неусвідомлено у спілкуванні з товаришами, викладачем, при виконанні вправ студент осягає нові знання, набуває уміння, навички, а також самовдосконалюється. Наприклад, під час самостійних ігор дітей ці знання, вміння і навички обумовлюються природними умовами, в яких триває діяльність (вид занять, склад групи,

моральні установки та ін), а результат носить імовірний характер, тобто залежить від зовнішнього середовища та індивідуальних особливостей його сприйняття кожною особою. Якщо заняття провести під керівництвом викладача, то визначальним стає освоєння програми, яка диктує цілі, режим, мотивацію, особливості поведінки, а також результат діяльності. Під час педагогічного процесу діють три чинники: задоволення особистих потреб і бажань, об'єктивний вплив середовища, пропоновані викладачами програми поведінки. Усі три чинники діють на тих, хто займається, паралельно і певною мірою самостійно. Домінуюча дія того або іншого чинника обумовлена об'єктивними закономірностями психічної адаптації. Педагогічний процес фізичного виховання має загалом два аспекти: задоволення неусвідомлених і усвідомлених потреб людини та освітньо-виховний. Критеріями ефективності процесу є ступінь вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань, економічної, моральної орієнтованості.

Специфічною особливістю фізичного виховання, що відрізняє його від розумової освіти і виховання, є його переважна спрямованість на біологічну сферу людини: спрямована зміна її форм (наприклад, постави), функціональних спроможностей певних систем організму (м'язової, серцево-судинної, дихальної та ін.), розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості та ін.), навчання рухових дій, підвищення опірності зовнішнім чинникам (загартовування). Незважаючи на цю специфіку, фізичному вихованню притаманні загальні ознаки педагогічного процесу.

**Фізичне виховання** як педагогічний процес має *правові та етичні аспекти*.

**Правові:** у процесі фізичного виховання одна особистість (викладач) управляє іншою особистістю – студентом. Управління може відбуватися тільки зі згоди того, ким управляють, за повного розуміння ним мети та вартості (витрати часу, енергії) її досягнення. Викладач несе моральну, професійну і карну відповідальність за фізичне та духовне здоров'я студента.

**Етичні:** етика стосунків, формування у студентів правильної гуманістичної мотивації занять, необхідних знань, моральних і вольових якостей.

Студента, спортсмена не можна використовувати як засіб досягнення особистих цілей викладача, спортивного товариства, держави.

Зміни, що відбуваються під впливом фізичного виховання у процесі впливу на організм людини спеціальними засобами, обумовлені однією з головних об'єктивних закономірностей життєдіяльності живих організмів – здатністю до адаптації – оптимальною пристосувальною зміною функціонування завдяки саморегулюванню. Під час накопичувальної адаптації, відбувається саморозвиток організму, підвищення його функціональних спроможностей.

За своїми особливостями фізичне виховання є процесом, спрямованим на підвищення або підтримування на певному заданому рівні функціональних спроможностей організму шляхом певної системи впливу, тобто є керованим процесом. Тому за своєю суттю фізичне виховання є процесом управління адаптивним функціонуванням організму здорової людини.

Мета і завдання цього процесу зумовлені потребами певних особистостей, демографічних і соціальних груп та суспільства загалом.

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

### ***Головні принципи фізичного виховання:***

1. Принцип гуманістичної орієнтації. Заборонено застосовувати такі засоби, методи, форми занять, які принижують гідність особистості або завдають шкоди здоров'ю.

2. Принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості передбачає побудову системи фізичного виховання загалом та окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних

потреб людей, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, враховуючи зовнішні і внутрішні чинники.

3. Принцип всебічного розвитку особистості спрямований на оптимальне поєднання фізичного (тілесного) і духовного розвитку особистості.

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

5. Принцип індивідуалізації має на меті підбір адекватних засобів і методів фізичного виховання відповідно до індивідуальних особливостей студентів та їхнього рівня фізичного стану.

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

## **1.2. Види, форми, засоби і методи організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах**

**Фізичне виховання студентів** – складова частина вищої гуманітарної освіти, що сприяє формуванню особистості майбутнього фахівця у процесі становлення його професійної компетенції.

**Зміст фізичного виховання студентів** охоплює цілеспрямовану дію на фізіологічні системи організму, вдосконалення психофізичних, моральних та волевих якостей, на ментальну та емоційну сфери життя студентів.

Трикомпонентна структура фізичного виховання студентів (власне фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля) визначає специфіку виділення диференційованих цілей і педагогічних завдань кожного її структурного блоку. **Головна мета фізичного виховання студентів** – сформувати гармонійно розвинену, високодуховну і високоморальну особистість, кваліфікованого фахівця, котрий оволодів стійкими знаннями і навичками у сфері фізичної культури.

### ***Завдання фізичного виховання у вищих навчальних закладах:***

- зміцнення здоров'я студентів, підвищення рівня життєдіяльності, опірності організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища;
- підвищення функціональних спроможностей організму до необхідного безпечного або належного рівня розвитку фізичних якостей;
- оволодіння руховими вміннями і навичками, що сприяють безпечній життєдіяльності людини;
- засвоєння знань з галузі фізичної культури та навчання їх прикладному використанню з метою вдосконалення свого організму;
- формування мотиваційних установок студентів на фізичне та духовне самовдосконалення;
- формування світогляду, етичне, моральне виховання: повага до людини, повага до своєї Батьківщини, своєї професії, до самого себе.

### ***Зміст “Базової програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів I–II, III–IV рівнів акредитації”***

Головним нормативним документом з дисципліни “Фізичне виховання” для студентів вищих навчальних закладів є “Базова програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів I–II, III–IV рівнів акредитації”. Засвоєння її змісту студентами денної форми навчання вищих закладів освіти III і IV рівнів акредитації усіх форм власності є обов’язковим.

Методологічною основою програми є чинні державні документи, що регламентують фізичне виховання як обов’язкову дисципліну. Вона розроблена на підставі “Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти”.

Програма ґрунтується на:

- концептуальних засадах законів України “Про фізичну культуру і спорт”, “Про освіту”, Цільової комплексної програми “Фізична культура – здоров’я нації”;
- Концепції фізичного виховання в системі освіти України;
- Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання;

- Державних стандартах вищої освіти та інших документах, які видало Міністерство освіти і науки України.

Головна **мета базової програми** – визначити стандарт фізичного виховання, відповідний мінімальний рівень обов’язкової фізкультурної освіти для студентів, котрі навчаються у вищих закладах освіти і отримують кваліфікацію– “бакалавр”, “спеціаліст”, “магістр”.

Відповідно до “Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання у системі освіти”, вищі навчальні заклади на підставі навчального плану та “Базової програми з фізичного виховання” розробляють свої робочі навчальні програми з фізичного виховання. Вони конкретизують і доповнюють зміст базової фізкультурної освіти, враховуючи регіональні, етнографічні, економічні та екологічні особливості, місцеві народні традиції, географічні умови, фізкультурні та спортивні інтереси студентів, специфіку кадрового і матеріально-технічного забезпечення.

Структура “Базової навчальної програми з фізичного виховання” складається з трьох взаємопов’язаних **розділів**:

- теоретичного;
- методичного;
- практичного.

**Теоретичний розділ програми** (теоретична підготовка) реалізується у формі лекцій, консультацій та індивідуальних занять. Як обов’язковий мінімум теоретичної частини програми визначено навчальний матеріал за такими розділами: роль, функції та головні цілі фізичної культури у системі загальнолюдських цінностей і професійної підготовки фахівців, соціально-біологічні основи фізичної культури; технологія фізичної освіти студентів; принципи спортивного тренування; зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

**Методична підготовка** реалізується на практичних групових та індивідуальних заняттях. Головне завдання методичної підготовки – засвоїти методику визначення та індивідуального дозування рівня фізичних



навантажень під час занять фізичними вправами, набути досвіду використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних навичок.

У *практичному розділі* програми традиційно реалізується стратегія диференційованого підходу на трьох відділеннях: основному навчальному, спеціальному медичному і спортивного вдосконалення.

Розподіл у відділення проводять на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної та спортивної підготованості.

Студенти, звільнені за станом здоров'я від практичних занять, виконують розділи навчальної програми з теоретичної та методичної підготовки.

Основними *видами* навчальних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах є:

- лекції;
- лабораторні, практичні, семінарські, індивідуальні заняття;
- консультації.

Інші види навчальних занять визначаються у порядку, який встановила кафедра фізичного виховання вищого навчального закладу.

Програмою виділено *три головні форми* фізкультурної діяльності студентів.

*Перша форма*, що реалізується на академічних заняттях у навчальний час, передбачає комплексне вирішення трьох груп педагогічних завдань: освітніх, виховних та оздоровчих із переважною освітньою спрямованістю.

*Друга форма* передбачає активні заняття спортом у позанавчальний час. Максимальний розвиток рухових якостей, що забезпечують досягнення високих рівнів спортивно-технічної майстерності студентів, є пріоритетним напрямом спільної реалізації виховних і освітніх завдань.

*Третя форма* – активне дозвілля студентів – передбачає організацію самостійних занять у позанавчальний час, використання різних форм і засобів

Згідно з “Базовою програмою з фізичного виховання у вищих закладах освіти” використовують традиційні і нетрадиційні засоби та методи фізкультурної освіти й фізичного удосконалення.

Добір засобів і методів відбувається за розсудом викладачів із урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей студентів, рівня їхнього здоров’я, фізкультурної освіти, фізичної підготованості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

**Форма проведення занять** суттєво впливає на специфіку, кількість і ефективність використання відповідних засобів та має обов’язково відповідати поставленій меті.

Найпоширенішими є такі форми занять фізичними вправами:

- заняття в навчальних групах;
- самостійні заняття;
- заняття у групах професійної та військово-прикладної фізичної підготовки;
- спортивні тренування;
- реабілітаційно-оздоровчі заняття.

Головними **засобами фізичної культури** є фізичні вправи у всій їхній різноманітності. Проте не варто ігнорувати і такі засоби, як використання оздоровчих сил природи, різноманітні гігієнічні процедури, раціональні режими побуту, праці, відпочинку і харчування.

У поєднанні різноманітності засобів – головна запорука успіху під час виконання завдань, що стоять перед фізкультурно-спортивним рухом.

**Фізичні вправи** – це основний та специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого спрямовано впливають дія на того, хто займається.

**Контроль успішності з фізичного виховання**

Засвоєння програми фізичного виховання у вищому закладі освіти припускає систему контрольних заходів, що охоплює **оперативний, поточний, підсумковий контроль** і підсумкову атестацію.

Головна мета цих заходів – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

**Оперативний контроль** забезпечує інформацію про виконання студентами певних видів навчальної роботи:

- ставлення студентів до запропонованої програми занять;
- засвоюваності програмного матеріалу;
- ступеня адекватності і прийнятності навчальних навантажень;
- вихідного рівня підготованості студентів до оволодіння програмним матеріалом та ін.

**Поточний контроль** ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми з фізичного виховання на контрольному етапі освіти.

Формами і методами оперативного та поточного контролю є педагогічні й лікарсько-педагогічні спостереження: усне і письмове опитування студентів, виконання контрольних робіт, завдань, вправ, тестів, вирішення комп'ютерних задач з фізичної культури, експертні оцінки, аналізи й ін.

**Підсумковий контроль** проводиться, аби оцінити кінцеві результати фізичного виховання на визначеному утворювальному (кваліфікаційному) рівні або на окремих його завершених етапах.

Підсумковий контроль у вищих навчальних закладах III–IV рівня акредитації охоплює річний контроль і підсумкову атестацію студентів.

У вищих навчальних закладах можуть також проводитися модулі й інші форми підсумкового контролю після закінчення логічної частини занять із фізичного виховання, результати якого враховують під час виставляння підсумкової оцінки з предмета.

Річний контроль з фізичного виховання проводять у формі диференційованого заліку в період залікової сесії, він спрямований на виявлення й оцінювання рівня сформованості фізичної культури студента або її елементів.

### ***Атестація з фізичного виховання***

У разі закінчення навчального закладу, курсу фізичного виховання або досягнення одного з освітньо-кваліфікаційних рівнів (бакалавра, спеціаліста, магістра) проводять підсумкову атестацію з фізичного виховання відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики фахівця.

Студентів атестують за останніми даними медичних оглядів, за результатами виконання контрольних тестів фізичної підготовки, оцінками рівня теоретичної і методичної підготовки.

### **Список літератури**

#### ***Головна:***

1. Теорія і методика фізичного виховання : [підручник] : у 2 т. ; за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 155–174.

#### ***Допоміжна:***

1. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 366 с.

2. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – К. : Здоров'я, 1989. – 270 с.

3. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – К. : Здоров'я, 1989. – 168 с.

### **Контрольні запитання**

- 1. Розкрийте поняття “Фізична культура” і “Фізичне виховання”.*
- 2. Які загальні принципи фізичної культури Ви знаєте?*
- 3. Назвіть методичні принципи фізичного виховання.*
- 4. Назвіть вихідні поняття теорії та методики фізичного виховання (дайте визначення одного з них).*
- 5. Які особливості предмета “Фізичне виховання” у вищому навчальному закладі?*

6. У чому полягає головна мета фізичного виховання студентів?
7. Назвіть і охарактеризуйте взаємозв'язки дисципліни "Фізичне виховання" з іншими дисциплінами.
8. З яких розділів складається "Базова програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів I–II, III–IV рівнів акредитації"? Дайте характеристику кожного з них.
9. Назвіть три основні форми фізкультурної діяльності студентів.
10. Що є головним засобом фізичного виховання?
11. Які види контролю успішності з фізичного виховання Ви знаєте?

## **Тема 2: ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

2.1. Гігієнічні принципи фізичного виховання студентів.

2.2. Особиста гігієна. Догляд за тілом:

- догляд за шкірою;
- догляд за руками;
- догляд за стопами ніг;
- профілактика піодермії;
- гігієна сну.

2.3. Гігієнічні основи загартовування:

- загартовування повітрям;
- загартовування водою;
- загартовування сонцем.

2.4. Раціональне харчування студентів.

2.5. Гігієна спортивного одягу та взуття.

2.6. Чинники ризику втрати здоров'я:

- артеріальна гіпертонія;
- високий вміст холестерину в крові;
- нервові перенапруження;
- малорухомий спосіб життя;
- надмірна вага, ожиріння;
- спадкова схильність до захворювань;
- куріння;
- алкоголізм.

Список літератури.

Контрольні запитання.

### **2.1. Гігієнічні принципи фізичного виховання студентів**

Основним гігієнічним принципом системи фізичного виховання, побудови навчально-тренувального процесу чи проведення змагань у вищих навчальних закладах є забезпечення оздоровчого ефекту, що має прояв у зміцненні здоров'я та підвищенні працездатності студентів.

Забезпечення оздоровчої спрямованості фізичного виховання можливе лише за умов дотримання певних гігієнічних положень, які спрямовані на оптимізацію виховного та навчально-тренувального процесів.

Важливе гігієнічне значення має первинне лікарське обстеження, обов'язкове для всіх студентів, котрі розпочинають заняття з фізичного

виховання у ВНЗ. На підставі повного обстеження стану здоров'я, показників фізичного розвитку та функціонального стану студента, лікар робить висновок про можливість допуску до занять і рекомендує йому відвідувати заняття у відповідному відділенні за станом здоров'я (основному, підготовчому чи спеціально-медичному).

Регулярні лікарсько-педагогічні спостереження допомагають з'ясувати вплив багатьох чинників на організм людини у процесі занять фізичними вправами: визначити дію навантажень та вплив зовнішнього середовища, а також емоційний фон під час проведення занять. Такі спостереження сприяють різнобічному вивченню навчально-тренувального процесу, пошуку і знаходженню необхідних способів його поліпшення.

Важливе гігієнічне значення має застосування у процесі фізичного виховання різноманітних педагогічних засобів і методів, спрямованих на формування тривалої адаптації та працездатності студентів під час занять з фізичного виховання. Неприпустиме застосування будь-яких засобів та прийомів, які можуть зашкодити здоров'ю студентської молоді.

Викладач або тренер як особа, яка відповідає за безпеку студентів, повинен запобігати травматизмові, негативним впливам чинників навколишнього середовища (високої чи низької температури повітря, високої вологості, інтенсивної сонячної радіації тощо) на організм своїх підопічних, створювати оптимальні гігієнічні умови під час занять.

Процес фізичного виховання має оздоровче спрямування, побудований на загальних принципах і закономірностях фізичної культури, має фізіологічне та гігієнічне підґрунтя. Необхідно враховувати біологічні коливання функціонального стану організму та працездатності студентів, що зумовлені впливом біоритмів і низкою природних та соціальних чинників. На заняттях з фізичного виховання доцільно зважати на сезонні, тижневі та добові зміни працездатності.

Для *сезонних змін працездатності* характерні хвилеподібні коливання від найбільшого підйому в кінці літа та восени до суттєвого зниження

наприкінці зими та навесні. Зниження працездатності у ці періоди зумовлюють дефіцит вітамінів, “світлове голодування” через зменшення інтенсивності ультрафіолетової радіації, кумуляція втоми в кінці навчального року тощо.

*Тижневі зміни працездатності* виявляються у поступовому її підвищенні до середи та зниженні до суботи. Найчіткіше така динаміка простежується у студентів і пов’язана з організацією навчального процесу у ВНЗ.

*Добові зміни працездатності* обумовлені добовим біоритмом різних функціональних систем організму та режимом рухової діяльності. Фізична та розумова працездатність сягає найвищого рівня з 10 до 12 год, потім трохи знижується, а з 16 до 18 год знову дещо підвищується. При цьому максимум окремих функціональних показників реєструється як у ранкові, так і у вечірні години. Їх облік необхідний для раціонального планування занять з фізичного виховання та занять у групах спортивної майстерності.

Важливу роль в оздоровчому спрямуванні фізичного виховання відіграє створення сприятливого психологічного мікроклімату на заняттях. Дружня атмосфера, доброзичливість і вимогливість, вміння впливати на групу та окремих студентів підвищує мотивацію до занять і зацікавленість предметом “Фізичне виховання”. Викладач повинен постійно контролювати соціально-гігієнічні чинники мікросередовища студента, запобігати порушенням психогігієнічного клімату в його оточенні, сприяти нормалізації зовнішнього середовища.

## **2.2. Особиста гігієна. Догляд за тілом**

*Особиста гігієна* – один із розділів загальної гігієни, що вивчає питання стосовно догляду за тілом, створення необхідних умов для сну та виховання гігієнічних навичок серед населення. Виконання вимог особистої гігієни має велике значення для збереження здоров’я як особистого, так і оточуючих, відвертаючи можливість розповсюдження інфекційних та інших



захворювань. Порушення правил і норм особистої гігієни призводить не лише до захворювань, але й до зниження працездатності та витривалості.

*Догляд за тілом* охоплює гігієнічні заходи з догляду за шкірою, порожниною рота, руками, ногами, волоссям тощо.

• *Догляд за шкірою.* Здоров'я студента, його працездатність і опірність захворюванням залежать від стану шкірних покривів, які виконують різноманітні фізіологічні функції: захист внутрішнього середовища організму, виведення продуктів обміну речовин, терморегуляцію. Секрет сальних залоз запобігає висиханню шкіри, захищає від надлишкового зволоження потом, збільшує її еластичність і здатність протидіяти механічним впливам. Шкіра бере участь у газообміні та має бактерицидну здатність. У шкірі міститься велика кількість нервових закінчень: на 1 см<sup>2</sup> шкіри припадає близько 100 больових, 12–15 холодних та 1–2 теплові точки. За умов неправильного догляду за шкірою, її важливі функції можуть порушуватися. Забруднена шкіра часто є причиною гнійничкових захворювань.

Основою догляду за шкірою є регулярне миття тіла теплою водою з милом та мочалкою не рідше одного разу на 4–5 днів (душ, ванна, баня). Після цього обов'язково змінюють натільну білизну. Найбільш забруднені частини тіла (обличчя, шию, верхню частину тулуба, статеві органи) необхідно мити щоденно зранку та ввечері. Не варто вмивати обличчя гарячою водою та часто користуватися милом, оскільки з'являється небезпека знежирення шкіри.

Після занять фізичними вправами необхідно приймати теплий душ. Він не лише добре очищує шкіру, але й сприятливо діє на нервову та серцево-судинну системи, покращує обмін речовин, пришвидшує відновлювальні процеси. Після душу треба розтертися рушником і зробити легкий масаж основних м'язових груп.

Корисною гігієнічною процедурою є баня. Правильне її використання сприяє підтримці чистоти тіла, поліпшує функції шкіри та зміцнює здоров'я.

Нині широко застосовують парову (російську) баню та сухоповітряну (фінську) сауну. У паровій бані температура повітря сягає 40–60°C, а відносна вологість 80–100%. У сауні температура повітря становить 70–100°C, а відносна вологість повітря дуже низька – 5–15%. Висока вологість у парових банях ускладнює процеси терморегуляції, перш за все через випаровування поту, що сприяє швидкому перегріванню організму. Низька вологість у саунах сприяє випаровуванню поту інтенсивніше, сповільнюючи перегрівання організму, тому доцільно надавати перевагу сухоповітряній бані (сауні).

З гігієнічною метою баню треба відвідувати 1–2 рази на тиждень. Під час користування банею потрібно дотримуватися таких загальногігієнічних вимог: не відвідувати баню після прийому їжі, перед сном, за умов сильної втоми, у хворобливому стані, не вживати до і після бані спиртних напоїв, перед входом до парильні прийняти теплий душ, тіло обмити з милом (не замочивши голову) і витерти насухо. Після цього заходять у парильню, де спочатку 4–6 хв. перебувають унизу, після прогрівання на 5–8 хв. (залежно від самопочуття) піднімаються на верхню полицю. Перед виходом з парильні необхідно 5 хв. походити внизу, стираючи піт з поверхні тіла, потім під душем помити голову і закінчити процедуру прохолодним душем. Після бані необхідний короткотривалий відпочинок. Кількість заходів у парильню (не більше 2–3 разів) і тривалість перебування в ній залежать від індивідуальних особливостей і самопочуття. Для початківців рекомендовано робити один захід тривалістю 5–7 хв. Треба пам'ятати, що температурні умови в парному відділенні бані створюють додаткове навантаження на організм, тому не варто нею зловживати.

- **Догляд за руками** потребує особливої уваги. На руках, найчастіше під нігтями, можуть накопичуватися патогенні мікроби, а іноді яйця гельмінтів (близько 95%), що загрожує їх перенесенням на продукти харчування та посуд. Після виконання будь-якої роботи та перед вживанням їжі треба мити руки з милом.

Спортсмени, які займаються гімнастикою, веслуванням, важкою атлетикою потребують спеціального догляду за шкірою рук. Це пов'язане з виникненням мозолів як фізіологічного пристосування тканин до тривалого тиску снарядів. Рекомендовано позбавлятися мозолів за допомогою пемзи. На тренуваннях обов'язково користуватися захисними засобами для долонь.

Після виконання фізичних вправ бажано використовувати спеціальні креми та мазі для пом'якшення шкіри рук. Варто систематично (1–2 рази на тиждень) робити содові ванни для рук. Як пом'якшувальний засіб, що руйнує відмерлий епідерміс шкіри, можна використовувати 3% саліцилову мазь (раз на тиждень, а при великих мозолях частіше). Після занять необхідно помити руки з милом, витерти їх і нанести на поверхню мозолів тонкий шар мазі. Через 1–2 год залишки мазі промокнути ватним тампоном і ретельно витерти руки.

- **Догляд за стопами ніг.** Доглядати за ногами треба систематично. Це особливо необхідно за умов підвищеної пітливості, яка сприяє утворенню потертостей, місцевих запальних процесів та мозолів. Тому щоденно на ніч треба мити ноги з милом, часто змінювати шкарпетки, у разі появи сухих мозолів своєчасно їх видаляти за допомогою мозольного пластиру чи рідини.

Окрім перелічених заходів догляду за шкірою, важливе значення для підтримки її нормального стану має наявність в їжі вітамінів А, С і РР, недостатність яких призводить до сухості, пігментації та лущення шкіри.

У спортсменів іноді може виникати грибкове захворювання – **епідермофітія, що** з'являється у випадку передачі від хворої людини до здорової патогенного грибка епідермофітона, що ушкоджує шкіру стоп та шкіру між пальцями стопи. Зазвичай цей грибок розмножується на підлозі у басейнах, спортивних залах, роздягальнях, душових тощо. Епідермофітією можна захворіти, користуючись чужим взуттям, шкарпетками, рушником та іншими речами. Перші ознаки захворювання: свербіння і відчуття жару між пальцями ніг, лущення шкіри, поява невеликих пухирців, мокрих ерозій та

тріщин. У разі появи згаданих симптомів необхідно негайно звернутися до лікаря.

З метою профілактики епідермофітії варто користуватися лише своїми речами. У роздягальнях, туалетах, душових доцільно взувати індивідуальні засоби захисту ніг. Після миття ніг треба насухо витирати стопи та проміжки між пальцями.

- **Профілактика піодермії** (гнійничкових захворювань шкіри) має велике значення під час догляду за тілом. Гнійничкові захворювання виникають у разі потрапляння патогенних мікробів на пошкоджену шкіру чи в сальні та потові залози. Головні причини шкірно-гнійничкових захворювань: недотримання правил особистої гігієни, зниження стійкості шкіри до цих інфекцій, брудний одяг, потертості, забруднений спортивний інвентар та обладнання. Профілактичними заходами шкірно-гнійничкових інфекцій є дотримання гігієнічних вимог догляду за тілом. Необхідно стежити за чистотою одягу, взуття та спортивного обладнання. Усі дрібні пошкодження шкіри обробляти 2% спиртовим розчином йоду чи 1% спиртовим брильянтовим зеленим розчином, а також рекомендується застосовувати загартувальні процедури, опромінення ультрафіолетовим промінням. У випадку чисельних і тривалих гнійничкових ушкодженнях шкіри треба провести спеціальний курс лікування.

- **Гігієна сну.** Важливою складовою здорового способу життя є узгодження розпорядку дня та ритмічності реакцій людського організму на зміни дня і ночі.

Періодичне чергування сну і неспання – один із проявів добового ритму біологічних процесів. **Сон** – це не тільки відпочинок, але й функція організму.

Оптимальний сон забезпечує повноцінний відпочинок організму, особливо центральної нервової системи, органів чуття та скелетних м'язів. За І. П. Павловим, в основі змін, що відбуваються під час сну, лежать різке

зниження збудливості центральної нервової системи і гальмування її діяльності.

Відомо, що сон складається з двох фаз – повільного та швидкого сну, які періодично чергуються. Ці назви відповідають частотам коливань біопотенціалів головного мозку. Протягом ночі повільний і швидкий сні змінюють один одного 4–6 разів: на повільний сон припадає 75–80% всього часу, на швидкий – 20–25%. Повільний сон глибший у першій половині ночі, ближче до ранку його тривалість стає коротшою, а сам сон – поверхневим. У той же час фази швидкого сну подовжуються. Саме під час швидкого сну люди бачать сновидіння.

Головною гігієнічною вимогою до сну є нормування його тривалості відповідно до віку людини та роду її занять. На думку І. М. Сеченова, доросла людина повинна спати не менше 7–8 год на добу, причому чим молодший організм, тим довшим має бути сон. За умови важкої фізичної праці, для відновлення втрачених сил, необхідний тривалий сон. Систематичне недосипання та недостатньо глибокий сон зумовлюють виснаження нервової системи, дратівливість, швидко втомлюваність, погіршення апетиту, порушення діяльності внутрішніх органів.

Організм людини запрограмований на нічний сон: недосипання, перенесення сну на денний період, порушення режиму сну викликають розлади діяльності вищої нервової системи, інших функцій організму, сприяють виникненню багатьох хронічних захворювань (виразкової хвороби, гіпертонічної хвороби та ін.).

З погляду фізіології найоптимальніший сон розпочинається не пізніше 22–23 год і закінчується о 7–8 год ранку. Дітям молодшого та особам похилого віку рекомендовано спати після обіду (1–2 год). Важливе значення для зміцнення здоров'я та збереження працездатності має вироблення умовного рефлексу на правильний режим сну (один і той самий час засинання і пробудження). За цієї умови сон настає швидше і буває глибшим.

Перед сном доцільно гуляти на свіжому повітрі. Вечеряти треба за 1,5–2 год до сну, не вживаючи продуктів, що збуджують нервову систему.

Для повноцінного сну необхідні: тиша, темрява або напівтемрява, помірна температура – не вища 16–18°C, чисте повітря, зручна постіль відповідного розміру, достатньо м'яка та тепла, щоб забезпечити зігрівання тіла, розслаблення скелетних м'язів, відтік крові від внутрішніх органів до периферії, а також матрац, виготовлений з тканин, які мають низьку теплопровідність. Постільну білизну (ковдру, подушки, матраци) треба якомога частіше провітрювати, очищувати порохотягом, вибивати та змінювати через 7–10 днів.

Спати рекомендовано на правому боці, злегка зігнувши ноги в колінах, що сприяє розслабленню м'язів.

### **2.3. Гігієнічні основи загартовування**

*Загартовування* – це система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливої дії різних метеорологічних чинників (холоду, тепла, сонячної радіації, зміни атмосферного тиску). Систематичне загартовування дає змогу уникнути багатьох захворювань, зберегти високу працездатність упродовж життя.

В організмі під дією специфічних подразників, завдяки нервовій регуляції, формуються певні функціональні системи, які забезпечують адаптацію до різних метеорологічних чинників. Загартовування сприяє тому, що пристосувальні реакції охоплюють нервову систему, ендокринний апарат, закріплюються на рівні органів, тканин і клітин. Унаслідок загартовування організм отримує можливість зберігати незмінною температуру тіла та деякі показники фізіологічних функцій навіть за умови різких метеорологічних змін. Під час загартовування вдосконалюються не лише гомеостатичні реакції організму, а й розширюється діапазон внутрішньої адаптації до змін у зовнішньому середовищі.

Починати загартовування можна в будь-якому віці, однак, чим раніше розпочати цей процес, тим здоровішим і стійкішим до впливів довкілля буде

організм. Під час гострих захворювань та загостреннях хронічних хвороб не рекомендується застосовувати процедури загартовування.

***Головні принципи загартовування:***

- систематичність;
- поступовість і послідовність;
- врахування індивідуальних особливостей;
- урізноманітнення засобів і форм;
- активний режим;
- узгодженість загальних і місцевих процедур;
- самоконтроль.

Принцип систематичності потребує регулярного, щоденного виконання процедури загартовування. Для досягнення загартованості необхідний повторний вплив подразнювального чинника. Кожен наступний подразник накладається на попередній і сприяє адаптації організму до цього подразника. Тривалі перерви (2–3 тижні) у загартовуванні призводять до послаблення чи повної втрати набутих захисних реакцій.

Поступовість і послідовність у збільшенні тривалості процедур та зниженні температури повітря як загартовувальних чинників – обов'язкові передумови загартовування. Розпочинати загартовування доцільно з невеликих доз і найпростіших процедур. Поступово варто збільшувати час впливу чинників загартовування, переходити до процедур сильнішого спрямування.

Вибирати дозування і форми проведення процедур загартовування необхідно з урахуванням індивідуальних особливостей людини (вік, стан здоров'я тощо). Треба пам'ятати, що кожен організм реагує на загартовування по-різному. Діти, наприклад, чутливіші до впливів зовнішніх чинників. Особи зі слабким фізичним розвитком, або ті, хто нещодавно перенесли хворобу, також сильніше реагують на зовнішні подразники. Люди похилого віку не повинні застосовувати сильнодіючі засоби та виконувати тривалі процедури.

Різноманітність засобів і форм процедур забезпечує всебічне загартовування. Це пов'язане з тим, що стійкість організму підвищується лише до того подразника, дію якого він отримував багаторазово. Наприклад, повторна дія холоду викликає підвищення стійкості лише до холоду; повторна дія тепла – лише до тепла. Тому всебічне загартовування передбачає сукупність різноманітних чинників, наприклад, купання у відкритих водоймах.

Ефективність загартовування підвищується, якщо його проводити в активному режимі, поєднуючи з фізичними вправами або будь-якою м'язовою роботою. В осіб, котрі поєднували загартовування з фізичними вправами, які виконували в змінних температурних режимах, помічено доволі високий ступінь стійкості організму. Заняття такими видами рухової активності, як плавання, лещатарський спорт, легка атлетика, туризм теж дають високий загартовувальний ефект.

Під час загальних процедур загартовувальний ефект охоплює всю поверхню тіла, під час місцевих – лише деякі частини тіла. Загальні процедури є сильнодіючими. Однак, якщо впливати на найчутливіші до охолодження частини тіла: стопи, горло, шию, також можна домогтися позитивного результату.

У процесі загартовування необхідний постійний контроль. Показниками позитивних наслідків загартовування є міцний сон, добрий апетит, поліпшення самопочуття, підвищення працездатності тощо. Безсоння, дратівливість, поганий апетит, низька працездатність сигналізують про неправильне загартовування. У цьому випадку варто звернутися до лікаря, змінити форму і дозування процедур.

Позитивні емоції та зацікавленість у результатах занять дають змогу підвищити ефективність загартовування та посилити його дію на організм.

- **Загартовування повітрям** (прийом повітряних ванн) – найбезпечніший вид загартовування. З цієї процедури рекомендовано починати систематичне загартовування.



Повітряні ванни поділяють на теплі – при температурі повітря від 30 до 20°C, прохолодні – від 20 до 14°C і холодні – нижче 14°C. Температура повітря – головний чинник, що впливає на дозування повітряних ванн. Однак доцільно враховувати відносну вологість та швидкість руху повітря.

Повітряні ванни приймають спочатку 20–30 хв. при температурі повітря 15–20°C. Поступово тривалість процедури збільшують і, за умови звикання до прохолодного повітря, переходять до повітряних ванн при температурі 5–10°C упродовж 15–20 хв. Добре загартовані особи можуть застосовувати повітряні ванни при температурі повітря нижче 0°C не більше 5–10 хв. обов'язково поєднуючи їх з рухами.

Прохолодні й холодні повітряні ванни необхідно поєднувати з фізичними вправами, виконуючи їх у темпі, який унеможливило переохолодження тіла. Чим нижча температура повітря, тим енергійнішими мають бути рухи. Холодні ванни доцільно закінчувати розтиранням тіла й теплим душем.

Повітряні ванни треба приймати не менше як через 1,5 год після прийому їжі.

У приміщенні їх приймають біля відкритого вікна або кватирки (залежно від температури повітря на вулиці). У приміщенні температура повинна бути 7–15°C, тривалість ванн – 10–20 хв. Однією з форм загартовування повітрям є нічний сон при відкритій кватирці. У цьому випадку загартовуються лише верхні дихальні шляхи.

Повітряні ванни сприятливо впливають на весь організм, підвищують тонус нервової системи, поліпшують кровообіг, обмін речовин, збільшують опірність організму до застудних захворювань. Протипоказаннями до прийому повітряних ванн, окрім низької чи високої температури, є туман, сильний вітер (у випадку швидкості вітру більше 3 м/с повітряні ванни без одягу не приймають).

- **Загартовування водою.** Водні процедури – найінтенсивніші загартовувальні процедури, оскільки теплопровідність води у 28 разів вища

за повітряну. Головним чинником загартовування водою є її температура. Окрім цього у таких процедурах, як обливання, душ і купання важливу роль відіграє механічна дія води. Певний вплив на організм мають розчинені у воді мінеральні солі, гази і рідини. Систематичне застосування водних процедур – надійний профілактичний засіб проти застудних захворювань.

Найсприятливіша пора для початку загартовування водою – літо й осінь. Найкраще проводити водні процедури в ранковий час, відразу після сну або наприкінці ранкової гімнастики.

Починати загартовування рекомендовано при температурі повітря 17–20°C і температурі води 30–34°C. Через кожні 3–4 дні температуру знижують на 1°C і поступово за 1,5–2 місяці доводять її, залежно від самопочуття й стану здоров'я, до 20–16°C і нижче. Найоптимальнішою для подальшого загартовування є температура води 15°C.

Головний загартовувальний чинник – температура води, а не тривалість водної процедури. Тому необхідно дотримуватися такого правила: *чим холодніша вода, тим коротшим має бути її контакт з тілом.*

Рекомендовано використовувати такі види загартовування водою: обтирання, обливання, душ, купання.

Для загартовування також варто застосовувати *місцеві процедури*, які відіграють важливу роль у підвищенні стійкості організму до застудних захворювань. Найрозповсюдженішими серед них є обмивання стоп і полоскання горла холодною водою.

*Обмивання стоп* холодною водою проводять упродовж року щоденно перед сном. Розпочинають процедуру з температури води 26–28°C, поступово знижують її щотижня на 1–2°C, доводячи до 12–15°C. Після обмивання, стопи ретельно розтирають до почервоніння. Окрім цієї процедури, рекомендовано застосовувати контрастні ванни для ніг. В одну посудину наливають гарячу воду (температурою 35°C, підвищуючи її кожного тижня на 1°C і доводячи до 38–40°C), у другу – холодну воду

(температурою 20°C, знижуючи її кожного тижня на 1°C і доводячи до 15°C). Спочатку ноги занурюють на 2–3 хв. у гарячу воду, потім на 30 с. у холодну, повторюючи 2–3 рази. Після процедури стопи ретельно розтирають до почервоніння.

*Полоскання горла* холодною водою потрібно робити щодня вранці та ввечері, починаючи з температури води 23–25°C. Кожного тижня для полоскання використовують воду температурою нижчою на 1–2°C, доводячи її до 5–10°C.

• **Загартовування сонцем.** Сонячне, передусім ультрафіолетове, випромінювання сприятливо діє на організм. Під його впливом підвищується тонус центральної нервової системи, поліпшується захисна функція шкіри, активізується діяльність залоз внутрішньої секреції, стабілізується обмін речовин і склад крові, у шкірі утворюється вітамін D. Це позитивно позначається на працездатності та настрої людини. Окрім цього, сонячне світло згубно діє на хвороботворні мікроби.

*Сонячне випромінювання* – сильнодіючий засіб, яким не можна зловживати. Лише поступове звикання до сонця і раціональне дозування сонячної енергії здатні зміцнити організм і підвищити працездатність.

Сонячні ванни краще приймати вранці, коли земля і повітря ще не сильно нагріті, тоді легше переноситься спека. Улітку в південних районах України варто засмагати з 7 до 10 год, у середніх широтах – з 8 до 11 год, на півночі – з 9 до 12. Навесні та восени найкращий час для сонячних ванн – з 11 до 14 год.

Сонячні ванни рекомендовано приймати через 30–40 хв. після їжі.

Загартовуватися сонцем можна лежачи і в русі. Засмагаючи не можна спати та необхідно часто змінювати положення тіла, щоб не отримати сонячних опіків. Якщо на тілі з'явився піт, його треба витерти, оскільки випаровування поту – шлях до опіку.

Починають з 5–10-хвилинного перебування на сонці залежно від пори року та інтенсивності сонячного випромінювання. Пізніше щоразу

збільшують тривалість процедури на 5–10 хв., поступово доводячи її до 2–3 год з 15-хвилинними перервами у затінку після кожної години опромінення.

Зловживання сонячними ваннами може призвести до перегрівання організму, опіків на шкірі, теплового або сонячного ударів.

*Сонячний опік* – це запалення шкіри, викликане ультрафіолетовим випромінюванням. Переважно після 4–8 год надмірного опромінення на шкірі з'являється почервоніння і припухлість, що супроводжуються різким болем. Токсичні речовини, які утворюються у процесі розпаду обпечених клітин, мають несприятливий вплив на весь організм: з'являється головний біль, недомогання, знижується працездатність. Уражені місця треба обтирати одеколоном, накладати на них чисті серветки, змочені 2% розчином марганцевокислого калію, змащувати вазеліном або застосовувати інші фармацевтичні препарати.

#### **2.4. Раціональне харчування студентів**

*Раціональним* є таке харчування, яке задовольняє енергетичні, пластичні та інші потреби організму, водночас забезпечуючи необхідний рівень обміну речовин в організмі, гомеостаз внутрішнього середовища організму, підтримуючи ріст, функціонування органів і систем, сприяючи розвитку організму загалом за різноманітних умов праці та відпочинку.

Головними елементами раціонального харчування є збалансованість і правильний режим.

*Збалансованим* харчування вважається тоді, коли в ньому закладено оптимальні співвідношення харчових та біологічно активних речовин, здатних вплинути на організм з максимальною користю. Збалансованість харчування досягається завдяки його різноманітності. Повсякденна їжа повинна містити в достатній кількості та оптимальному співвідношенні всі необхідні для організму речовини. Для побудови та відновлення клітин і тканин, нормального перебігу процесів обміну речовин необхідно близько 70 хімічних сполук, що містяться в харчових продуктах. Це незамінні амінокислоти, поліненасичені жирні кислоти (ПНЖК), вітаміни, значна кількість

мінеральних речовин та біомікроелементів. У разі вживання одноманітної їжі або при незбалансованому харчуванні, обмін речовин порушується, що своєю чергою негативно впливає на різні процеси в організмі, зокрема порушуються пристосувальні реакції.

Науковою організацією раціонального харчування людини, незалежно від її віку та умов праці, є загальні фізіологічно-гігієнічні вимоги до харчового раціону, режиму харчування і умов прийняття їжі.

Основним чинником, що визначає провідну біологічну передумову для організації раціонального харчування студентів є вік (переважно 17–24 роки), який характеризується доволі інтенсивним обміном речовин і статевими особливостями.

Організовуючи харчування студентів, треба враховувати специфічні умови розпорядку дня, завантаженість індивідуальними завданнями, час початку занять, роботу в студентських наукових гуртках, заняття спортом, активними формами відпочинку і праці тощо.

Навіть у стані повного спокою студент витрачає 1 500–1 800 кілокалорій (кКал) на добу, а під час навчальних занять енергетичні витрати збільшуються майже вдвічі.

У студентів, особливо молодших курсів, калорійність їжі повинна бути на 5–10% вищою, ніж добовий розхід енергії. Під час академічних занять потреби в енергії студентів мають становити 3 300 кКал, студенток – 2 800 кКал.

На добу студенти найбільше потребують таких харчових речовин: білків – 96–113 г, зокрема тваринних – 58–68 г; жирів – 90–106 г, зокрема рослинних – 27–32 г; вуглеводів – 383–451 г; вітамінів: ретинолу – 1,5 мг, аскорбінової кислоти – 70–82 мг, тіаміну – 1,7–2 мг, рибофлавіну – 2,2–2,6 мг, піридоксину – 2,0–2,3 мг, нікотинової кислоти – 18–22 мг; мінеральних елементів: кальцію – 800 мг, фосфору – 1 600 мг, магнію – 500 мг, заліза – 15 мг.

Головним джерелом енергії є вуглеводи і жири, які в енергетичному забезпеченні організму мають становити 56% і 30% відповідно. 14 % усіх калорій організму повинні становити білки, котрі використовуються здебільшого для будівельних (пластичних) потреб організму.

Нестача або надлишок будь-якого компоненту харчування може зумовити погіршення стану здоров'я. У весняний період часто спостерігаються ознаки дефіциту вітамінів (набряки ясен, сухість шкіри, атрофія чи гіпертрофія слизової оболонки язика тощо). З'являється швидка втомлюваність, поганий настрій, погіршується загальне самопочуття. Головною причиною цього стану є одноманітність харчування, недостатня кількість овочів, фруктів, молочних страв та інших біологічно цінних продуктів харчування.

У харчуванні студентів не завжди виправдане надмірне споживання хліба, виготовленого з борошна вищого ґатунку, кондитерських виробів і солодошів. Водночас недооцінено значення молока та молочних продуктів, овочів, баштанних культур, ягід, риби, рослинних олій тощо.

Добовий раціон студентів має складатися з 300–320 г м'ясних і рибних продуктів, 0,5 л молока і молочних продуктів, 400–500 г хліба та хлібобулочних виробів, 50–100 г цукру і кондитерських виробів, 300 г картоплі, 250–300 г овочів, 200 г фруктів, 40 г круп і макаронних виробів, 50 г вершкового масла, 20–25 г рослинної олії, 30 г сиру, 15 г сметани, 20 г твердого сиру, 1 яйце на два дні.

Якщо студенти активно займаються спортом і фізичною культурою, добова потреба в усіх компонентах зростає відповідно до енергетичних витрат організму, тобто до 4 500–5 000 кКал у чоловіків і до 3 500–4 000 кКал у жінок.

Особливу увагу варто приділяти режимові харчування, що охоплює розподіл продуктів і страв певного хімічного складу та калорійності протягом дня.

Сніданок повинен містити 25–30% добової калорійності. На сніданок рекомендовано споживати м'ясні або рибні страви з гарніром (краще з овочами), склянку молока, каву або чай. Під час великої перерви буде корисним другий сніданок – 10–15% добової калорійності (бутерброд з горнятком чаю, булка з кефіром тощо). Це забезпечить високу працездатність до кінця занять.

Після занять доцільно пообідати. Обід повинен містити 35–40% добової калорійності. На обід рекомендовано споживати не менше чотирьох страв: закуски (краще овочеві, заправлені рослинною олією), першої гарячої страви, другої – м'ясної або рибної страви і чогось солодкого (компот, кисіль тощо).

Вечеря повинна містити 15–20% добової калорійності. Вечеряти варто овочевими, молочними стравами, стравами з яєць, борошна, тобто такими стравами, що легко засвоюються. Також за вечерею можна випити склянку кефіру, йогурту тощо.

Під час кожного прийому їжі бажано споживати житній (100–150 г) або пшеничний хліб з борошна II гатунку.

## **2.5. Гігієна спортивного одягу та взуття**

Спортивний одяг і взуття призначені для занять різними видами спорту та фізичним вихованням загалом. Вони є частиною індивідуального спорядження кожного студента, яке має сприяти функціонуванню організму під час інтенсивних занять фізичними вправами за різних метеорологічних умов. Також варто враховувати особливості видів спорту чи фізичних вправ, правила змагань. Конструкції одягу та взуття повинні відповідати не лише спортивно-технічним вимогам, а й певним гігієнічним вимогам.

***Гігієнічні вимоги до спортивного одягу.*** Спортивний одяг призначений для підтримування оптимальної теплової рівноваги організму під час занять фізичними вправами і спортом, забезпечення ефективної моторної діяльності та запобігання травматизму. Він повинен бути зручним, не обмежувати рухів, відповідати зросту та повноті.

Важливе значення мають теплозахисні та гігієнічні властивості тканин, з яких виготовлений одяг (повітропроникність, паропроникність, вивітрюваність, водоемкість, гігроскопічність, гнучкість, зминання тощо).

Гігієнічність одягу визначають не тільки властивості тканини, а й покрій. Крій одягу залежить, насамперед, від його призначення. Наприклад, у дуже тісному одязі важко рухатися, оскільки між одягом і тілом людини немає потрібного прошарку повітря. Постійне носіння тісного одягу може призвести до різних захворювань.

Експлуатаційними вимогами до одягу є міцність та стійкість тканин до різних атмосферних впливів, води, миючих засобів, хімічного чищення, зношування. Сідання тканин не повинно перевищувати межі, встановленої технічними умовами і стандартами.

Сучасний спортивний одяг зазвичай виготовляють з еластичних тканин з високою повітропроникністю, що забезпечує добре поглинання поту та сприяє його вивітрюванню.

Спортсмени переважно носять майки, труси, бавовняні або вовняні трикотажні костюми. Під час занять узимку використовують спортивний одяг з високими теплозахисними і вітрозахисними властивостями. Здебільшого це бавовняна білизна, костюм з вовни, комбінезон або светр з штанами, шапка. За умов сильного вітру одягають вітрозахисну куртку.

Спортивний одяг рекомендовано носити тільки під час занять фізкультурою та спортом.

**Забруднення одягу.** Унаслідок носіння, одяг забруднюється як ззовні, так і зсередини. Його механічне забруднення (пил, ґрунт, продукти життєдіяльності шкіри) негативно впливає на фізичні якості тканин: зменшує повітропроникність та збільшує вагу. Ці забруднення спричиняють появу бактеріальних забруднень. Під впливом мікробів органічні речовини на одязі розкладаються, виділяючи неприємний запах. Брудний одяг може викликати розвиток різних шкірних захворювань, а за наявності збудників інфекційних захворювань є посередником їхнього розповсюдження. Патогенні мікроби



мають здатність існувати у тканинах упродовж тривалого часу. Наприклад, пневмококи, дифтерійні й черевнотифозні палички не втрачають своєї вірулентності до 3–4 місяців. Виживанню мікробів у тканинах сприяє вологість і відсутність прямого сонячного світла.

Особливо забруднюється білизна й інші види одягу, які безпосередньо контактують з тілом. Вироби з синтетичних волокон мають велику ліпофільність (властивість поглинати жирові речовини), тому вони швидко засалюються шкірним жиром. Брудна білизна збільшує подразнення шкіри й сприяє занесенню інфекції, тим паче якщо є порушення в епітеліальному шарі.

Для підтримування одягу в чистоті необхідно регулярно чистити його щіткою, обробляти порошокотом, провітрювати на свіжому повітрі, бажано на сонці, використовуючи бактерицидну дію ультрафіолетового випромінювання. Білизну потрібно прати кожні 7–10 днів, а за умов посиленої м'язової роботи – через день, а шкарпетки – щоденно. Ретельнішого догляду потребує білизна з синтетичних тканин, оскільки її швидке засалювання погіршує і без того низьку повітропроникність та створює сприятливе середовище для розвитку бактерій. Легкість синтетичних виробів і можливість частого прання, без помітного порушення зовнішнього вигляду і структури, є їхньою перевагою. Однак через те, що синтетика не піддається виварюванню, її поверхня може сприяти розвитку бактерій. Таку білизну рекомендовано прати через 3–4 дні, застосовуючи спеціальні синтетичні миючі засоби.

***Гігієнічні вимоги до спортивного взуття*** багато в чому збігаються з вимогами до спортивного одягу. Спортивне взуття має бути зручним, легким, міцним, м'яким та еластичним. Воно повинно мати відповідну водостійкість, достатню вентиляційність, після намочування не втрачати гнучкості й не змінювати форму та розміри. Спортивне взуття мусить відповідати кліматичним умовам й особливостям занять різними видами фізичних вправ та спорту.

Взуття для спортсменів необхідно виготовляти з міцних матеріалів, які мають теплозахистні властивості (зимовове взуття), високу повітропроникність, достатню вентиляцію, яка запобігатиме перегріванню стопи і підвищенню пітливості, здатні захищати ноги від дії вологи, низької температури, обмороження й механічних взаємодій, забезпечувати своєчасне видалення продуктів розпаду з його внутрішньої частини.

Усі названі гігієнічні вимоги взаємопов'язані і можуть бути об'єднані в одну комплексну вимогу – конструкція та матеріал взуття під час експлуатації повинні забезпечувати оптимальний мікроклімат простору навколо ніг людини: температуру 21–33°C, вологість 60–73% (у взутті з натуральної шкіри – 64,3%), вміст вуглекислоти – 0,8%.

Важливе значення має форма спортивного взуття, яке повинно рівномірно облягати стопу, фіксувати її, не стискати м'які тканини стопи; не завдавати болю, як у стані спокою, так і під час руху; не обмежувати рухи в суглобах та забезпечувати максимальну амплітуду рухів.

Маса спортивного взуття має бути якомога меншою. Дуже важливо, щоб розмір взуття повністю відповідав розмірам ноги спортсмена. Наприклад, обмеження рухливості пальців стопи у взутті зі звуженим носком призводить до значних зусиль під час бігу, зменшення рівноваги, до швидкого охолодження через порушення кровообігу (особливо взимку). Недостатня довжина взуття зумовлює згинання пальців стопи та їхнє натирання. У занадто вільному взутті стопа втрачає стійкість, що може спричинити пошкодження зв'язок та суглобів стопи.

Враховуючи специфіку занять деякими видами фізичних вправ, у спортивне взуття вставляють спеціальні захисні прокладки (супінатори), щитки й накладки, жорсткі підноси, задники тощо.

*Внутрішнє взуття* – шкарпетки, має бути м'яким, добре пропускати повітря, не тиснути ногу в гомілці. У разі сильних морозів необхідно носити вовняні шкарпетки. Взимку для кращого захисту від холоду можна одягати дві пари шкарпеток, але лише тоді, коли взуття трохи завелике. Якщо ж воно

підібране за розміром стопи, то друга шкарпетка може замість утеплення сприяти охолодженню ніг, унаслідок стискання судин шкіри.

Для збереження гігієнічних властивостей спортивного взуття треба за ним ретельно доглядати. Мокре й забруднене взуття варто вичистити і просушити у приміщенні, де є добра вентиляція і температура повітря становить 25–30°C. Сушити взуття на обігрівачах чи коло вогню не рекомендовано, оскільки псується матеріал, з якого воно виготовлене. Після сушіння шкіряне взуття треба змастити жиром чи спеціальним кремом, аби надати йому м'якості, еластичності та підвищити його водостійкість.

Брудні шкарпетки знижують повітропроникність, створюють умови для розмноження мікробів та розвитку різних шкірних захворювань. Спортивним взуттям, як і одягом, доцільно користуватися лише для занять фізичним вихованням та спортом.

## **2.6. Чинники ризику втрати здоров'я**

Науково-технічний прогрес створив сприятливий ґрунт для поширення багатьох захворювань, передусім серцево-судинних: атеросклерозу, коронарної недостатності, гіпертонії, інфаркту міокарда, ревматичних вад серця.

Завдяки численним медичним експериментам і дослідженням з'ясовано, що розвиток найпоширеніших сьогодні серцево-судинних захворювань пов'язаний з негативним впливом чинників внутрішнього та зовнішнього середовища. Найнебезпечніші серед них – артеріальна гіпертонія (підвищений артеріальний тиск), порушення жирового обміну (високий вміст у крові холестерину), куріння, нервово-психічні перенапруження, малорухомий спосіб життя (гіпокінезія), надмірна вага, зловживання алкоголем, ліками і погана спадковість (генетична ознака).

Несприятливий вплив багатьох факторів ризику можна послабити за допомогою медикаментозних засобів. Але існує й інший шлях, більш доступний і ефективний – здоровий спосіб життя.

- **Артеріальна гіпертонія.** Це одна з найпоширеніших хвороб. Дуже

важливо виявити це захворювання на ранніх етапах розвитку. Вимірювання кров'яного тиску – процедура нескладна і цілком доступна, оскільки це можна зробити в будь-якій лікарні, клініці або вдома. У дорослих тиск вважають підвищеним, якщо він становить понад 140 мм рт. ст. Причому чим вищі ці показники, тим більший ризик порушення діяльності серцево-судинної системи.

Людям, котрі страждають на гіпертонію I–II ступеня, рекомендовано позбутися зайвої ваги тіла, шкідливих звичок (зокрема куріння), дотримуватися режиму праці та відпочинку, відвести час для систематичних занять фізичною культурою, раціонально харчуватися, обмежити вживання жирів тваринного походження, кухонної солі.

• **Високий вміст холестерину в крові.** Надмірна кількість в організмі холестерину – прямий шлях до серцево-судинних захворювань. Зокрема атеросклероз спричиняють бляшки, основним компонентом яких є холестерин. Ризик виникнення захворювання залежить від загального вмісту холестерину в крові, а також від співвідношення його видів: ліпопротеїнів високої щільності (ЛВЩ) і ліпопротеїнів низької щільності (ЛНЩ).

ЛВЩ складаються з незначної кількості жирів і великої кількості білка. Якщо відсоток вмісту ЛВЩ у крові високий, то ризик виникнення серцево-судинного захворювання незначний. ЛНЩ містять переважно жири і незначну кількість білків. Високий рівень ЛНЩ у крові пришвидшує виникнення і розвиток атеросклерозу.

Є декілька способів знизити рівень ЛНЩ у крові: дотримуватися обмежувальної дієти, позбутися зайвої ваги, регулярно займатися фізичними вправами, систематично приймати препарати, які призначив лікар.

Рекомендовано обмежити споживання борошняних, солодких і жирних страв (особливо людям, які ведуть малорухомий спосіб життя), менше залучати в раціон (але не відмовлятися від них зовсім) багаті холестерином і насичені жирними кислотами продукти (яєчний жовток, жирні сорти м'яса, масло, сметану, сир, креветки, жирний сир, ікру). Приблизно половина жирів,

що міститься в їжі, повинна бути рослинного походження. Корисно споживати продукти, у яких наявні вітаміни групи В, вітамін С, нікотинова кислота: нежирні сорти м'яса і риби, боби, горох, різні овочі та фрукти, відвар плодів шипшини.

- **Нервові перенапруження.** У людей, які не вміють справлятися зі стресом, починаються проблеми зі здоров'ям, а негативні наслідки надміру напруженого життя, що поступово нагромаджуються, можуть призвести до серйозного серцево-судинного захворювання.

У медицині для зняття нервового напруження використовують різні лікарські препарати. Однак за допомогою здорового способу життя можна суттєво зменшити небажані наслідки стресу, залучивши в розпорядок дня фізичні вправи. У процесі різних досліджень доведено, що регулярні заняття фізкультурою є добрим природним транквілізатором, особливо для збудливих людей. Під час таких занять витрачається енергія, яка утилізує негативні емоції, що зумовлюють до позитивні біохімічні зсуви в організмі.

- **Малорухомий спосіб життя.** Потреба в русі закладена природою в кожній людині. Рух забезпечує розвиток і ріст тканин та органів, стимулює діяльність мозку, позитивно впливає на діяльність усіх органів і систем організму. *Рухова активність* – важливий чинник здоров'я.

В останні десятиріччя ми все частіше говоримо про гіпокінезію – відсутність або нестачу фізичної активності. Головна причина – зменшення можливостей і необхідності для додаткових фізичних зусиль у щоденному житті. З'ясовано, що при гіпокінезії, через недостатню м'язову активність, знижується економічність роботи серцево-судинної та дихальної систем, погіршується діяльність органів травлення, тонус скелетної мускулатури і венозних судин, відбуваються негативні зміни у центральній нервовій системі, підвищується вміст холестерину в крові, організм стає менш стійким до різних хвороб, схильним до впливу несприятливих чинників середовища.

- **Надмірна вага. Ожиріння** – пряма причина порушень діяльності серцево-судинної системи. Якщо вчасно не вжити заходів щодо зниження

ваги, ожиріння ускладниться гіпертонією, раннім атеросклерозом, стенокардією, інфарктом міокарда, що може призвести до різноманітних ускладнень: захворювань жовчного міхура, діабету, артрити, деформації судин, зниження працездатності.

Зазвичай надмірна вага з'являється внаслідок неправильного харчування, переїдання та порушення обміну речовин в організмі.

- **Спадкова схильність до захворювань.** Як з покоління в покоління передаються певні ознаки, так само можна успадкувати й порушення в діяльності серцево-судинної системи. Тому потрібно вивчити історію захворювань у сім'ї, щоб знати ступінь імовірності виникнення серцевого захворювання.

- **Куріння.** За даними ВООЗ, у різних країнах курить від 35 до 80% дорослого населення. У людей, які викурюють понад 20 цигарок за день, імовірність захворювання раком збільшується в 10–15 разів порівняно з некурцями. З'ясовано, що 60% людей знають про шкідливість куріння, але не всім відомо, що воно шкідливе для всіх, хто перебуває у приміщенні, де курять. Тютюновий дим згубно впливає на тих, хто не схильний до цієї небезпечної звички. Наприклад, 25% усіх шкідливих речовин, які утворюються у процесі куріння, потрапляють в організм курця, 50% – у повітря, 20% згорають, а 5% залишаються в недопалку. Вдихаючи повітря, люди, котрі перебувають в одному приміщенні з курцем, через деякий час помічають ознаки нікотинового отруєння: головний біль, запаморочення, нудоту, серцебиття. Це так зване “пасивне куріння” особливо шкідливе для людей розумової праці, спортсменів, дітей та вагітних жінок. Перебуваючи протягом години в накуреному приміщенні, вони пасивно “викурюють” 4,05 цигарки.

Нікотин збуджує центральну нервову систему, підвищує артеріальний тиск крові і посилює роботу серця, що загалом створює суб'єктивні відчуття підвищення працездатності, зменшення втоми, загострення уваги і легкого збудження. Саме завдяки нікотину, куріння цигарок викликає певну

стимулюючи дію на організм. Це пояснюється первинним розширенням судин головного мозку, проте, через кілька хвилин, вони звужуються: від спазмів страждають не тільки церебральні, а й коронарні судини та судини нижніх кінцівок. Облітеруючий ендартеріт судин нижніх кінцівок – класична хвороба курців. Якщо не вжити відповідних заходів, хвороба прогресує і може призвести до розвитку гангрени та ампутації стопи. Унаслідок постійних спазмів судин головного мозку курці часто скаржаться на головні болі, дратівливість, швидку втомлюваність, погану пам'ять. Нікотин викликає перебої у діяльності серця, прискорення серцебиття до 85–90 ударів на хвилину в спокої, що зумовлює збільшення навантаження на серце приблизно на 20%. Окрім цього, нікотин здатний підвищувати артеріальний тиск на 25%.

Окис вуглецю, утворюючи з гемоглобіном крові стійкі сполуки, порушує транспортування кисню кров'ю до всіх органів і клітин, що спричиняє загальну гіпоксію організму. Основним споживачем кисню в організмі є головний мозок, який засвоює близько 25% усього кисню, що потрапляє в організм. Іншими активними споживачами кисню є сітківка ока, міокард та нирки. У той же час 8–15% гемоглобіну крові, функцією якого є транспортування кисню, в організмі курців стійко заблоковані окисом вуглецю. У результаті цього виникає гіпоксія органів і тканин, що шкідливо впливає як на стан здоров'я, так і на розумові здібності та розумову діяльність, різко знижує фізичну працездатність.

- **Алкоголізм.** Алкоголь має всі ознаки, характерні для речовин наркотичної дії. Приємне збудження після вживання алкоголю (ейфорію) змінює пригнічення (депресія); у разі подальшого вживання виникає звикання до прийнятої дози та потреба у її збільшенні.

Спожитий алкоголь порушує рівновагу процесів збудження і гальмування в корі головного мозку, а його тривале вживання – сон і пам'ять. Страждає психіка людини, деградують розумові здібності, розвиваються невротичні стани та психози; виникає небезпека розвитку білої гарячки. Зловживання алкоголем зумовлює втрату контролю над собою. Спеціальна

комісія ВООЗ з'ясувала, що мінімальна доза, при якій з'являються ознаки розладу діяльності кори головного мозку, є 0,5 г алкоголю в 100 мл крові, що відповідає 87,5 мл сорокаградусної горілки для людини вагою 70 кг. Однак перші суб'єктивні ознаки сп'яніння помітні вже після прийому 0,5 л пива, 150–200 мл вина, 30–60 мл горілки або коньяку, особливо у людей розумової праці та у спортсменів під час виконання складнокоординованих рухів. Незначна доза алкоголю, яка ще не зумовлює змін у поведінці людини, зменшує продуктивність праці на 5–15 %, збільшує вірогідність виникнення нещасних випадків.

### **Список літератури**

#### ***Головна:***

1. *Сіренко Р. Р.* Гігієнічні основи фізичного виховання студентів : [навч. посібник] / Р. Р. Сіренко, А. Г. Киселевич, В. М. Стельникович, М. О. Сапронов. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2005. – 144 с.

#### ***Допоміжна:***

1. *Вайнбаум Я. С.* Гигиена физического воспитания и спорта / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Академия, 2002. – 240 с.

2. Загальна гігієна : посібник для практичних занять ; під ред. І. І. Даценко. – Львів : Світ, 2002. – 302 с.

3. *Лаптев А. П.* Гигиена: [учеб. для ин-тов и техникумов физической культуры] / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 386 с.

4. *Минх А. А.* Очерки по гигиене физических упражнений и спорта / А. А. Минх. – 2-е изд. – М. : Медицина, 1980. – 384 с.

5. Общая гигиена (пропедевтика гигиены) ; под ред. Е. И. Гончарука. – К. : Вища школа, 1991. – 384 с.

6. *Омельченко Л. І.* Загартування дітей і підлітків / Л. І. Омельченко, Т. В. Починок. – К. : Здоров'я, 1989. – 72 с.

7. *Полиевский С. А.* Физкультура и закаливание в семье / С. А. Полиевский, Е. П. Гук. – М. : Медицина, 1985. – 80 с.

8. *Полиевский С. А.* Личная и общественная гигиена : [учеб. пособие] / С. А. Полиевский. – М., 1980. – 22 с.

9. *Пушкар М. П.* Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 1998. – 93 с.



### **Контрольні запитання:**

- 1. Назвіть основні гігієнічні принципи фізичного виховання студентів.*
- 2. Що таке особиста гігієна?*
- 3. У чому полягає специфіка догляду за тілом?*
- 4. Які особливості догляду за шкірою рук та ніг?*
- 5. Що спричинює виникнення гнійничкових захворювань шкіри? Головні заходи профілактики цих захворювань.*
- 6. Перелічіть основні гігієнічні вимоги до сну.*
- 7. Дайте визначення терміна “загартовування”.*
- 8. Охарактеризуйте основні принципи загартовування.*
- 9. Яке призначення спортивного одягу та взуття?*
- 10. Охарактеризуйте гігієнічні вимоги до взуття.*
- 11. Опишіть особливості догляду за взуттям.*
- 12. Які чинники впливають на розповсюдження серцево-судинних захворювань?*
- 13. Охарактеризуйте дію стресу на організм людини.*
- 14. Що таке “гіпокінезія”?*
- 15. Які звички згубно впливають на здоров'я людини?*
- 16. У чому полягає негативний вплив куріння на людське здоров'я?*
- 17. Чим небезпечне “пасивне” куріння?*
- 18. Який механізм дії алкоголю на організм людини?*

### **Тема 3: ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

- 3.1. Вимоги до організації самостійних занять.
  - 3.2. Формування знань і вмінь, необхідних для самостійних занять фізичними вправами.
  - 3.3. Форми самостійних занять.
  - 3.4. Особливості організації і проведення позанавчальної роботи з фізичного виховання.
  - 3.5. Контроль і самоконтроль у процесі самостійних занять.
- Список літератури.  
Контрольні запитання.

#### **3.1. Вимоги до організації самостійних занять**

На сьогодні під впливом багатоаспектних соціально-економічних чинників стан здоров'я населення України, зокрема дітей та підлітків, значно погіршився і є у критичному стані. Негативний вплив на здоров'я молоді має зменшення рухової активності, гіпокінезія, гіподинамія та відсутність оптимального повсякденного фізичного навантаження. Це суттєво відбивається на фізичному розвитку студентів і призводить до погіршення стану здоров'я, недостатність рухової активності знижує функціональні можливості організму. Використовуючи всі форми фізичного виховання, необхідно досягти оптимальної компенсації біологічної потреби в русі. Великий резерв можливостей у вирішенні цих завдань має організація самостійних занять студентів фізичними вправами.

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом та туризмом повинні бути обов'язковою складовою здорового способу життя студентів, вони доповнюють дефіцит рухової активності, сприяють ефективнішому відновленню організму після втоми, підвищенню фізичної та розумової працездатності. Такі заняття можна проводити за звичних умов, у вільний час, залучаючи до них вправи, які подав викладач.

Головне завдання системи фізичного виховання – це зміцнення здоров'я людини, підвищення їхньої працездатності, формування певних

якостей. Основні завдання фізичного виховання студентів визначені вимогами програми для вищих навчальних закладів (ВНЗ):

- формування у студентів вольових якостей, активної життєвої позиції, виховання потреби у фізичному вдосконаленні, у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом;
- набуття студентами системи знань про основи теорії, методики, організації фізичного виховання і спортивного тренування;
- психофізична підготовка студентів до праці з урахуванням особливостей їхньої майбутньої професійної діяльності;
- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і гармонійному розвитку організму, виховання навичок здорового способу життя, відмова від шкідливих звичок, підтримання високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- вдосконалення спортивної майстерності студентів.

Для вирішення цих завдань використовують як навчальні, так і самодіяльні форми фізичного виховання, передбачені програмою.

Самостійна робота студентів суттєво доповнює навчальні форми занять і надає процесу фізичного виховання безперервності, підвищуючи ефективність впливу на фізичний розвиток і підготованість студентів.

Самостійна робота – це різні за змістом цілеспрямовані індивідуальні та колективні дії з фізичної культури та спорту, які виконують студенти на заняттях у позанавчальний час у ВНЗ, гуртожитку, вдома без участі викладача, але за його завданням.

Організатором і керівником самостійної роботи студентів повинен бути викладач фізичного виховання. Він підбирає комплекс фізичних вправ для самостійних занять, визначає елементи техніки видів спорту для самовдосконалення, дає організаційно-методичні рекомендації, поради.

Облік раціональних прийомів самостійних занять дає змогу розробляти систему домашніх завдань, формувати відповідні навички, виховувати наполегливість, звички і переконання в необхідності регулярно займатися

фізичними вправами, своєчасно допомагає студентам долати труднощі та виправляти помилки.

Викладач контролює, підводить підсумки, аналізує й оцінює досягнення студентів за певний період.

Виховувати у студентів потребу до повсякденних занять фізичними вправами непросте завдання. Його вирішення потребує від викладача наполегливості, творчості, знань та вмінь. Викладач керує руховою діяльністю, але й діяльність студентів як на заняттях, так і в позанавчальний час має бути такою, щоб продовжуватись у формі самостійних занять з метою фізичного самовдосконалення. Досягти цього можна шляхом постійного виховного впливу на студентів, використовуючи заняття, тренування. Варто застосовувати також агітацію та пропаганду фізичної культури і спорту. Окрім масових засобів інформації (телебачення, радіо, газет) доцільно використовувати стенди та фотогазети, які розповідають про спортивне життя ВНЗ, різні спортивно-масові заходи, проводити лекції, бесіди.

В юнацькому віці активно розвиваються інтереси та звички, формується характер, спостерігається підвищений інтерес до свого фізичного розвитку. Студенти бажають зрозуміти себе, свої сильні і слабкі сторони, шукають шляхи покращення цих якостей, цікавляться зростанням своїх спортивних результатів.

Викладач фізичного виховання повинен використовувати інтерес студентів до свого фізичного розвитку для формування в них потреби систематично займатися фізичними вправами.

Підвищений інтерес у студентів викликають: стенди з контрольними нормативами, складання тестів та нормативів рівня фізичної підготованості, протоколи змагань з різних видів спорту тощо.

Під впливом пропаганди та агітації, під впливом викладача фізичного виховання, тренера, друзів по команді, у групі формуються цінності орієнтації на окремі аспекти фізичного розвитку і фізичної підготованості

студентів, з'являється бажання до фізичного вдосконалення, потреба до занять фізичною культурою та спортом.

Щоб правильно організовувати самостійні заняття, студенти повинні мати спеціальні знання, навички, якими їх озброює викладач фізичного виховання, тренер на навчально-тренувальних заняттях. Формувати ці знання та вміння потрібно систематично, безперервно.

Знання про будову організму, про гігієну, самоконтроль, самомасаж, загартування, лікувальну фізкультуру, методику техніки виконання вправ з видів спорту, передбачених навчальною програмою, полегшує організацію самостійних занять студентів.

Самостійні заняття повинні мати органічний зв'язок з навчально-тренувальною роботою у ВНЗ.

Завдання для самостійної роботи мають призначати із врахуванням віку, статі, індивідуальних особливостей і фізичних можливостей студентів. Система таких завдань повинна передбачати послідовність фізичних навантажень, ускладнення їхнього змісту і степінь участі студента в самостійних діях від заняття до заняття.

Дати конкретне завдання кожному студентові, а потім перевірити його виконання викладач фізичного виховання майже не має змоги, тому навчальну групу необхідно поділити на підгрупи з обліком їхньої фізичної підготованості. Найхарактернішими критеріями поділу на групи є розподіл студентів на спортсменів і неспортсменів, за рівнем підготованості, за бажанням виконувати вправи з певних видів спорту. Такий розподіл допомагає викладачеві вибирати завдання для студентів.

Важливою умовою організації самостійних занять фізичними вправами є дотримання студентами режиму дня.

**Режим дня** – це розумне чередування виду діяльності, навчання, відпочинку, харчування, занять спортом, гігієнічних процедур.

Викладач повинен допомогти студентам спланувати свою діяльність відповідно до розкладу навчальних занять у ВНЗ, розповісти як правильно використовувати вільний час.

Основними умовами організації самостійних занять фізичною культурою і спортом студентів ВНЗ є:

- постійне керівництво і контроль з боку викладача фізичного виховання;
- чіткість розробленої системи домашніх завдань;
- наявність необхідних теоретичних знань і практичних умінь для виконання завдань;
- індивідуальний підхід у процесі розроблення завдань із врахуванням реальних можливостей студентів;
- наявність умов для систематичних занять;
- дотримання студентами режиму навчання, відпочинку та вільного часу.

Підвищений інтерес до свого фізичного розвитку студенти часто пояснюють певними бажаннями. Наприклад: покращити здоров'я, бути сильнішим, витривалішим, мати гарну поставу, стати спортсменом, покращити власні результати, поїхати на змагання.

Викладач фізичного виховання, використовуючи бажання студентів до фізичного вдосконалення, повинен спонукати їх до щоденного виконання вправ. Для цього потрібно сформулювати завдання і окреслити шляхи їх вирішення. Чітко сформульована викладачем діяльність студентів заохочує їх до систематичних занять фізичними вправами.

Важливими чинниками мотивації до самостійної фізкультурної і спортивної діяльності студентів є:

- підготовка до контрольних нормативів згідно з програмою з фізичного виховання;
- підготовка до спортивних свят і вечорів;
- підвищення рівня спортивної майстерності, досягнення певного

спортивного результату;

- підвищення або збереження досягнутого рівня фізичної підготовленості;
- розвиток фізичних якостей з конкретною вказівкою найближчих цілей;
- зміцнення здоров'я, загартування організму, покращення загального самопочуття;
- усунення недоліків у фізичному розвитку;
- організація активного відпочинку, культурного дозвілля.

Самостійні заняття повинні сприяти розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності організму, формувати вміння й навички насамперед з видів спорту, що входять у програму фізичного виховання.

### **3.2. Формування знань і вмінь, необхідних для самостійних занять фізичними вправами**

Предмет “Фізичне виховання” відрізняється від інших предметів передусім тим, що його специфічним змістом є рухова діяльність.

Озброєння студентів знаннями й уміннями, на основі яких формується свідоме ставлення до навчальної дисципліни, має важливе значення у залученні студентів до самостійних занять фізкультурою та спортом.

Формування знань й умінь відбувається у процесі теоретичних занять, коротких бесід у вступній частині заняття, окремих рекомендацій, порад, вказівок, виконання домашніх завдань з теоретико-методичного розділу програми у вигляді складання комплексів ранкової, вступної, виробничої гімнастики й фізкультпаузи, написання конспектів і рефератів.

Практичні вміння й навички студенти здобувають:

- на заняттях з фізичного виховання;
- на навчально-тренувальних заняттях;
- на спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах.

Отже, підготовка студентів до самостійних занять відбувається

переважно на навчальних заняттях і одним із завдань викладача є забезпечення необхідного теоретичного мінімуму для формування знань студентів, щодо правильної організації занять.

### **3.3. Форми самостійних занять**

Зміст і форми самостійних занять фізичною культурою та спортом визначаються їхньою метою. Можна виділити три *форми* самостійних занять у ВНЗ:

- індивідуальна;
- колективна або групова;
- змішана.

Індивідуальні самостійні заняття передбачають виконання вправ одним або спільно декількома студентами. Спільне заняття 3–5 осіб однієї навчальної групи, які проживають у гуртожитку або мікрорайоні, є ефективнішим, оскільки іноді наявний елемент змагань, можна консультувати одне одного, переймати ті або інші елементи техніки, виправляти помилки.

Окрім того, застосовують і такі форми, як:

1. Ранкова гігієнічна й виробнича гімнастика.
2. Фізкультпаузи під час роботи над підручниками з різних навчальних дисциплін, підготовки до екзаменаційної сесії й т. д.
3. Тренувальні заняття за завданням викладача.
4. Виконання домашніх завдань з фізичного виховання й вимог тижневого рухового режиму.
5. Тренувальні заняття з ініціативи студентів на основі сформованих у них знань, умінь, навичок.
6. Тренувальні заняття для членів спортивних секцій у період канікул або виробничої практики за планами тренера або викладача.
7. Заняття лікувальною фізкультурою додатково до занять, проведених за розкладом.

До колективної або групової форми самостійних занять відносять



заняття, проведені в колективі або групі з метою розваги, активного відпочинку або підготовки до змагань зі спортивних ігор. Ініціатором й організатором таких занять може бути фізорг групи, капітан команди.

Такі заняття можуть проводитися у формі:

- тренувальних занять у команді зі спортивних ігор;
- самостійних туристських походів зі спортивно-оздоровчою метою;
- самостійних спортивних ігор з метою активного відпочинку й розваги.

До змішаної форми відносять заняття, конкурси або змагання, які організували викладач, тренер або інструктор, на яких окремі завдання студенти виконують самостійно.

Різновидами самостійних занять можуть бути також:

- заняття з фізичного виховання. Відпрацьовування студентами самостійно окремих елементів техніки, виконання завдань під час колового методу проведення заняття, проведення самостійної розминки при складанні контрольних або залікових вимог. Самостійну роботу на занятті найраціональніше застосовувати у процесі закріплення та удосконалення техніки виконання вправ, рухових умінь і навичок;
- тренувальні заняття у спортивній секції: самостійне виконання різних завдань тренера, у тому числі й за індивідуальним планом;
- участь у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах.

Самостійне виконання розминки, рішення тактичних завдань під час змагань, проведення завершальної частини занять (зниження навантаження) – це найдоступніша для студентів форма самостійної діяльності, вона привчає їх до самостійної роботи, формує вміння самостійно займатися, дає змогу викладачеві або тренерові легко здійснювати педагогічний контроль.

### **3.4. Особливості організації і проведення позанавчальної роботи з фізичного виховання**

Різний рівень знань, здоров'я, фізичної та спортивної підготованості студентів, багатоплановість їхніх інтересів передбачають використання у

позанавчальний час різноманітних форм занять фізичними вправами, спортом, туризмом.

Форми фізичного виховання у ВНЗ поділяють на навчальні (академічні і факультативні заняття) і позанавчальні. До позанавчальних форм відносять такі:

- у режимі робочого дня – гімнастика, фізкультпаузи, фізкультхвилинки, мікропаузи, ввідна гімнастика, корегуюча гімнастика тощо;

- самостійні заняття: групові (в секції, групі загальної фізичної підготовки, групі здоров'я тощо) та індивідуальні (активний відпочинок, заняття під час сесії, канікул, виконання завдань викладача, домашні завдання);

- масові: спортивні розваги, прогулянки, екскурсії, походи, свята, бесіди, виставки, огляди, лекції, конкурси, змагання, спартакіади;

- табори відпочинку;

Завдання позанавчальної роботи з фізичного виховання студентів:

- пропаганда здорового способу життя;

- залучення до систематичних занять фізичною культурою і спортом якомога більшої кількості студентів;

- формування вмінь та звички самостійно використовувати доступні засоби фізичного виховання у повсякденному житті з метою оздоровлення, фізичного вдосконалення, корисного та культурного проведення дозвілля;

- вибір спортивної спеціалізації та досягнення в обраному виді спорту результатів на рівні нормативних вимог спортивної кваліфікації;

- підготовка громадського фізкультурного активу навчального закладу;

- забезпечення активного відпочинку;

- оздоровлення;

- вдосконалення знань, умінь, навичок, рухових, моральних та

вольових якостей, набутих у процесі засвоєння обов'язкового курсу з фізичного виховання і на цій підставі забезпечення готовності студентів до якіснішого засвоєння матеріалу державної програми.

### ***Ранкова гігієнічна гімнастика (РГГ).***

Головна мета – оптимізувати перехід від тривалого відпочинку (сну) до повсякденної життєдіяльності. Фахівці зафіксували на 18–20% вищу працездатність у студентів, котрі виконували РГГ. Основу РГГ становить розминка, спрямована не на оперативну підготовку до певного виду діяльності (виду спорту), а на поступову загальну активізацію функцій організму, долання інерції спокою, включення в щоденні справи в стані нормального тону і з хорошим настроєм. Паралельно можна вирішувати і такі завдання як формування і збереження постави, підтримання досягнутого рівня розвитку окремих фізичних якостей, формування характеру тощо.

Тривалість РГГ 10–15 хв, комплекс складається з 7–8 вправ для усіх м'язових груп. Через кожні 2 тижні в комплекс додають нові вправи. Частота серцевих скорочень (ЧСС) зростає на 50–80% порівняно зі станом спокою, через 5–15 хв повертається до вихідного рівня.

Одна зі схем складання комплексу вправ передбачає таку послідовність:

1. Потягування з випрямленням кінцівок і тулуба, лежачи в ліжку чи стоячи.
2. Вправи для планового переходу в робочий стан, які нефорсовано активізують кровообіг у великих м'язових групах нижніх кінцівок і тазової ділянки: наприклад, повільні присідання чи по чергу розтягування ногами гумового амортизатора тощо.
3. Нахили, повороти, скручування тулуба з супутніми рухами руками з поступовим збільшенням амплітуди і темпу рухів.
4. Вправи загального чи регіонального впливу з вираженими, але немаксимальними м'язовими зусиллями, наприклад, згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Вправи на силу чергуються з вправами на гнучкість і

розслаблення.

5. Серія “на розтягування”, наприклад почергові махові рухи руками і ногами зі збільшенням амплітуди до максимальної.

6. Циклічного вправи, що активізують функції дихальної і серцево-судинної систем в межах аеробного режиму, наприклад, серійні підскоки на місці, що викликають збільшення ЧСС до 140–150 уд/хв.

7. Заспокійлива перехідна серія вправ, наприклад, ходьба зі зниженням темпу з акцентованими дихальними вправами.

*Фізкультпаузи* покликані запобігти втомі, покращити функціональний стан, підтримати робочу працездатність. Комплекс складається з 4–6 вправ, що виконуються на робочому місці, виконання триває 5–7 хв. ЧСС зростає до 110–120 уд/хв усередині комплексу і наприкінці повертається до вихідного рівня. При 8-годинному робочому дні використовується до 5–6 фізкульт-пауз і фізкульт-хвилин у тому числі через 2–3 год занять і за 2 год до їхнього закінчення.

Для м’язів, які у процесі виконання роботи перебували в статичному положенні (при навчанні це тулуб, ноги, плечі, таз), дають динамічне навантаження. Для м’язів, що виконували динамічну роботу, – вправи на розслаблення.

Комплекс *фізкульхвилинки* для студента повинен містити вправи для великих м’язових груп і вправи на розслаблення та гнучкість хребта. Для зменшення тонуусу судин головного мозку використовують вправи з обертанням голови, повороти тулуба. Пропонуємо таку послідовність вправ:

1. Потягування.
2. Вправи на розслаблення м’язів рук, ніг, тулуба.
3. Для зміцнення м’язів ніг.
4. Для збільшення чи підтримання рухливості хребта.
5. Для збільшення кровообігу і дихання.
6. Для м’язів тулуба.
7. На координацію і увагу.

*Фізкультхвилинки* – своєрідна вкорочена фізкультпауза. Комплекс містить 2–3 вправи, виконується кожні 1,5–2 год. Різновид – мікропаузи тривалістю 20–30 с.

*Корегуюча гімнастика* застосовується для профілактики професійних захворювань.

**Ввідна гімнастика.** Фізіологічна крива має класичну форму, але максимум навантаження припадає на першу третину заняття. Пропонуємо комплекс для полезнавця:

1. Ходьба.
2. Потягування.
3. Для м'язів плечового поясу.
4. М'язи спини і живота (нахили, скручування).
5. М'язи ніг (стрибки, присідання).
6. На координацію і увагу.
7. Ходьба.

Самостійні заняття рекомендовано проводити зі студентами у період екзаменаційних сесій і канікул. Для забезпечення самостійних занять студентам надають спортивні споруди, а викладачі кафедри здійснюють методичне керівництво. Як самостійну форму занять можна практикувати домашні завдання в межах розширеного активного відпочинку. Для слабо-підготованих студентів організовують додаткові заняття. Їхнє завдання – зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, необхідних для засвоєння програмного матеріалу, підготовка до складання нормативів.

Зазвичай до початку занять студент виконує вправи ранкової гігієнічної гімнастики, ранкову прогулянку тощо. Такі форми занять відіграють допоміжну роль, збільшують загальний обсяг рухової активності, а у деяких випадках повністю забезпечують добову потребу студентів у русі. Хоча такі заняття не вирішують глобальних завдань і не викликають суттєвих перебудов у системах організму людини, проте допомагають прискоренню пристосування до конкретного виду діяльності, сприяють оптимізації

психічного стану та працездатності. Крім того, такі заняття мають велике самовиховне значення, оскільки потребують певних вольових зусиль, самодисципліни і наполегливості. Відносно невелика тривалість фізичних вправ на таких заняттях робить їх зручними для виконання у природних умовах. Маючи, загалом, загальнофізичну спрямованість, вони можуть не мати окресленої підготовчої, основної і завершальної частин.

Самостійні заняття фізичними вправами є основною формою особистої організації фізичного самовиховання. Вони проводяться як групові або індивідуальні заняття, зберігаючи ознаки навчальних форм занять. За змістом – це однопредметні або комплексні заняття. За змістом однопредметні заняття містять один вид рухової активності: оздоровча ходьба, біг підтюпцем, атлетична гімнастика тощо. Їхнє завдання полягає в тому, щоб підтримати працездатність і зміцнити здоров'я студентів. Водночас вони мають і суттєвий тренувальний ефект, особливо під час розвитку витривалості, м'язової сили, координації та гнучкості.

Комплексні заняття охоплюють декілька видів фізичних вправ на одному занятті. Наприклад, загальнорозвивальні вправи, плавання та гру, скажімо, у футбол. Тривалість таких занять залежатиме від рівня фізичної підготованості студента і коливатиметься від 35–40 хв до 2 год з наявністю всіх ознак навчальної форми заняття.

Заняттям фізичними вправами у межах розширеного активного відпочинку притаманне задоволення потреби студента в здоровому та цікавому відпочинку. Це – пішохідні, водні, велосипедні прогулянки, спортивні ігри за спрощеними правилами та ін. Головне завдання таких занять – підтримати нормальний фізичний стан студента, його працездатність і гарний настрій.

### **3.5. Контроль і самоконтроль у процесі самостійних занять**

*Педагогічний контроль* – це система способів одержання інформації про рівень фізичного розвитку й змін, що відбуваються в організмі студента під впливом фізичних вправ.

Контроль може бути поточний (систематичний), періодичний і підсумковий.

Продумані форми контролю й самоконтролю спонукають студентів до постійного фізичного самовдосконалення та слугують стимулом для регулярних самостійних занять. Тому велике значення має перевірка й оцінювання результатів самостійної роботи студентів, як за певний період, так і за цілий навчальний рік. Якщо заняття були пов'язані з програмою фізичного виховання – це полегшує проведення педагогічного контролю. Тут існують готові форми перевірки: контрольні нормативи й тести рівня фізичної підготованості.

Викладач може встановити терміни виконання завдань, а також відповідні терміни прийому цих норм, може встановити й інші терміни – на два тижні, місяць, семестр, залежно від змісту й індивідуального навантаження.

Систематично контролювати за виконанням завдання можна не тільки на заняттях з фізвиховання, але й у процесі проведення масових спортивних змагань.

Оцінювання показників фізичної підготованості потрібно починати від даних вихідного рівня, а потім планувати по семестрах конкретно – наскільки повинні зрости досягнення кожного студента у фізичній підготованості наприкінці кожного семестру протягом усіх років навчання у ВНЗ.

Вихідними даними для фізичного вдосконалення студентів повинні бути результати конкретних випробувань, проведених у ВНЗ щорічно на початку навчального року.

Для систематичних занять студентів фізичною культурою та спортом має значення підсумкове заняття у навчальному році. Перш ніж дати завдання на канікулярний період, викладач повинен проаналізувати досягнення кожного студента за рік і окреслити напрям його подальшого фізичного вдосконалення. Дані самоконтролю допомагають викладачеві в контролюванні за фізичним станом студента й у регулюванні тренувального

стану.

Найзручнішою формою самоконтролю є ведення щоденника. Студенти повинні заносити в нього всі суб'єктивні й об'єктивні дані про стан організму: самопочуття, сон, апетит, розумову й фізичну працездатність, вагу, пульс, виконану на тренуванні роботу, показані на змаганнях результати й т. д.

Найважливішим показником, що характеризує стан організму, є частота серцевих скорочень. Студент має навчитися підраховувати свій пульс перед заняттям, після виконання вправ і після закінчення самостійних занять. Викладач повинен пояснити характерні зміни пульсу під впливом фізичного навантаження і як орієнтуватися в періодах відновлення.

Усі ці показники треба заносити в щоденник. Ведення студентами щоденника із записом виконуваної роботи й даними самоконтролю допомагають викладачеві або тренеріві вести об'єктивний контроль за їхньою діяльністю.

Виховання навичок у студентів самостійно займатися фізичною культурою й спортом – актуальне педагогічне завдання. Для її вирішення треба використати комплексні засоби впливу на свідомість студентів.

Доцільно постійно вести цілеспрямовану роботу на заняттях з фізичного виховання. Остаточною метою цієї роботи має бути формування стійкої потреби до систематичних занять фізичною культурою й спортом випускника ВНЗ.

Уся фізкультурно-масова робота, проведена у ВНЗ, спрямована на досягнення єдиної мети – зміцнення й збереження здоров'я, підтримання рівня фізичної й розумової працездатності студентів.

### **Список літератури**

#### ***Головна:***

1. *Белов Р. А.* Самостоятельные занятия студентов физической культурой : [учеб. пособие] / Р. А. Белов, Б. В. Сермеев, Н. А. Третьяков. – К. : Вища школа, 1988. – 208 с.
2. *Иващенко Л. Я.* Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К. : Здоров'я, 1988. – 160 с.



### ***Допоміжна:***

1. *Дубогай О. Д.* Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : [навч. посібник] / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 220 с.

2. *Канішевський С. М.* Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський : видання друге, стереотипне. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.

3. *Петренко М. І.* Самостійні заняття студентів з фізичного виховання : [навч. посібник]. – Вінниця, 1997. – 104 с.

### **Контрольні запитання**

1. *Які вимоги до організації самостійних занять фізичними вправами Ви знаєте?*

2. *У чому полягає мотивація самостійної діяльності студентів?*

3. *Які Ви знаєте форми самостійних занять?*

4. *Дайте визначення контролю?*

5. *У чому полягає методика самостійних занять?*

6. *Назвіть основні засоби самостійних занять?*

7. *У чому полягає зміст самостійних занять?*

8. *Які особливості проведення позанавчальної роботи з фізичного виховання?*

## **Тема 4. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СТАРОДАВНІЙ ГРЕЦІЇ**

4.1. Причини розквіту фізичної культури й агоністики в Стародавній Греції.

4.2. Виникнення і розвиток спартанської системи фізичного виховання.

4.3. Виникнення та розвиток афінської системи фізичного виховання.

4.4. Організація фізичного виховання в гімнасіях і палестрах.

Список література.

Контрольні запитання.

### **4.1. Причини розквіту фізичної культури й агоністики в Стародавній Греції**

Постає запитання: чому саме в Стародавній Греції так пишно розквітла фізична культура? Відповідь на це запитання потрібно шукати в сукупності фактів і суспільно-історичних явищ еллінської повсякденності. На думку Ю. Шаніна, – це комплекс причин – єдиний у своїй багатоманітності.

Першим стимулом, що обумовлював піклування про фізичне виховання громадян, безумовно, можна вважати необхідність створення сильного війська за порівняно малочисельного населення. Почуття патріотизму, розвинуте в греків надзвичайно сильно, наказувало їм завжди бути наготові до захисту Вітчизни.

“Земля примушує захищати свою країну зі зброєю в руках, бо вона виробляє плоди, нічим не захищені, котрими всякий може заволодіти”. Ці слова Ксенофонта хоча і не повністю, все ж відзеркалюють дійсний стан речей.

Якщо висувати на передній план тезу військової вищості, зауважимо, що ця мета переважала в політиці лише дорійських племен (Спарта), і було б неправильно відводити їй провідну роль у житті всіх держав Стародавньої Греції. Необхідність боронитися та воювати самим властива споконвіку будь-якому народові, а не тільки еллінам. Тому не доцільно було б розглядати військовий напрям як дещо специфічно характерне для древньогрецького *modus vivendi* (способу існування).

Навпаки, численні історичні та літературні дані свідчать про те, що фізична культура завжди у греків була символом і ознакою спокійного процвітання, про що найкраще свідчить мирний характер Олімпійських та інших священних ігор.

*Феори* – особливі посланці з Олімпії, які вирушали й добиралися до найвіддаленіших куточків Греції, сповіщали не тільки про день відкриття ігор, але й проголошували священне перемир'я (екехерію). Уже в історичний період Олімпійські ігри були відновлені, їх проводили Іфіт і Лікурґ на знак миру між Елладою і Спартою. На жаль, поки що ніхто не встановив, яка перерва в святкуванні передувала цьому знаменному відродженню.

Пригадаймо головну статтю Олімпійського статуту: насамперед, брати участь у змаганнях мали право лише ті атлети, чий міста і держави не перебували у стані війни. Усю область, де відбувалися ігри, на цей час оголошувалали священною, і ніхто не мав права навіть бути там зі зброєю. З творів Геродота, Фукідіда, Павсанія відомо як суворо карали поодинокі випадки порушення цієї умови. Такий самий мирний характер мали Немейські, Піфійські та всі решта ігор.

Часом греки у найкритичніший момент забували про війну заради мирних змагань. Геродот описав випадок, що стався з перським царем Ксероксом після битви при Фермопілах. Від перебіжчиків він почув, що греки покинули зброю і “...справляють олімпійське свято – дивляться гімнастичні і іппічні змагання”. Ще більше його і перських вельмож здивувала нагорода переможцю – віночок з гілок дикої оливи. Тоді Тигран, син Артабана, висловив вельми благородну думку. Перед усім зібранням царедворців він сказав таке: “Та ба, Мардонію! Проти кого ти ведеш нас у бій? Адже ці люди змагаються не заради грошей, а заради доблесті”. Це було цілком слушно, бо побоювання молодого перса невдовзі оправдалися. Проте необачно було б покладатися лише на розповідь Геродота, хоча про подібні випадки античний історик говорив неодноразово. Звернемося до більш точного і безстороннього джерела – промов Демосфена.

Докоряючи своїм співгромадянам у надмірній безтурботності, коли справа йде про військові приготування, оратор вигукує: “як ви думаєте, громадяни афіняне, чому це так виходить: свята Панафіній і Діонисій завжди справляються в належний час незалежно від того, яким людям – знаючим чи недосвідченим – випадає жереб влаштовувати ті й другі, і на ці святкування витрачаються такі гроші, скільки не йде ні на один з морських походів, і до того ж це не вимагає таких клопотів і приготувань, скільки навряд чи йде на будь-що інше; між тим військові походи в нас завжди запізняються, не потрапляючи вчасно – у Мефону, в Пагаси, в Потидею! Це тому, що все те встановлено законом і кожний з нас наперед іще знає, кого призначать хорегом<sup>1</sup>, кого гімнасіархом<sup>2</sup> від певної філи<sup>3</sup>, коли й у кого що треба отримати і що потім треба зробити; ніщо в цих справах не забуто, не залишено нез’ясованим і непередбаченим; навпаки, про те, що стотується війни і військових приготувань – не встановлено, не наладнано, не передбачено нічого”.

Зі слів Демосфена стає зрозумілим стан речей про ставлення афінян до війни і до священних ігор. Афіняни не любили війну, якщо вона не велася на захист свободи або з якоїсь іншої не менш вагомий причини, і зневажали фракійців як варварів, для яких війна була звичайною справою.

Символічними є деякі міфологічні уявлення еллінів, що певною мірою пояснюють ставлення греків до військових справ. На легендарних іграх, які колись влаштував Ідейський Геракл, Аполлон переміг у кулачному двобої Арея – самого бога війни. Численні гімнасії прикрашали статуями Гермеса, Асклепія, Деметри, Тесея, Геракла, Артеміди, але статуї Арея там не було ніколи!

Гарне, гармонійно розвинуте, засмагле тіло було ознакою вільного громадянина, скоріш за все аристократа, що відрізняло його від раба. Бідніші прошарки вільних громадян не мали змоги покинути свої повсякденні

---

<sup>1</sup>багатий громадянин, спонсор змагань і театральних вистав

<sup>2</sup>керівник гімнасії

<sup>3</sup>підрозділ громадянського колективу в грецькому полісі

клопоти заради систематичних тренувань і змагань. Наприклад, участь в Олімпійських іграх вимагала попередніх посилених тренувань протягом десяти місяців. Зрозуміло, що ремісник або землероб не міг покинути на такий строк господарство і замовників. Тому на іграх переважно виступали представники заможного населення й аристократії (що частково зумовлено древніми становими обмеженнями, які залишилися від общинно-родового устрою). У списках олімпіоніків наявні багато імен архонтів, полководців, державних діячів і просто багатих людей типу Алківіада.

Видатні атлети й олімпіоніки були майже в усіх містах Греції, а не тільки в найбільших за розмірами. Географія мармурових плит з іменами переможців вельми різноманітна і свідчить про надзвичайну популярність спорту в греків, хоча переважно в межах одного суспільного класу, все-таки елліни зробили фізичну культуру в своїй країні явищем дійсно масовим.

Слушно Г. Дюперрон називав фізичну культуру “специфічним, національним елементом еллінського життя, що зрісся з нею з незапам’ятних часів”. Кожен вільний громадянин зобов’язаний був займатися спортом, якщо він розраховував грати будь-яку роль у своїй державі. Ці заняття робили елліни в багатьох випадках вищим (принаймні у власних очах) від чужоземців, тобто “варварів”, котрі через свою “некультурність” не були знайомі з гімнастичними вправами.

З огляду на своє естетичне, навіть художнє сприйняття дійсності, греки прагнули створювати красиві форми в житті. Грецькі художники й скульптори, зображаючи прекрасну дійсність (людей, тварин, предмети), привчали еллінів цінувати красу людського тіла не тільки в бронзі та мармурі, але й у живих співвітчизниках.

До того ж людей для своїх витворів митці знаходили серед численних відвідувачів палестр, гімнасій і стадіумів. Грецька пластика зародилася на стадіоні. Ці слова дуже точно передають дух грецького суспільства, де найпоширенішою формою будь-якої громадської діяльності були змагання (агони). В Афінах влаштовували конкурси трагедій, комедій та ліричної

поезії, у Дельфах змагалися співаки, у Спарті – танцюристи. Проте головну роль у житті Греції протягом її історії відігравали спортивні змагання. Фізичний розвиток вважали, мабуть, найважливішою сферою виховання грека, виховання гармонійного, що відповідало естетичному чуттю, яке обумовлене оточуючою природою. Ф. Енгельс про природу Стародавньої Греції писав, що “усі її ландшафти ... було оправлено в рамки гармонії ... кожна особливість претендує своєю прекрасною округлістю на окремого бога, кожна річка прагне своїх німф, кожний гай – своїх дріад”. І вони з’явилися – найрізноманітніші боги і богині, дріади і німфи, кентаври і сатири, сирени і сфінкси. З’явилися й герої, які народилися від шлюбу богів зі смертними і стали родоначальниками та заступниками різних грецьких общин.

Тісний зв’язок легенд і сказань зі свідомістю і почуттям кожного грека наближають міфологію до життя грецького суспільства. Міфи були образно-поетичним відбитком релігійних уявлень греків про навколишній світ і містили “критські, єгипетські, палестинські, фригійські, вавилонські та інші запозичення”. Зрозуміло, що це залишило свій слід у світосприйманні греків. Наділяючи богів найкращими фізичними й духовними рисами, народ Еллади, як ніхто інший у старовину, виразив у своїх міфах ідеї гуманізму, віру в красу й силу людини.

Релігійні переконання лежали в основі проведення ігор, на що вказують пишні релігійні церемоніали, які передували виступам атлетів. Ігри входили в програму святкувань на честь богів і вважались священними. Боги в уявленні греків були могутніми і дужими, швидкими та спритними, гарними й хорошими. Певною мірою божества були уявними й фантастичними копіями кращих атлетів. Звідси певна паралель до відомого вислову: “Люди як боги, а боги як люди” (Платон). Бажаючи бути якомога більше схожим на своїх богів, греки прагнули до фізичної досконалості. Релігія вчила, що немає кращого способу умилювати богів і виказати їм пошану, від урочистих ігор. Згідно з міфологією грецькі боги були “друзями ігор”.

Агоністичний дух, яким було просякнuto старогрецьке суспільство накладав відбиток на відносини між полісами. Суперництво між містами загострювало загальногрецькі спортивні змагання. Було вкрай почесно здобувати перемогу на “очах всієї Еллади”. До цього варто додати те, наскільки любили древні греки найрізноманітніші агони. Ф. Ніцше був безперечно правий, коли писав: “Кожен грек з дитинства відчуває в собі пристрасне бажання брати участь у змаганнях міст, бути знаряддям для блага свого міста: цим запалювалося його самолюбство й тим самим воно приборкувалося й обмежувалося”.

Це пояснив дуже добре дає К. Маркс, порівнюючи народи на ранньому ступені їхнього розвитку з різними типами дітей, він писав: “Хіба в дитячій натурі в кожній епосі не оживає її власний характер у його непідробній правді? І чому дитинство людського суспільства там, де воно розвивалося прекрасніше за все, не повинно володіти для нас вічною чарівністю, як ніколи не повторюваний ступінь? Бувають невиховані діти і старечо розумні діти. Багато які з древніх народів належали до цієї категорії. Нормальними дітьми були греки”. А нормальні діти завжди будуть бавитися, гратися й бігати, змагатимуться між собою. Тут знаходимо підтвердження теорій Г. Дюперрона (1924); Е. Курціуса (1935); Н. Гардінера (1955) та інших про виникнення і розвиток фізичного виховання у Стародавній Греції. Дійсно, не можна не враховувати національних особливостей того чи іншого народу, оскільки часто саме вони мають вирішальне значення.

Отже, як бачимо, не окремі причини, а комплекс перелічених чинників може пояснити, чому саме в Елладі зародилася гімнастика, система фізичного виховання та ігри – вінець фізичної культури й агоністики.

Саме найголовніші серед ігор – Олімпійські – навіть у найважчі роки древньогрецької історії, служили благородній ідеї об’єднання і дружби еллінських держав, яка гармоніює з ідеєю калокагатії вільного грека. Саме древньогрецьку ідею об’єднання і дружби П’єр де Кубертен поклав в основу

відродження Олімпійських ігор, що робить їх непересічним гуманістичним явищем сучасності.

Поряд зі зростанням виробничих сил, зокрема зі збільшенням населення і території протягом VII ст. до н. е., в античному світі виникає потреба часткового вивільнення продуктивних сил з-під беззаперечної влади общинно-родових авторитетів і надання їм певної особистої ініціативи. Ця особиста ініціатива не могла одразу ж досконало оформитися, оскільки навіть подальші, розвинутіші формації також не могли досягнути цієї досконалості.

Головне, однак, в тому, що вже відбувався розподіл розумової і фізичної праці, котрий спочатку характеризувався надто нерозвинутим і глобальним змістом. Одні стали займатися лише фізичною працею, а другі – лише розумовою. Ця обставина і була щонайглибше пов'язана з новою соціально-історичною формацією, а саме – рабовласництвом.

Певні прошарки населення одержали в ті часи доступ спеціально до розумового життя, і величезний культурний розвиток відбувся насамперед у галузі наук і мистецтв, у громадському житті, у способі життя. Стрімкий прогрес рабовласницької формації А. Лосєв категорично пов'язує з “розподілом фізичної і розумової праці”.

Поступово відбувся перехід від військової культури до культури агону. Рішучий крок було зроблено в Афінах (у межах VI ст. до н. е.).

Згідно з Фукідідом, афіняни першими полишили древній звичай ходити озброєними, і, знявши обладунки, почали вести менш грубе, більш цивілізоване життя. З того часу Афіни утвердилися в ролі культурного лідера античності.

Певна річ, військовий елемент не зник цілком. В епоху постійних воєн це було неможливо. Тому спеціальний військовий вишкіл і підготовка в Афінах складається з занять атлетикою і взагалі гімнастикою на тій підставі, що реальну перевагу солдатові дає фізична сила і спритність, про що так докладно пояснив Сократ у “Меморабіях”. Ця ідея, безперечно, сприяла



демократизації і популярності фізичного виховання, котре швидко набуло першорядного значення.

Мирний, цивільний, спосіб життя звільнив аристократів від військових турбот. Натомість основним змістом їхнього існування виявився благородний спорт. Особливим привілеєм знаті залишилося полювання верхи з собакою (кінегетика), а також кінний спорт (верхова їзда й управління колісницею), оскільки ці забави дорого коштують; що ж до дешевшої атлетики, то вона поступово демократизувалася. Ще на початку V ст. лише знать відвідувала гімнасій. Та поступово смак до фізичних вправ розповсюдився все ширше: на кінець століття всі афіняни ходили до гімнасій.

Афіни стали правдивою демократією: народ поступово одержав не тільки політичні привілеї, права і повноваження, але й доступ до того рівня життя і культури, до того ідеалу людини, котрі від початку були надбанням лише аристократії.

Разом зі спортом до демосу перейшов увесь древній гомерівський ідеал “доблесті”, суперництва, подвигу. У контексті цивільного, а не військового існування єдиною галуззю застосування цього ідеалу виявилось спортивне змагання (агон). Перемога в агоні знаменувала найвищу доблесть (арете), що являла собою мало що не надлюдський тип ідеальної особистості. Переможця в Олімпійських іграх славлять так, як славили лише олімпійських богів у присвячених їм гімнах. Віра у високу цінність спортивних досягнень розповсюджується разом з любов’ю до спорту і на деякий час залишається “загальним ідеалом вільних людей, найвищим ідеалом грецької цивілізації”.

#### **4.2. Виникнення та розвиток афінської системи фізичного виховання**

Афіни – економічний і політичний центр античної Греції. Це, як і інші поліси – рабовласницька держава. У цьому її подібність до Спарти. Проте, на відміну від Спарти, Афіни – держава з широкими торговельними зв’язками, що сприяло її швидкому економічному розквіту та міжнародному авторитету.

Поступово, внаслідок назрівання соціальної боротьби, Афіни перетворилися у рабовласницьку демократичну республіку, яку очолювала плутократія, сформована з землеробської аристократії та торгово-ремісничих прошарків суспільства. Її життєво важливі інтереси потребували постійних торгових і культурних зв'язків зі Сходом. Це пояснює, чому афінська культура, особливо часів Перікла, досягла вагомих вершин.

Виховання в Афінах суттєво відрізнялося від спартанського. На відміну від спартанців, грубих і жорстоких дорійців, афіняни, які опанували спадщину іонійців, мали врівноважений характер і схилялися перед розумом, почуттям міри, красою і гармонією.

Прагнення до ідеально розвинутої особистості визначалося у комплексі багатьох якостей, які необхідно було постійно удосконалювати. Формулою ідеалу була фраза: *“калокай Агатос”*, тобто *людина гарна*, обдарована всіма фізичними та моральними якостями шляхетного пана. “Калон і Агаті” – краса і шляхетність – терміни, які часто використовували мислителі античної Греції.

Ідеалу досконалості можна було досягти тільки шляхом гармонійного розвитку всіх перелічених вище якостей людини. Виховання давало їй здоров'я, мужність, силу і кмітливість. Фізична краса виявлялася у пропорційному розвитку тіла і постави. У здоровому тілі розвивалися і моральні якості: сміливість, енергійність, опанування себе. Паралельно відбувалося філософське виховання, що розвивало духовні якості.

У своїх численних працях, зокрема в “Республіці” і “Законах”, Платон подав нам зразок ідеальної держави, у якій він зберігає рабовласницький лад із поділом на певні класи (правителі і підпорядковані), що вважалося цілком природним.

У педагогічній системі Платона гімнастика була найважливішим компонентом гармонійного розвитку. Справді, звертаючись до історії гімнастики, можна стверджувати, що спочатку гімнастикою займалися особи

з багатого аристократично-олігархічного пануючого кола. Про це, зокрема, у своїй історичній праці писав Геродот.

Шляхи досягнення можливої досконалості, у класовому розумінні, зазвичай залежали від конкретних умов: віку того, кого виховують, його сімейного і майнового стану, тих шкіл, де він міг одержати освіту і так далі. Однак усе ж існував один загальний шлях, яким повинні були йти усі. Цей шлях визначався словом *агон*, що в початковому значенні означало місце, на якому проводилися будь-які збори. Греки так називали також змагання і боротьбу, які відбувалися на місці таких зборів. В останньому значенні це слово набуло особливого змісту в Олімпії, отримавши у творчості грецьких художників таке ж уособлення, як і поняття “*Ніке*” – перемога. Відповідно до цього агони класифікували на гімнастичні (різноманітні види фізичних змагань), окремо кінні (верхова їзда та на колісницях) і мусіє-всьєж (змагання музикантів, поетів і танцюристів).

Політично Греція була єдиною державою, проте складалася з окремих урядових одиниць. Більшість із численних регіонів розвивалася і створювала політичні центри. Унаслідок цього різноманітні племінні та родові спілки об’єднувалися під владою одного з багатих землевласників, що згодом ставав королем.

Афіни і Спарта зазвичай вивчають як найхарактерніші й одночасно контрастні міста-держави Еллінської культури. Завдяки прогресу, стара монархія поступилася місцем державі аристократії, і в деяких випадках політичні привілеї та управління отримали значно ширшу базу для подальшого демократичного розвитку.

Афіни були містом-державою, що просувалася шляхом подальшої демократії, водночас Спарта була тоталітарною державою.

Грек служив державі постійно – як у воєнний, так і в мирний час. У тих містах-державах, де підтримували розумові заняття, греки відрізнялися цікавістю і творчою уявою. Вони любили вивчати різноманітні науки, подорожувати, спостерігати і міркувати на філософські теми: вони були дуже

чутливі до кольору, звуку, ритму і насолоджувалися красою, яку знаходили в повсякденному житті.

Структура древньогрецьких полісів визначала напрям виховання. Греки прагнули дати кожному вільному громадянину обґрунтований вишкіл, щоб зробити з нього солдата, здатного захистити не тільки міста-держави, а й увесь соціальний лад.

Розширення культурно-торговельних зв'язків Афін з іншими державами, приватна власність зумовили соціальну диференціацію суспільства і тому суто військове виховання почали вважати недостатнім. Молоді афіняни повинні були зайнятися всебічною підготовкою. Виховний процес не був таким одноманітним, як у Спарті. Кожен батько виховував своїх дітей на свій розсуд, враховуючи свої матеріальні можливості.

Вишкіл продовжував займати важливе місце у вихованні, проте доповнювався розумовим вихованням. В Афінах діяло безліч шкіл. Навчання було турботою батьків, тільки сиріт виховувала держава; після семирічного віку хлопчики починали справжню підготовку (паїдею) у школах під наглядом раба-педагога. Раб супроводжував дітей у школу, стежив за їхньою поведінкою, а також навчав їх деяким правилам увічливості. Дівчатка залишалися вдома, де одержували обмежене виховання. Школа була приватним закладом, де діти перебували до 18-ти років. Грамоті вони навчалися в граматиста, музиці – у кифариста, а гімнастиці – у педотріба. У вісімнадцятилітньому віці хлопчики ставали ефебами і продовжували навчання ще два роки. У грецькій школі великого значення надавали фізичним вправам. Чотирнадцяти–вісімнадцятилітнього юнака залучали до занять гімнастикою. Спочатку гімнастикою займалася лише аристократія. З реформою Солона (V ст. до н. е.) це право отримала уся вільна молодь, крім рабів, які змушені були займатися ремеслом.

Гімнастику викладали тільки в шкільних закладах, які називали палестрами. Іноді в палестрах навчали музиці, грамоті, а згодом – філософії та риториці. Усі, хто займався фізичними вправами, були цілком оголеними.

Легенди розповідають, що в VII ст. до н. е. у період змагань учасник Орісіп майже програв забіг тому, що шарф, який обвивав його тіло, розв'язався, заважаючи рухові, унаслідок чого атлет упав. Він зміг одержати одну з премій завдяки тому, що викинув шарф і завершив забіг. Оголеності сприяв теплий клімат Греції. Педотріби рекомендували її під час масажів, виконання фізичних вправ, купання в лазнях, змазування тіл оливковою олією і посипання тіла піском. Тих, хто противився оголеності, вважали людьми з забобонами або варварами. Характерно, що цю особливість оголеності обрали, щоб дати назву мистецтву фізичних вправ загалом. Слово “гімнастика” грецькою мовою означає мистецтво виконання вправи в оголеному вигляді. У часи Гомера фізичні вправи виконували в одязі. Оголеність була потрібна для якісного виконання вправ, від чого залежала спритність тіла. Навчати фізичних вправ доручали педотрібам, які були майстрами і директорами палестри. У малюнках на посуді вони зображені такими, що тримають в одній руці роздвоєний прутик, за допомогою якого підтримують дисципліну серед атлетів. Підготовка педотрібів була емпіричною, їх відбирали з колишніх атлетів. Згодом з'вилися педотріби вищої категорії: гімнасти – люди з доброю підготовкою та деякими знаннями з медицини. Вони вивчали будову тіла, його можливості, психологію, хвороби, могли рекомендувати відповідне лікування, організовувати і виконувати фізичні вправи за науковим підходом. Педотріби відбирали молодь за видами атлетичної спеціалізації, часто супроводжували атлетів на ігри, тренували їх. Отже, гімнасти були педагогами та лікарями. У подальший період ці поняття еволюціонували, оскільки гімнасти стали спеціальними тренерами атлетів. Коли педотріби залишалися викладачами гімнастики, вони проводили заняття фізичними вправами на основі повних знань фізіології, гігієни й ін.

Як зазначалося, у вісімнадцятилітньому віці юнаки ставали *ефебами*. Школа ефебів була державним закладом, в якому відбувалася громадянська та військова підготовка. Посвячення в ефеби проводили в урочистій

обстановці на основі списку призову і провадження серйозних іспитів (докимасії), перевірки моральних якостей юнаків. Новобранців заносили до списку-реєстру “деми”, видавали плащ, щит і спис і спрямовували до храму Аграулеона біля підніжжя Акрополя, де вони приймали присягу берегти честь зброї, воювати за богів, за віру предків, за рідний дім, захищати поліс, бути покірними законам. Ефеби під керівництвом софроністів продовжували подальше удосконалювання фізичної підготовки, яку доповнювали вишколом – вправами зі зброєю і вартовою службою.

*Ефеби* – сини багатих батьків – потрапляли до кавалерії, яка становила елітний корпус, інші формували корпус гоплітів. Отже, ефебія давала змогу одержати професію солдата, необхідну, щоб стати громадянином. Поряд із фізичними вправами та військовим умінням, ефеби відвідували під керівництвом косметоса лекції риторів і лекції з філософії в гімнасіях. Приклад тому – відвідування лекцій знаменитого філософа Сократа.

У двадцятилітньому віці ефеб ставав громадянином, а через два роки одержував громадянські права, зокрема право захищати місто-державу.

#### **4.3. Виникнення і розвиток спартанської системи фізичного виховання**

До VIII ст. до н. е. місто-держава Спарта почало провадити агресивну політику стосовно сусідніх територій. Незабаром було захоплено Месенію, західну частину Пелопоннесу. У VIII до н. е. у Спарті налічувалось уже 25 000 пригноблених людей і близько 9 000 вільних. Природно, що спартанці зачисляли себе до військової касты, призначення якої вбачалося в утвердженні своєї національної та політичної переваги.

Спартанські соціальні установи ставали усе консервативнішими, водночас військова міць нації зростала.

Відповідно до того, як спартанське суспільство ставало воєнізованішим, розвиток інших галузей (мистецтва, літератури, науки та філософії) майже цілком зупинився. Загалом спартанська культура була обмежена і статична.

Понад три сторіччя народ Спарти підтримував організовану й єдину державу, в якій не було місця громадянській боротьбі через обмеження свободи, страх змін, прагнення до ізоляції.

Спартанські громадяни присвячували себе тільки військовій професії, оскільки держава забезпечувала їх землею і рабами, що працювали в їхніх господарствах.

Інші поневолені народи займалися торгівлею, яка переважно задовольняла їхні потреби. Усі повноправні громадяни мали тільки одну професію – воїна. Доказом слугує створена Лікургом конституція для спартанців (близько 800 р. до н. е.). Особливу увагу в ній приділяли системі навчання молоді як засобу забезпечення постійного притоку людей, спроможних підтримувати та захищати державу.

Спартанське навчання було спрямоване на виховання слухняних хоробрих воїнів із такими фізичними якостями, які б допомагали їм мужньо зносити біль і всі незгоди війни.

Водночас, коли юнаків навчали бути добрими воїнами, їхні однолітки – жінки зобов'язані були родити здорових і міцних дітей. Молодим жінкам не дозволялося виявляти ласку та материнську любов до дітей, бо це могло зумовити появу почуття страху за сина, який перебував на війні. Матері також були зобов'язані виявляти почуття власної гідності, якщо їхній чоловік або син жертвували своїм життям на полі бою.

У Спарті нічого не перешкоджало організації та проведенню навчання. Подорожі було обмежено, навчання іноземців заборонено, громадян ізолювали від контактів із ними. Адже після таких контактів у спартанців могли виникнути порівняння не на користь їхньої держави, бажання до змін. У молоді виховували презирство до багатства і торгівлі; за придбання золота або грошей карали. Сімейне життя було цілком зруйновано, бо воно призводить до розкоші і честолюбства. За все, що могло позбавити покірності громадян стосовно уряду, карали.

Хоча спартанці розуміли завдання навчання, треба зазначити, що вони були дуже обмеженими. Навчання в Спарті було тільки військовим і не сприяло розвитку розумової та естетичної досконалості. На відміну від подвійного завдання виховання древніх греків, спартанці бачили єдину ціль у тому, щоб виховувати “людину дії”. Військова перевага вважалася апогеєм спартанського фізичного виховання. Воїни танцювали не задля краси і грації, а використовували танець як інструмент для виховання умілого воїна. Танець дуже цінувався, тому що ритм створював войовничий настрій. Плутарх писав, що “військовий танець був тим стимулом, що виховував мужність, давав силу, щоб йти по шляху доблесті і слави”.

Відповідальність за виховання дітей у Спарті лежала на державі. Держава контролювала виховання людини, починаючи з колиски. Як тільки народжувалася дитина, відразу ж скликали раду старійшин, яка виносила рішення, чи варто її виховувати. Залишали тільки здорових і сильних дітей, бо тільки фізично розвинута молодь могла служити войовничим лакедамонянам. Слабких і хворобливих немилосердно відвозили на гору Тайгет, де вони гинули. Тільки деяких, завдяки щасливому випадку, рятували раби.

Матері повинні були займатися вихованням дітей до семирічного віку. Насправді мати була державною нянькою, оскільки виховання і навчання дітей контролював уряд. Новонароджені в Спарті не знали пелюшок. Спартанці вважали, що всі органи тіла повинні бути вільними та розвиватися безперешкодно. З дитячого віку мати виховувала свою дитину в жорстокому спартанському режимі. Офіційна система виховання була у віданні педономж або керуючого, якого вибирали серед найзабезпеченіших громадян. Він виконував свої обов’язки без будь-якої грошової винагороди. Посада ця була дуже почесною.

Керуючий мав верховну владу, контролював шкільну систему і дисципліну молоді. У цьому йому допомагали декілька офіційних осіб – носії батога.



Уже з першого року навчання у школі держава призивала юнака на військову службу, яка продовжувалася до 50-літнього віку. Діти жили в сірих бараках. Хлопчиків забирали з рідного дому і виховували в дальніх школах-інтернатах, щоб індивідуальні схильності, які виявилися в сім'ї, і спадкові інстинкти були знищені.

Ці юнаки мали характер, який отримав назву спартанського. Молодь ділилася на групи, що склалися з 64-х осіб. Групу очолював юнак-лідер. Чотири групи створювали військо, його навчав і керував ним 20-літній юнак. Він підпорядковувався тільки педоному. Лідери віддавали накази і накладали стягнення. Юнаки терпляче і з повагою виконували накази та приймали покарання.

Інтенсивність і тривалість занять зменшувалися залежно від військової обстановки. За звичайних обставин фізичні вправи виконували два рази на день – перед сніданком і вечерею. Кожний дорослий громадянин у Спарті був учителем. Якщо юнак не мав такого наставника, то це вважалося ганьбою. Громадянина, який не зміг узяти молодого протеже на виховання, усі засуджували за зневагу до обов'язку.

Олімпійські ігри дали змогу спартанській молоді виявити свою доблесть у спортивних змаганнях. Першу перемогу спартанців зареєстровано у 720 р. до н. е., коли Асаній переміг у бігові на довгу дистанцію. З 81 перемоги на Олімпійських іграх за півтора сторіччя спартанці одержали 46. Результати спартанської твердої і суворої програми з фізичного виховання виявилися в загальногрецьких атлетичних змаганнях.

Після XV Олімпіади спартанцям раптом перестало щастити. Гардинер, сучасний знавець грецької легкої атлетики, засвідчив, що ранній успіх спартанців (починаючи від 720 р. до н. е. і аж до 576 р. до н. е.) і його подальший занепад прямо залежали від того, що Спарта перетворювалася в дедалі консервативніше, обмеженіше і статичніше суспільство.

Окрім участі спартанців в Олімпійських іграх, щорічно на мисі Платоніст, північній стороні острова Кітіра, старші юнаки змагалися у грі,

схожій на сучасний футбол. Літнє свято на честь Аполлона давало змогу виявити гімнастичний, музичний та оркестровий таланти. Часто супроводжувала ці свята танцювальна програма.

Загальний курс виховання у Спарті майже цілковито складався з військового навчання. Гімнастичні вправи були головним виховним інструментом для початківців у програмі фізичного виховання. До початкової стадії курсу навчання належали: біг, боротьба, стрибки, кулачний бій, атлетичні змагання, гра з м'ячем, стрибки на неосідланому коні, метання диска, метання списа і спортивна ходьба.

Гімнастичні вправи проводили так, щоб уникнути великого напруження м'язів, що могло зашкодити здоров'ю. Спочатку юнака тренували бігом і стрибками, це сприяло поліпшенню загального стану, особливо зміцненню м'язів ніг. Водночас хлопчики тренувалися у грі з м'ячем, що розвивало м'язи рук. Вони любили грати з м'ячем у будь-якому віці, проте тільки юнаків у віці 17–18 років називали “гравцями з м'ячем”, бо вони часто займалися цим видом спорту.

Вправи ускладнювали під час підготовки старших юнаків до військової справи. Спартанці вважали боротьбу видом вправ, який надає загального фізичного розвитку. На тренуваннях перед юнаками ставили мету – навчатися швидко здобути перевагу над супротивником. Так розвивалися якості, необхідні для війни. На додаток до загальної фізичної програми, яка була частиною спартанської системи навчання, виховували вміння переносити труднощі.

Коли молодь виховували за спартанською системою, легке і комфортне життя припинялося. Юнаки спали в загальних бараках на постелях з очерету, який вони збирали руками. У них не було ковдри ні взимку, ні влітку. Юнаки носили коротко підстрижене волосся, зазвичай грали майже цілком оголеними. Юнакові з 12-ти років дозволяли мати лише один верхній одяг на рік. Його їжа була убогою і грубою. Голодуючі юнаки змушені були красти

харчі. Якщо ж юнака ловили на крадіжці, то суворо карали за те, що йому не вистачило розуму вдало запастися продуктами для себе.

Спартанські дівчата повинні були пройти курс фізичного виховання, який вимагала держава, схожий на той, що проходили чоловіки. Плутарх писав, що Лікурґ наказав, щоб дівчата бігали, метали дротики і влучали у ціль; їхнє тіло повинно бути сильним і енергійним, щоб вони могли родити дітей, подібних до них. У Ватиканському музеї серед численних шедеврів античного мистецтва є скульптура під назвою “Дорійська бігунка” – жінка, що має велику фізичну силу і повна жіночої грації. Великого значення в системі виховання молоді Лікурґ надавав танцю. Лікурґові приписують заснування “Негтоз” – танцю на честь Діани. У цьому танці юнаки імітують жести воїнів, а дівчата зображають символічну картину жіночої праці.

Програма спартанського фізичного виховання була суворою і вимогливою. Тіло постійно загартовували, щоб перенести всі труднощі війни. Войовничі елліни думали, що тренувати молодь треба з раннього віку. Няньки привчали дітей до будь-якої їжі, не боятися темноти і не плакати, бо все це недостойне спартанця.

Коли юнаки підростали, у них було мало шансів залишитися наодинці з самим собою, кожний їхній вчинок обговорювало суспільство. У них не було свого будинку, вони жили під постійним спостереженням старшого юнака або вчителя. Кожен дорослий громадянин мав священний обов’язок – наставляти на шлях істинний неслухняну дитину. Шмагання було загальним покаранням для всіх винних. Залізний скіпетр дисципліни царював над ними, навіть коли вони ставали дорослими чоловіками. Жінки, в яких любов до держави була сильнішою від материнської, виховували у своїх синах прагнення бути гарними солдатами. Як емоційний стимул у вихованні юнака використовували міфи про гомерівських героїв, бойову поезію і пісні.

Безумовно, що тісне спілкування з дорослими чоловіками, в яких не було інших інтересів, окрім військової служби і навчання, давало молоді більше вчителів, ніж в інших цивілізаціях.

Важливою формою “суспільного контролю” над тим, що відбувалося при такій виховній роботі, були щорічні привселюдні іспити, у формі змагання – агону, які відбувалися в іншій грецькій державі – Афінах. Перший період державного виховання (7–14 років) закінчувався схожим агонем за ускладненою програмою. Саме в цей час поряд із звичайними для агонів гімнастичними змаганнями усіх підлітків відповідного віку піддавали привселюдному обрізанню біля вівтаря Артеміді Ортії, причому обрізання – також своєрідна форма змагань у терпінні і витривалості. Про це повідомляють письменники II ст. до н. е. Лукіан і Павсаній.

Лукіан говорить: “Не смійся, якщо побачиш, як спартанських юнаків бичують перед вівтарем і вони обливаються кров’ю, а матері і батьки не шкодують їх, а тут же загрожують їм, якщо вони не витримують ударів, і благають їх далі терпіти біль, і зберігати спокій. Отже, коли побачиш усе це, не думай, що юнаки божеволіють, і не говори, що вони терплять муки без усякої потреби, по повелінню тирана або під тиском ворогів... Ти розумієш, я сам думаю, що, попавши в полон, такий юнак не видасть таємниць батьківщини навіть коли вороги будуть його мучити, і з глузуванням буде переносити удари бича, змагаючись із тим, що його б’є, хто з них першим стомиться...”.

Описані обряди, що нерідко закінчувалися смертю деяких юнаків, завершували перший період виховання чоловіків. Після того вони вступали в так званий іспитовий рік вишколу (на 14-му році життя). Починаючи з цього віку, підлітки одержували право носити зброю. Це право їм надавалося вперше під час урочистої процесії, що завершувала описане вище свято на честь Артеміді Ортії.

Рік випробувань проходив для молоді переважно поза Спартою. Водночас підлітків організовували в особливі загони, які розсилали по всій країні. Ці загони несли поліцейську та військову службу щодо підтримки в покорі численного безправного населення.

З цих історичних фактів можна зрозуміти цікаві звичаї щорічного оголошення спартанським урядом “війни” ілотам, із упровадженням якої в життя пов’язували так звану криптію: учасники загонів молоді мали право вбивати будь-якого ілота без дотримання правових формальностей, однак безпосередньо з застосуванням терору в умовах нічних походів, які проводили загони в Лаконії і Месенії.

У “Законах” Платона зображено яскраву картину спартанського виховання: “Так звана криптія чудово виховує ... витривалість. Сюди належить і ходіння босоніж зимою, спання без постілі, обслуговування себе без допомоги слуг, мандрування вночі і вдень по всій країні”.

Цей рік завершувався для молоді новим привселюдним агоном після повернення до Спарти. Потім молодь зараховували до так званих іренів. Часто ірен карав хлопчиків у присутності старців і влади, щоб ті переконалися, наскільки обґрунтовані та справедливі його дії. Дітей вчили говорити так, щоб у їхніх словах їдка гострота поєднувалася з добірністю, щоб стислі промови викликали просторові міркування.

“Співу і музиці вчили з не меншою старанністю, ніж чіткості і чистоти мови, але в піснях було закладено жало, що будило мужність, щось, що захоплювало душу поривом до дії”.

Описуючи ключові моменти спартанського виховання, Плутарх згадував також цікавий спартанський виховний прийом – діти змушені були діставати продукти для свого столу шляхом розкрадання у навколишніх садах і городах: “Одні йдуть на городи, інші з найбільшою обережністю, пускаючи в хід свою хитрість, пробираються на загальні трапези чоловіків. Якщо хлопчисько попадався, його жорстоко били батогом за неспритне злодійство. Крали вони всяку іншу провізію, яка тільки потрапляла під руку, навчаючись спритно нападати на сплячих або охоронців, що відволіклися. Карали тих, хто попався не тільки побоями, а й голодом...”.

Виховний шлях майбутнього повноправного члена спартанської общини досить чіткий: від початку життя до восьми років – перебування в

сім'ї; від восьми до двадцяти років включно – довгий шлях державного вишколу і тренування, який поділявся на три головні періоди: від 8-ми до 14-ти років – “випробувальний” рік; від 15-ти до 21-го року. Період життя від 21-го року до 30-ти років був перехідним на шляху до повного одержання прав члена спартанської державної общини.

Одержуючи з цього часу формально громадянські права, молодь, наслідуючи дідівські звичаї, не могла застосувати їх у практичному житті. Пригадаємо вказівки Плутарха: “Ті, що були молодшими за 30 років, зовсім не ходили на ринок...”.

Як видно, вишкіл і фізичне тренування були основою занять спартанської молоді. Навіть мистецтво читати і писати не входило в офіційну програму, цього навчалися поміж справою. У кращому випадку молодь знайомила з уривками поем Гомера. Взагалі, якщо проаналізувати твори лаконських поетів, що збереглися до наших днів, і відновити в пам'яті похідні ритми мелодії для флейти, під звуки якої спартанці йшли на ворога, то й, мабуть, потрібно визнати, що Терпандр і Піндар були праві, знайшовши зв'язок між музикою і мужністю. Перший говорив про лакедемонян так:

*Юність тут пишно цвіте, царює тут дзвінка муза.*

*Правда всюди живе..*

А Піндар вигукував:

*Там старійшин ради, списи юних чоловіків у головний вступають бій,*

*Там хороводи ведуть Муза і Краса.*

Обоє зображували спартанців одночасно і наймузичнішим, і найвойовничішим народом.

“Кіфари звук м'ячу не стане поступатися”, – сказав спартанський поет.

Проте спартанське виховання не давало ніяких позитивних знань. Ця обставина мала одні сумні наслідки для культурного рівня Спарти. В історію грецької філософії, літератури та мистецтва Спарта не внесла нічого або майже нічого.

Арістотель був близьким до істини, коли говорив: “Вся система лакедемонського законодавства розрахована тільки на частину чеснот, тому що вона виявляється корисною для панування”. Тому лакедемонійці трималися доти, доки вели війни, і стали гинути, досягнувши гегемонії: вони не вміли користуватися дозвіллям і не могли зайнятися будь-якою іншою справою, яка б була важливішою, ніж військова.

#### **4.4. Організація шкільного фізичного виховання в гімнасіях і палестрах**

Грецькі школи, де граматику вивчали під керівництвом граматиста, музику – під керівництвом кифариста і палестрика, де займалися гімнастикою під керівництвом педотрібів, були установами приватними. Поряд із такими численними школами існували і державні школи, які відвідували переважно ефеби, їх називали гімнасіями або палестрами, іноді – “ідромосами”.

Інтереси афінської рабовласницької демократії потребували доброї фізичної підготовки громадян. Ці установи користувалися великою популярністю і серед інших грецьких міст-держав. Зазначимо, що в початковій роботі палестриків було чимало хиб, зокрема обмежене приміщення. Згодом вжили заходів щодо їхнього розширення, будівництва нових помешкань, складів для збереження рослинної олії, піску, роздягалень, помешкань для змазування тіла і масажів, лазень і сушарок. Обладнали ослони для відпочинку атлетів. Біг і метання спочатку проводили поза помешканнями палестри, проте згодом і для цих змагань збудували спеціальні закриті приміщення. Ці приміщення і називалися гімнасіями. Щоб створити тінь для відпочиваючих атлетів, на незабудованій території насаджували дерева, а також прикрашали її портиками, басейнами, статуями.

Отже, *гімнасії* – великі споруди, збудовані за спеціальними архітектурними проектами, щоб можна було об’єднати в один комплекс помешкання для розумових і фізичних занять.

Гімнасії відрізнялися від простих палестр тим, що були державними закладами під адміністративним керівництвом магістра, призначеного державою. Їхнє початкове завдання – доповнити і завершити виховання ефебів. Крім ефебів і молоді, гімнасії відвідували дорослі люди, деякі з них хотіли завершити свою освіту в нормальних умовах, інші приходили для занять улюбленим видом фізичних вправ.

Поліси змагалися між собою в будівництві кращих гімнасій. Важко було уявити собі місто того часу без гімнасій.

У V ст. до н. е. в епоху розквіту Афін у місті налічувалося три гімнасії – усі вони були розташовані на околиці з метою використання більшої території.

Перша гімнасія, яку заснував і в якій викладав Платон, отримала назву “академія”, розташована поблизу Кефіса. На сході від Афін був Лікей, у ньому викладав Арістотель. Трохи далі розташований Кіносаргес, куди приймали й іноземців. Згодом побудували ще дві спеціальні гімнасії для хлопчиків, організовані з метою їхньої ізоляції від дорослих – Птолемеїон і Діогенейон – із храмом Тесея на північному сході від Акрополя. Згадують про існування інших гімнасій – Гермеса й Адріана. Зазвичай гімнасії будували поруч із рікою, яку використовували для підтримування чистоти і поливання декоративних рослин. Тінь також була потрібна в південному грецькому кліматі. План будівництва гімнасій залишився невідомим. Ні письменники, ні історики не зафіксували жодних відомостей. Тільки великий римський архітектор Вітрувій опублікував барвистий альбом із 10-ти книг з чудовими гравюрами.

Серед греко-римських монументів, описаних в альбомі, є проект гімнасії. Сучасні археологічні розкопки деяких гімнасій також дали змогу відновити їх.

Гімнасія складалася з трьох частин: палестри, власне гімнасії і стадіону. Палестра спочатку виглядала як квадратний майданчик, обгороджений кам'яною стіною, один бік якої дорівнював  $\frac{1}{2}$  стадії (96 м). У



центрі був відкритий майданчик “авле” зі сторонами довжиною 40–50 м, посипаний товстим шаром дрібного піску. Будівля оснащена портиками з колонадами, що слугували входом у неї, налічувала такі приміщення: ехедра – великий зал із портиками, де філософи й історики розмовляли з відвідувачами; ефебій – зал, де ефеби займалися фізичними вправами, призначався переважно для боротьби “корикей”; зал для ігор із м’ячем; коністерій – місце для зберігання піску; елетезій – склад для зберігання олії; оліптерій – місце для змазування; лутрон – лазня з холодною водою; локоник – сушильна кімната; лазня з теплою водою; масажна; склади для зберігання їжі тощо.

На центральній площі відбувалися ігри з м’ячем, бої і т. д. Поєднувалися з палестрою гімнасії прямокутної форми з довжиною сторони в одну стадію (600 олімпійських ступень, або 192 м). По обидва боки відгородженої стіни було дві-три доріжки для бігу: зовнішня – накрита доріжка (гистель), розрахована для змагань за несприятливої погоди; внутрішня – відкрита доріжка (“перидромос”) була на протилежному схилі.

Внутрішнє подвір’я гімнасії нагадувало парк з алеями, обсадженими платанами, тополями й оливковими деревами. Між деревами гарним зеленим килимом простягалися трав’янисті галявини. Внутрішнє подвір’я прикрашали криниці з питною водою, басейн для купання, численні статуї, ослони та вівтарі. Усе це створювало приємне враження, тінь, прохолоду і сприяло відпочинку філософів, які гуляли парком.

Зазвичай поруч із гімнасією будували стадіон еліптичної форми. Стадіон мав центральну арену й ослони для глядачів, розташовані у формі амфітеатру. За стінкою було вільне місце, обладнане для тиру (де стріляли з лука і метали спис), а також житлові помешкання для обслуговуючого персоналу.

Архітектура гімнасій була різноманітною залежно від рельєфу місцевості. Перевагу надавали долам, де можна було будувати тераси й амфітеатри.

Деякі стадіони будували так, щоб один бік припадав на природній схил, його обладнували амфітеатром для глядачів, як це видно з розкопок поблизу Дельфи. Значна кількість бажаючих відвідувати стадіон змусила правителів будувати стінку і на протилежній стороні зі штучною терасою та східцями.

Отже, стадіон мав класичну форму підкови, у середині – арена, на якій відбувалися змагання.

Гімнасії будували за містом. Їх, як і всі суспільні будівлі, присвячували богам: Гермесу, Гераклу, Аполлонові, Афіні й ін. Обслуговуючий персонал був численним, у тім числі адміністративний, педагогічний, технічний.

Керівництво адміністративними і фінансовими справами доручали одному з магістрів – гімнасіарху, обраному з багатих людей, які іноді робили й особисті внески в гімнасії. Гімнасіарх користувався особливим державним авторитетом. Його помічниками були косметос і софроніст.

Косметос спостерігав за ефебами, складав програму фізичних вправ, провадив облік відвідування й успішності. Софроністи стежили за моральним вихованням ефебів. Їхня назва походить від слова “софросине”, що означає “завбачливість”, “стриманість”, “ввічливість”.

Гістарх – офіцер гімнасії, стежив за дисципліною, педотріби-гімнасти навчали фізичних вправ молодших юнаків, вони були судьями атлетів.

Оліптос стежив за режимом харчування, змазуванням тіла, масажем, дієтичним режимом, призначеним гімнастам.

Сферістик був майстром гри з м'ячем і т. д. Існував обслуговуючий персонал – охоронці і т. п. Раби займалися підготовкою лазень та їжі.

Усі вправи та навички, що становили комплекс фізичного виховання у греків, можна поділити на три групи, залежно від цілі і застосовуваних методів. Гімнастика мала на меті формувати людину за допомогою фізичних вправ; орхестрика – формувала поставу та виховувала почуття за допомогою музики і танцю; агоністика зміцнювала волю і характер за допомогою змагань.

Програма вправ у грецькій гімнастиці була невеликою і порівняно з сучасними вправами – дуже простою. Вправи були нечисленними і нескладними: без використання знарядь, без підтримки атлетів у процесі виконання вправ. Превагу надавали вправам, що відповідали віку та фізичній підготовці тих, хто ними займався.

У гімнастії практикували такі фізичні вправи: біг, вільні стрибки, боротьба, метання диска та списа, кулачні бої і панкратіон. Поряд із цим проводили танці, ігри з м'ячем та інші вправи, не зачислені до звичайної програми. З основних вправ – біг, стрибки, метання диска та списа – вважали легкими вправами, які потребували середніх зусиль і мали на меті виховати спритність, тоді як боротьба і кулачний бій були важкими, що впливали на ріст і зміцнення сили. Панкратіон – найскладніша вправа, бо складалася з різноманітних прийомів боротьби в поєднанні з кулачним боєм.

Юнаків, які бажали стати справжніми атлетами, тренували за програмою “пентатлон”, що об'єднувала п'ять вправ: біг, стрибки, метання списа й диска, диск і боротьбу. Проте таких атлетів було дуже мало. До них можна зачислити легендарного Геракла і Ксенофонта з Коринфу, оспіваного поетом Піндаром.

**Пентатлон** ввели на іграх XVIII Олімпіади (у 70 р. до н. е.), він замінив окремі вправи, які виконували до того часу.

Введення п'яťох вправ пентатлону вважали прогресивним явищем, вони сприяли гармонійному розвитку атлета, формуванню необхідних фізичних якостей: сили, гнучкості, швидкості і витривалості.

**Біг** – найдавніша, найпростіша і важлива вправа пентатлону. З нього розпочинали змагання. Швидкість, наприклад, давала змогу виграти в часі, наздогнати звіра, переслідувати супротивника або самому втекти від переслідування. Пізніше люди визнали, що біг зміцнює здоров'я. Змагання з бігу відбувалися на майданчику гімнастії, їх оцінювали за швидкістю і витривалістю.

Біг на швидкість охоплював два види: дромос (або простий) – біг на відстань в одну стадію (192 м) і диаулос – подвійний біг. Доріжка для бігу була трохи коротшою, ніж стіна гімнасії, залишалося ще й місце для розгону.

Біг на витривалість (“долихромос”) відбувався на довгій дистанції (у 24 стадії – приблизно 4,5 км). Доріжку посипали товстим шаром піску. Атлети взували шкіряні сандалі “ендроміс”, зав’язані ремінцями, інша частина тіла залишалася вільною. Можна було бігти і без сандалій. Умови змагань визначали заздалегідь. Враховували вік і підготованість атлетів. У дорійських державах у змаганнях брали участь і дівчата. Доказом цього є відома статуя “Дорійська бігунка”, що зберігається у Ватиканському музеї.

Значну увагу приділяли техніці виконання вправ. Атлетам античної Греції необхідно було мати гармонійну будову тіла, середній зріст, відповідну м’язову систему розвитку. Вважалося, що великі м’язи заважають швидко бігати. Учасниками довгого бігу були особи, що мали тонкі ноги і легкі широкі плечі, а також товсту шию. Передбачалося різноманітне хірургічне та медичне втручання. Радикальний метод – часткове або повне видалення селезінки, яка, як вважалося, заважала бігу. Гіппократ рекомендував видалення селезінки як один із методів лікування.

### **Список літератури**

#### ***Головна:***

1. *Гиро П.* Быт и нравы древних греков / Поль Гиро. – Смоленск : Русич, 2002. – 624 с.
2. *Платонов В.Н.* Олимпийский спорт : [учебник] В двух томах / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. – К. : Олимпийская литература, 1994 – Т. I..

#### ***Допоміжна:***

1. *История Древней Греции* / под. ред. В. И. Кузищина. – М. : Высшая школа, 1986 – 382 с.
2. *Марру В. И.* История воспитания в античности (Греция) / В. И. Марру. – М., 1997. – 335 с.
3. *Попеску І. К.* Історико-методологічні аспекти фізичного виховання молоді у древньогрецькій філософії : [текст лекцій] / І. К. Попеску. – Львів, 1993. – 64 с.

4. *Черкасова Е. А.* Хрестоматия по истории древнего мира / Е. А. Черкасова. – М. : Просвещение, 1991. – 288 с.

5. *Шанин Ю. В.* Олимпия. История античного атлетизма / Ю. В. Шанин. – СПб. : Алтейя, 2001. – 191 с.

### **Контрольні запитання**

1. *Що таке агон і агоністика?*
2. *Який державний устрій існував в Афінах, а який у Спарті?*
3. *Охарактеризуйте спартанський тип характеру?*
4. *Яка основна відмінність між афінською та спартанською системами фізичного виховання?*
5. *Який вигляд мав спортивний одяг старогреків?*
6. *Чому виконання фізичних вправ називали гімнастикою?*
7. *Що таке палестра, гімнасій?*
8. *Які фізичні вправи практикували в гімнасіях?*
9. *Хто займався в палестрах і гімнасіях?*
10. *Дайте характеристику визначенню “Калокагатія”.*

## ЗАЛІКОВІ ЗАПИТАННЯ

перевірки теоретичних знань  
для студентів I курсу

1. Розкрийте поняття “Фізична культура” і “Фізичне виховання”.
2. Які особливості предмета “Фізичне виховання” у вищому навчальному закладі?
3. Назвіть і охарактеризуйте взаємозв’язки дисципліни “Фізичне виховання” з іншими дисциплінами.
4. Які основні форми, засоби і методи використовують для організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах?
5. Назвіть основні гігієнічні принципи фізичного виховання студентів.
6. Дайте характеристику поняттю “особиста гігієна”.
7. Охарактеризуйте основні принципи і види загартовування.
8. Що Ви розумієте під термінами “раціональне харчування” та “збалансоване харчування”?
9. Які Ви знаєте чинники ризику втрати здоров’я? Охарактеризуйте їх.
10. У чому полягає гігієна спортивного одягу та взуття? За якими критеріями їх треба підбирати?
11. Якими чинниками обумовлена необхідність самостійних занять з фізичного виховання?
12. Вазвіть головні дидактичні принципи фізичного виховання.
13. У чому сутність контролю на заняттях з фізичного виховання та самоконтролю під час самостійних занять?
14. Охарактеризуйте засоби фізичного виховання, що використовуються під час самостійних занять. Розкрийте один за вибором.
15. Розкрийте поняття “агон” і “агоністика”.
16. У чому полягає відмінність між афінською та спартанською системами фізичного виховання?
17. Які особливості фізичного виховання були у палестрах та гімнасіях? У чому їхня відмінність?
18. Які фізичні вправи практикували в гімнасіях?

## Розділ 2. Лекції для студентів II курсу

### **Тема 1. МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

- 1.1. Загальна характеристика працездатності та її види.
  - 1.2. Чинники, що обумовлюють фізичну і розумову працездатність.
  - 1.3. Втома. Адаптаційні можливості організму.
  - 1.4. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання.
  - 1.5. Методика підвищення працездатності.
- Список літератури.  
Контрольні запитання.

#### **1.1. Загальна характеристика працездатності та її види**

Одним із об'єктивних критеріїв здоров'я людини є рівень фізичної працездатності. Фізична працездатність має прояв у різноманітних видах м'язової діяльності. Вона залежить від “фізичної форми” або готовності (англ. *“physical fitness”*) людини, її спроможності до фізичної праці. У поняття “фізична працездатність”, а інколи просто “працездатність”, дослідники вкладають різний за обсягом зміст.

Терміном **“фізична працездатність”** можна визначити потенційну спроможність людини виконувати довгострокову роботу статичного, динамічного або змішаного характеру без значної втоми. Висока фізична працездатність є показником міцного здоров'я, і навпаки, низькі її значення розглядають як фактор ризику для здоров'я. Висока фізична працездатність зазвичай пов'язана з більш високою руховою активністю і меншою захворюваністю, у тому числі і серцево-судинними захворюваннями. З'ясовано, що при мінімальних, для майже здорових мужчин 20–50 років, величинах їхньої фізичної працездатності, у 58 % випадків спостерігається явний і в 25 % виражений степінь ризику захворювання ішемічною хворобою серця.

Фізична працездатність залежить від морфологічного і функціонального стану різних систем організму. Підвищення фізичної

працездатності організму, підвищення його життєздатності, укріплення здоров'я, досягається завдяки систематичним заняттям фізичною культурою і спортом. Найповніше уявлення про функціональні резерви організму можна отримати під час виконання фізичних вправ прогресуючої потужності, які задіюють у роботу не менше  $\frac{2}{3}$  м'язової маси людини.

У побутовій і виробничій діяльності фізична працездатність тісно пов'язана з витривалістю. Чим менше стомлюється людина у разі виконання досить важкого фізичного навантаження і чим вища стійкість її організму до несприятливих зовнішніх впливів, тим, за інших однакових умов, більшу кількість роботи вона виконає.

Розрізняють ергометричні та фізіологічні показники працездатності. Для оцінки працездатності під час рухового тестування визначають сукупність цих показників, тобто потужність виконаної роботи і рівень адаптації організму до цього навантаження.

Особливе місце фізична працездатність займає у спорті, оскільки будь-яка фізична вправа – це прояв працездатності спортсмена.

Фізична працездатність з віком закономірно знижується. Її максимальні значення в осіб 30–39 років на 16,5 % менші порівняно з 20–29-річними, в 40–49 років – на 18,5 %, у 50–59 років – на 34,2 %, в 60–69 років – на 45,9 %, в 70–79 років – на 61,2 %. Зниження максимальних значень фізичної працездатності з віком пов'язане з вираженим обмеженням функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем.

**Розумова працездатність.** В основі розумової працездатності лежать складні психофізіологічні процеси. Вони створюють інформаційне поле, в якому виділяють такі поняття, як мислення, інтелект, свідомість.

Розумова діяльність людини може розглядатися у вигляді функціональної системи, яка складається з п'яти рівнів:

1 рівень – фонова, генетично обумовлена розумова діяльність ненавченої людини;



2 рівень – розумова діяльність, пов’язана з процесом навчання дитини, дорослого;

3 рівень – розумова діяльність при відтворенні закріпленої в процесі навчання інформації;

4 рівень – розумова діяльність під час творчого процесу, коли нова інформація складається на основі механізмів пам’яті і відтворення;

5 рівень – розумова діяльність при осяянні.

Отже, під **розумовою працездатністю** розуміють вроджену і набуту, свідому і підсвідому діяльність мозку здорової людини, завдяки якій виконується аналіз, осмислення, запам’ятовування, фіксація в короткотерміновій та довготерміновій пам’яті різноманітної інформації, що надходить сенсорними системами, її синтез та використання для трудової, творчої та інтелектуальної діяльності в різних формах праці.

Оцінку розумової працездатності проводять шляхом психофізіологічного тестування, де поєднується аналіз психологічних тестів (пам’яті, швидкості переробки різного роду інформації, швидкості вирішення завдань, логічних побудов) і об’єктивних методів дослідження функціонального стану мозку (електроенцефалографія, умовнорефлекторна діяльність та ін.), між якими встановлюються кореляційні взаємовідносини. На основі виявлених взаємозв’язків між фізіологічними і психофізіологічними показниками судять про ефективність механізмів забезпечення розумової працездатності.

Водночас, як підкреслює Г. М. Чайченко, ще не встановлено чіткі критерії тестування розумової працездатності. Головним стимулом, який підвищує розумову працездатність є її оцінка, яка виражається в балах чи рейтингових одиницях.

Найповніше вивчення розумової втоми провів Ю. М. Пратусевич. Його матеріали свідчать про те, що більшість випадків розумової втоми характеризувалися посиленням гальмівних процесів у корі великих півкуль та розвитком охоронного гальмування за граничною межею.

Відомо, що опорно-руховий апарат, внутрішні органи і нервова регуляція фізичної та розумової діяльності розвиваються за умови достатньої роботи м'язів, яка є одним із чинників забезпечення витривалості організму проти дії несприятливих факторів.

Позитивний вплив м'язової діяльності на розумову працездатність пояснюється тим, що руховий аналізатор займає значну частину кори головного мозку та діє на механізми обмінних процесів, при яких поліпшуються відновні явища в нервових клітинах. Інтенсивна робота м'язів, їхня участь в обміні речовин – одна з необхідних умов підтримання внутрішнього середовища. На тривалі відхилення у стані цього середовища нервові клітини реагують зниженням працездатності. М'язове навантаження позитивно відбивається на загальному тонусі, створюючи піднесений настрій, який є найсприятливішим тлом для розумової діяльності та важливим профілактичним засобом проти перевтоми.

Використання засобів фізичної культури для підвищення резервів здоров'я має в основі спільні механізми розумової та фізичної працездатності, в тому числі адаптивні та реадaptивні до нового добового ритму, а також – генетичні.

У результаті досліджень і наступного статистичного та кореляційного аналізу учені А. В. Магльований, Г. Б. Сафронова, Р. Р. Сіренко та інші з'ясували, що функції, які забезпечують розумову працездатність мають чисельні кореляційні зв'язки внутрішньосистемного та міжсистемного характеру з показниками центральної нервової, рухової і серцево-судинної систем. Їхня структура та щільність суттєво розрізняються в групах з високою та низькою фізичною працездатністю. Це свідчить про різні впливи управління аеробними й анаеробними компонентами роботи у студентів з різним рівнем фізичної підготованості.

## **1.2. Чинники, що обумовлюють фізичну та розумову працездатність**

Як відомо, “фізична працездатність” – поняття комплексне і його можна охарактеризувати низкою чинників: тілобудова й антропометричні показники; потужність, ємкість і ефективність механізмів енергопродукції аеробним та анаеробним шляхом; сила і витривалість м’язів; нейром’язова координація; стан опорно-рухового апарату; стан ендокринної системи.

Компоненти комплексного механізму фізичної працездатності охоплюють:

- стан здоров’я (наявність хронічних чи гострих захворювань);
- тілобудову (соматотип, рівень фізичного розвитку);
- психічний стан (темперамент, здатність протистояти втомі, мотивація);
- силу м’язів і гнучкість у суглобах;
- енергозабезпечуючі механізми (аеробна та анаеробна потужність і ємність);
- нейро-м’язова координація.

Специфіка навантаження, його інтенсивність і тривалість визначає значення деяких чинників для успішного завершення роботи в кожному конкретному випадку. Наприклад, під час швидкої ходьби енергопродукція в м’язах відбувається аеробним шляхом, тому інші чинники працездатності практичного значення не мають. При підйомі вантажів працездатність у першу чергу визначається станом м’язового апарату і суглобів. У разі швидкого бігу працездатність лімітує ємність анаеробного механізму енергозабезпечення і психічний стан (здатністю протистояти втомі). Також значну роль відіграють тілобудова і координація рухів.

Рівень розвитку окремих компонентів фізичної працездатності у різних людей неоднаковий. Він залежить від спадковості і зовнішніх умов – професії, специфіки фізичної активності і виду спорту. Значний вплив на всі показники має стан здоров’я. Також взаємопов’язані максимум аеробної і анаеробної потужності.

Окрім того, працездатність мають вплив геліофізичні та метеорологічні чинники. Доведено, що фізична працездатність суттєво знижується при збільшенні морозності погоди і навпаки позитивно впливає на цей показник сонячна погода і “звичний” для певного регіону напрям вітру.

Дослідники наголошують, що на фізичну працездатність мають вплив генетичні чинники.

***Функціональні блоки, що гальмують розвиток фізичної працездатності.*** Як зазначалося вище, працездатність людини дає уяву про її фізичний стан і вміння адаптуватися до мінливих умов навколишнього середовища. Рух формується в мозку, а реалізується на периферії, що свідчить про єдність багатоступеневої системи регуляції в управлінні рухом, а також в енергозабезпеченні, доставці продуктів метаболізму до працюючих м’язів, звільненні від використаних речовин і виведенні їх з організму.

Зниження фізичної працездатності є наслідком втоми після виконання інтенсивної роботи або наслідком прихованої патології.

Виділено низку чинників, що лімітують працездатність людини. Під час функціонального чи органічного ураження опорно-рухового апарату, при зміні реологічних властивостей і згортання крові та у разі зниження скорочувальної здатності міокарда фізична працездатність відсутня або тимчасово знижена. Під час пригнічення центральної та периферійної нервової системи і порушенні мікроциркуляції (тканинна гіпоксія) фізична працездатність різко знижена. Також фізична працездатність обмежена при недостатньому функціонуванні ендокринної системи. Фізична працездатність знижена у таких випадках:

- послаблення функції дихання;
- зниження енергозабезпечення м’язового скорочення;
- функціональна недостатність вітамінів, мікроелементів, електролітів, води;
- інгібація клітинного дихання в мітохондріях працюючих м’язів;

- ініціація вільнорадикальних процесів унаслідок понадграничних навантажень або дії прооксидантів;
- зниження імунологічної реактивності (клітинного та гуморального імунітету);
- зниження функції печінки, нирок та інших органів у результаті перетреноування чи дії лікарських препаратів;
- безпідставне призначення лікарських речовин.

У книгах зі спортивної медицини та фізіології описані чинники, що лімітують максимальну аеробну потужність. Це фактори центрального механізму гемодинаміки (хвилинний об'єм крові, жорсткість артеріальних судин, депонування крові в м'язах і ємкісних судинах) та периферійного механізму гемодинаміки (вміст  $O_2$  у капілярній крові, швидкість капілярного кровотоку, кількість функціонуючих капілярів). На підставі низки чинників автори роблять висновок про залежність максимального споживання кисню (МСК) від біологічних особливостей організму спортсмена, його стану здоров'я, рівня фізичної підготованості та умов навколишнього середовища (газового складу, атмосферного тиску).

Для ефективності розумової діяльності необхідний оптимальний рівень функціонального стану нейронних структур та біопотенціалів мозку, мозкового кровообігу, споживання мозковими структурами кисню, нормальний вміст глюкози, нейропептидів, гормонів, оптимальний стан психофізіологічних функцій, оптимальний рівень емоційного фону, здатність до самоконтролю. Окрім цього, розумова працездатність залежить від виховання, освіченості людини, виду діяльності, віку тощо. Вона взаємопов'язана з багатьма соціально-гігієнічними, екологічними та іншими чинниками, котрі треба враховувати при її оцінці.

### **1.3. Втома. Адаптаційні можливості організму**

**Втома** – це стан, який виникає як наслідок роботи за недостатності відновлювальних процесів і проявляється в зниженні працездатності, порушенні координації регуляторних механізмів і у відчутті втоми.

Втома є причиною зниження працездатності, стійкості організму і передумовою багатьох хвороб.

Втома виникає як при локальному, так і при загальному фізичному навантаженні. Вона пов'язана зі зміною функціональної активності нервових центрів та їхніх взаємозв'язків, з порушенням передачі нервових імпульсів, а також з виснаженням функціональних резервів у самому м'язі.

Залежно від природи та специфіки навантаження можна виділити чотири основні типи втоми:

- **розумова** (у процесі вирішення математичних задач, чи будь-якій інтелектуальній діяльності);
- **емоційна** (під час виконання монотонної роботи, сильних переживань, тощо);
- **сенсорна** (внаслідок напруженої діяльності аналізаторів, наприклад, втома зорового аналізатора під час стрільби чи роботи на комп'ютері);
- **фізична** (виникає у разі тривалої або досить інтенсивної м'язової роботи).

У більшості випадків у людській діяльності наявні всі чотири види втоми одночасно.

Залежно від об'єму м'язових груп, що беруть участь у роботі, умовно вирізняють три види фізичної втоми:

- **локальна** – до роботи залучено менше третини загального об'єму скелетних м'язів (наприклад, м'язи кисті, гомілки тощо);
- **регіональна** – у роботі бере участь від  $\frac{1}{3}$  до  $\frac{2}{3}$  м'язової маси (вправи для зміцнення м'язів ніг чи тулуба);
- **тотальна** – працює одночасно більше  $\frac{2}{3}$  скелетних м'язів (біг, веслування тощо).

У професійній, побутовій та спортивній діяльності людина стикається переважно з тотальною втомою.

Під час загального фізичного навантаження втома пов'язана з тим, що дихання і кровообіг не забезпечують енергетичний баланс працюючих

органів, тому зростає недовідновлення їхніх функцій, знижуються енергетичні й регуляторні резерви.

Гостра втома виникає під час роботи значної інтенсивності, що не відповідає рівню готовності організму до виконання навантаження такого обсягу.

Хронічна втома є результатом кумуляції зсувів у нервово-м'язовій і вегетативній системах, що виникають при багаторазовому виконанні стомлюючої роботи. Вона проявляється як результат недовідновлення резервів в органах і тканинах організму.

Під час розумової праці втома має в основі зміну активності і взаємодії процесів збудження та гальмування в нервових центрах, а також порушення динаміки кровообігу і кисневого обміну в корі великих півкуль та в інших відділах центральної нервової системи (ЦНС). Це призводить до розладу динаміки умовно-рефлекторних механізмів у II та I сигнальних системах.

Боротьба з втомою пов'язана з оптимальною фізичною активністю, переключеннями в роботі, з активним відпочинком, використанням засобів харчування і фізіотерапії, з дотриманням суворого гігієнічного способу життя.

Проблема фізичної адаптації (пристосування) охоплює широке коло питань, що мають значення для життя людини.

**Адаптація**, у найзагальнішому розумінні, це сукупність пристосувальних реакцій (змін, перебудов), які дають змогу організмові зберігати відносну стабільність внутрішнього середовища при зміні зовнішніх умов. Адаптація розвивається і проявляється в комплексі взаємопов'язаних фізіологічних зсувів, якими організм відповідає на зміни зовнішніх впливів. Структура фізіологічного пристосування є динамічною, вона постійно змінюється, в неї входять різноманітні органи і функціональні системи. Вона активізується, вдосконалюючись, або розладнується, що потребує від організму додаткових компенсаторних зусиль. Тренувальні навантаження викликають функціональні, біохімічні та морфологічні зміни в

організмі і сприяють формуванню таких особистих рис характеру, які забезпечують людям здатність все ефективніше реалізовувати свої потенціальні можливості в руховій діяльності.

Рухова функція забезпечує збереження і поглиблення зв'язків організму з навколишнім середовищем шляхом вдосконалення механізмів, що забезпечують управління складними координаційними рухами та в результаті розвитку сили, швидкості, витривалості. У першу чергу до складного процесу адаптації долучаються механізми, що забезпечують збереження балансу внутрішнього середовища (гомеостазу). Підвищення стійкості внутрішнього середовища тренованого організму супроводжується вдосконаленням окислювальних процесів. У цьому випадку розширюється можливість організму використовувати кисень і покращувати процеси терморегуляції.

Виділяють два типи адаптації – *термінову та довгострокову*. Прикладом *термінової адаптації* можуть служити реакції організму на конкретне фізичне навантаження. Величина термінових адаптаційних реакцій тісно пов'язана з силою подразника і рівнем функціональних можливостей органів і систем конкретної людини. Ефективність процесу адаптації є у точній відповідності до функціональних ресурсів організму загалом, які є в наявності на момент виконання тієї чи іншої фізичної вправи. Для збільшення функціональних резервів необхідно багаторазово впливати специфічними подразниками (тобто вправами) оптимальної інтенсивності і тривалості на ті чи інші системи й органи, чи на організм загалом. Унаслідок цього і формується *довгострокова адаптація*.

Але треба наголосити на тому, що позитивні довгострокові адаптаційні зміни відбуватимуться тільки тоді, коли тренувальні впливи будуть в межах оптимальної інтенсивності, тривалості та частоти. Велика інтенсивність навантаження без відповідного обсягу, як і великий обсяг без відповідної інтенсивності не ведуть до адаптації. Занадто великі навантаження або неправильне співвідношення між його компонентами порушують



приспосувальну здатність організму і зумовлюють зниження працездатності. Малі ж навантаження не викликають необхідних прогресивних змін в організмі і майже не сприяють зростанню тренуваності.

Негативно впливає на адаптацію і монотонність тренувальних завдань.

Адаптаційний процес є також результатом раціонального чергування навантаження та відпочинку. Навантаження спочатку викликає втому і, як наслідок, тимчасове зниження функціональних можливостей організму. Це і є вирішальним подразником для процесів пристосування, які переважно відбуваються у фазі відпочинку.

Саме адаптація організму відіграє провідну роль у розвитку рухових якостей. Процес адаптації допомагає не тільки досягти більш високого рівня розвитку рухових якостей, але й розширює фізичні і психічні можливості переносити навантаження.

Швидкість і глибина адаптаційних змін також залежать від віку і стану тренуваності людей. У підлітковому і юнацькому віці адаптаційні зміни проходять швидше ніж у дорослих людей. У людей з низьким рівнем фізичної підготованості значно вищі темпи адаптації, ніж у добре фізично підготованих.

Треба також враховувати, що адаптація організму завжди проходить в напрямі, який обумовлений структурою навантаження. Наприклад, тренувальні впливи з великим обсягом і малою або середньою інтенсивністю сприяють розвитку загальної витривалості. Навантаження відносно малого обсягу, але субмаксимальної чи максимальної інтенсивності, сприяють розвитку переважно силових і швидкісних якостей.

У людей з низьким рівнем фізичної підготованості кожне навантаження більш комплексно впливає на адаптаційні процеси, ніж у добре тренуваних.

#### **1.4. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання**

**Фізична вправа** – це м'язовий рух спеціальної спрямованості, який систематично та послідовно виконують для підвищення чи збереження рівня

фізичного розвитку людини, його рухових можливостей, навиків, а також для оздоровлення і збільшення тривалості життя.

Вплив фізичних вправ на організм людини має дуже широкий спектр дії. Фізичні вправи збільшують силу, покращують координацію рухів, їхню швидкість, уповільнюють процеси старіння в організмі; під їхнім впливом укріплюється суглобово-з'язковий апарат, збільшується амплітуда рухів у суглобах. Як наслідок, підвищується рухливість хребта і грудної клітки, покращується постава. У процесі занять фізичними вправами збільшується сила і витривалість м'язів, розвивається їхня здатність до довільного напруження і розслаблення.

У тих, хто регулярно займається фізичними вправами, рухи стають економічними, гарними, спритними, покращується орієнтування у просторі, підвищується стійкість вестибулярного апарату, прискорюється рухова реакція.

Інтенсивні фізичні навантаження пригнічують, а помірні – стимулюють секреторну і всмоктувальну функції шлунково-кишкового тракту. Тому, в першому випадку апетит погіршується, а в другому – покращується. Помірні фізичні навантаження стимулюють вуглеводну, білкову й пігментну функції печінки, підвищують тонічну активність м'язів кишківника, жовчного міхура, укріплюють м'язи живота.

Заняття фізичними вправами посилюють обмін речовин. Це сприяє виведенню з організму кінцевих продуктів обміну. Потові залози починають інтенсивніше функціонувати, що допомагає знизити навантаження на нирки.

При надлишковій вазі під впливом фізичних вправ нормалізується жировий обмін, зменшуються жировідкладення.

Ефект від систематичних занять фізичними вправами виражається в підвищенні стійкості організму до низки несприятливих чинників (гіпоксії, перегрівання, деяких промислових отрут, проникаючої радіації). Під впливом тренувань життєва ємність легень і еластичність легеневої тканини збільшуються, дихання стає рідшим (до 12–14 екскурсій на хвилину),

ритмічним і глибшим, що зумовлює зниження розходу енергії на роботу дихальних м'язів, сприяє більшому насиченню артеріальної крові киснем.

Під впливом оптимального фізичного тренування серце і судини укріплюються, збільшується витривалість серцевого м'яза. У спокої у тренуваних людей спостерігається економізація серцевої діяльності та кровообігу, частота серцевих скорочень у них значно нижча, ніж у нетренуваних. Наслідком цього є деяке збільшення об'єму серця, потовщення серцевого м'яза, підвищення його сили, збільшується серцевий викид. Серце починає працювати економніше, підвищується коронарний резерв, покращується периферійний кровообіг. Вважають, що фізична активність затримує розвиток коронарного атеросклерозу після 40 років, зменшує вірогідність виникнення хвороб серця та судин.

У теорії фізичного виховання найбільш науково-обґрунтована і ефективна для практичного застосування класифікація фізичних вправ за ознакою їхнього переважного впливу на прояв і розвиток рухових якостей.

1. *Силові вправи* – виконання рухових дій з подоланням підвищеного опору (присідання зі штангою, підтягування).

2. *Швидкісно-силові вправи* – виконання рухових дій, що вимагають прояву великих зусиль за якомога коротший час (стрибки, метання).

3. *Вправи, що вимагають прояву швидкості* – короткочасне виконання відносно простих за координацією рухів з максимальною швидкістю (біг на 30, 60 м; імітація серій ударів у боксі).

4. *Вправи на витривалість* – тривале виконання рухових дій без перерви для відпочинку або їхнє повторне виконання до втоми (біг, плавання, ходьба на довгі дистанції, біг на лижах, присідання або віджимання до втоми).

5. *Вправи на спритність* – виконання складно координаційних гімнастичних вправ, виконання вправ із незвичних положень, виконання відносно простих за координацією рухів у змінних умовах довкілля чи ліміту часу.

6. *Вправи на гнучкість* – виконання рухів у різних суглобах з якомога більшою амплітудою.

7. *Вправи на рівновагу* – виконання вправ на обмеженій площі опори, на рухомій або підвищеній опорі.

8. *Вправи, що вимагають комплексного прояву різних рухових якостей.* Наприклад, гра в баскетбол.

За потужністю енергообміну фізичні вправи поділяють на вправи максимальної, субмаксимальної, великої і помірної потужності.

1. *Вправи максимальної потужності* – це рухи, які виконують з максимальною інтенсивністю і тривалістю до 20–22 с. Прикладом є спринтерські дистанції в циклічних видах спорту.

2. *Вправи субмаксимальної потужності* – рухи, які виконують упродовж від 22–25 с до 3–4 хв з біля граничною для відповідної тривалості інтенсивністю. Прикладом є біг на 200, 400, 800, 1 500 м у легкій атлетиці.

3. *Вправи великої потужності* – рухи, які виконують з середньою інтенсивністю впродовж від 4–5 до 30 хв (біг на дистанціях від 2 000 до 10 000 м, плавання 800 та 1 500 м).

4. *Вправи помірної потужності* – вправи тривалістю понад 30 хвилин.

### **1.5. Методика підвищення працездатності**

Як було зазначено вище, у побутовій і виробничій діяльності фізична працездатність найтісніше пов'язана з витривалістю. Чим менше стомлюється людина під час виконання досить тривалого навантаження і чим вища стійкість її організму до несприятливих зовнішніх впливів, тим більшу кількість роботи вона виконає. У побутовій і професійній діяльності працездатність найбільше пов'язана з загальною витривалістю людини.

**Витривалість** – це здатність людини долати втому у процесі рухової діяльності.

**Загальна витривалість** – це здатність людини якомога довше виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності, яка вимагає функціонування переважної більшості скелетних м'язів.

Чим більша кількість м'язів бере участь у роботі, тим більше енергії потрібно для її виконання і тим більше стомлюється людина. Це ставить зростаючі вимоги до систем енергозабезпечення організму, особливо до органів кровообігу і дихання. Добре це чи погано з погляду зміцнення здоров'я і збільшення тривалості життя? До цього часу серед значної частини населення існує думка, що фізичні навантаження негативно впливають на здоров'я людини. Можливо, витокami подібних поглядів стали роботи німецького фізіолога М. Рубнера (перша половина XX ст.), який стверджував, що живому організму відпущено певну кількість енергії і чим активніше він її витрачає, тим скоріше вичерпає свій життєвий потенціал.

Однак реальна дійсність і наука спростували теорію М. Рубнера. Життєві можливості – це не просто наявність у тканинах енергетичного потенціалу, а здатність тканин до регенерації енергії. Звідси виходить, що немає нічого кориснішого для зміцнення здоров'я, ніж здатність до відновлення і надвідновлення енергії, яка поліпшується внаслідок систематичної фізичної втоми. Тобто, немає більш радикального засобу підвищити витривалість нашого організму, ніж систематично втомлюватися. Для розвитку загальної витривалості та підвищення фізичної працездатності можна використовувати різноманітні фізичні вправи, виконання яких буде зумовлювати тривале підвищеної функціональної активності м'язової, серцево-судинної та дихальної систем. Серед багатьох вправ потрібно вибирати найбільш придатні, що приносять задоволення.

Прикладом, можуть служити спортивні та рухливі ігри. Підвищений емоційний фон ігрової діяльності дає змогу впродовж тривалого часу підтримувати високу рухову активність, спілкуватися, змагатися. Однак для людей похилого віку, це є недоліком. Перехвилювання, підвищена емоційність та неможливість строгого дозування можуть призвести до негативних наслідків і травм. Також ігри потребують партнерів, спеціальних майданчиків, інвентарю.

Низку переваг мають циклічні вправи, виконання яких вимагає ритмічного скорочення і розслаблення працюючих м'язів. До них належать ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання, пересування на лижах, веслування.

Циклічні вправи найефективніші для підвищення аеробної працездатності і зміцнення здоров'я, бо у разі їх виконання в роботі беруть участь майже всі м'язи й активізується діяльність головних функціональних систем організму. Але найбільша перевага – можливість дозувати інтенсивність та тривалість навантаження в строгій відповідності зі станом здоров'я і рівнем фізичної підготованості.

Важливим чинники оздоровчого ефекту є тривалість і інтенсивність навантаження. Оптимальна тривалість одного заняття у межах 20–30 хв. Такою повинна бути основна частина тренування. Однак, варто пам'ятати, що втома більше залежить від інтенсивності, ніж від тривалості навантаження. Тому необхідно перш за все досягнути безперервної тривалості (20–30 хв.) за зниженої інтенсивності. Коли буде досягнуто відповідної тривалості, можна розпочинати поступово підвищувати інтенсивність навантаження до оптимального рівня, відповідно до віку, стану здоров'я та фізичної підготованості.

Оптимальна інтенсивність тренувального навантаження, яка викликає тренувальний ефект, є у межах 65 – 85 % від максимальної частоти серцевих скорочень (ЧСС). Приблизні дані про максимальну ЧСС можна обчислити за формулою:  $ЧСС_{\max} = 220 - \text{вік (у роках)}$ . Наприклад, якщо Вам 20 років, то максимальна ЧСС становитиме 200 уд/хв. Діапазон оптимальних навантажень у цьому випадку є у межах 130–170 уд/хв (65–85 % від 200 уд/хв).

Другим за значенням чинником реалізації оздоровчого впливу є частота занять. Оптимальна частота занять становить 3–4 рази на тиждень. Доцільно перші три місяці займатися 3 рази на тиждень аеробними вправами. У подальшому доповнити програму 1–2-ма тренуваннями, спрямованими на розвиток сили і гнучкості. Найефективніше скласти комплекс вправ,

наприклад, переважно для м'язів плечового поясу і рук. Виконувати його впродовж 7–8 тижнів, поступово підвищуючи навантаження. Пізніше перейти до іншого комплексу вправ для розвитку сили м'язів ніг та тулуба, опісля знову повернутися до першого комплексу. Силову підготовку з метою зміцнення здоров'я і підвищення фізичної працездатності найкраще проводити методом колового тренування. Доцільно використовувати обтяження і опір еластичних предметів розміром не більше 60 % від ваших максимальних можливостей у цій вправі. Чим більше обтяження і менша кількість повторень, тим більший акцент буде на розвиток сили. І навпаки, чим менше обтяження і більша кількість повторень, тим більший акцент розвитку витривалості.

Для колового тренування необхідно вибрати 8–10 вправ для тих груп м'язів, які ви хочете розвивати. Ці вправи складуть тренувальне коло. Упродовж кількох днів (по 2–4 вправи на день) визначте, яку максимальну кількість повторень з індивідуально підібраним навантаженням ви зможете виконати без врахування часу. Ця кількість буде **“повторним максимумом”** (ПМ) у цій вправі. Обтяження доцільно вибрати таке, щоб ви змогли його подолати 20–40 разів. Наприклад, у жимі гантелей від грудей, лежачи на лавці, ви досягли межі – 33 повторення. Це і є ваш повторний максимум у цій вправі.

Можливий і інший підхід до визначення повторного максимуму. Визначається кількість повторень не до відмови, а за певний час (20–30 с). Наприклад, ви за 30 с виконали 24 віджимання з положення лежачи. Це і буде повторний максимум цієї вправи.

Встановлений повторний максимум у кожній вправі, з яких складається тренувальне коло, береться за відправну величину. Для слабо підготованих людей вихідне навантаження в тренувальному колі має дорівнювати  $\frac{1}{3}$  ПМ в кожній вправі, тобто, якщо ваш ПМ складає 33 повторення, то початкове тренувальне навантаження дорівнюватиме 11 повторенням. Більш підготовані можуть починати тренування з  $\frac{1}{2}$  ПМ.

Акцентуючи на розвитку сили, відпочинок між окремими вправами становить 2–3 хв, а між колами – 5–6 хв. Якщо, ви маєте на меті розвиток витривалості, то відпочинок скорочується. Між вправами його тривалість повинна бути вдвічі більшою, ніж тривалість вправи, а між серіями – вчетверо.

Перші 3–4 тижні виконуйте 1 тренувальне коло, але в кожному занятті збільшуйте кількість повторень кожної вправи на 1. Коли збільшиться кількість повторень у кожній вправі на 5–6, доцільно провести одне розвантажувальне тренування – одне коло з кількістю повторень  $\frac{1}{3}$  ПМ. У наступних двох заняттях потрібно виконувати два кола, а далі збільшувати кількість повторень на 1, 2 і більше в кожній вправі.

Добрий ефект дає поєднання силових вправ із вправами на гнучкість (розтягування). У разі розвитку гнучкості необхідно керуватися низкою методичних положень:

1. Перед виконанням вправ добре розігрітися (до появи поту). Розігріті м'язи і зв'язки еластичніші і краще піддаються розтягуванню.

2. Виконувати вправи на гнучкість у теплому приміщенні або захищеному від вітру місці.

3. Починати вправи краще з дистальних частин кінцівок (кисті рук, гомілки) і поступово проробити всі суглоби. Закінчити вправами для розвитку рухливості в суглобах хребта (особливо шийного відділу).

4. Кількість повторень кожної вправи – 8–12 разів. Кожне повторення виконувати, намагаючись збільшити амплітуду.

5. Поступово збільшувати рухливість у суглобах. Вправи на гнучкість зумовлюють значне напруження м'язів і зв'язок, що може бути причиною травмувань.

6. Закінчувати тренування на розвиток гнучкості вправами на розслаблення. Вправи на гнучкість можна виконувати між колами на розвиток сили і після тренування на розвиток сили чи витривалості.



Основними гігієнічними засобами, які забезпечують укріплення здоров'я, відновлення та підвищення працездатності є правила особистої гігієни: дотримання раціонального розпорядку дня, режиму харчування, оптимальних санітарно-гігієнічних умов побуту, заняття фізичними вправами тощо.

***Засоби відновлення працездатності.*** Наша працездатність упродовж робочого дня закономірно змінюється відповідно до законів біоритмології, а також впрацьовування і накопичення втоми: на початку дня вона постійно підвищується, потім стабілізується і в середині робочого дня починає погіршуватися внаслідок втоми; в обідню перерву відбувається часткове поновлення працездатності; після перерви її динаміка повторюється – підвищення, стабілізація і погіршення наприкінці дня. Очевидно, що коли за допомогою спеціальних вправ прискорити впрацьовування, а впродовж робочого дня застосовувати у відповідний час короточасні паузи відпочинку, то і підсумкова продуктивність праці зросте і втомлюваність буде меншою. Але, якщо пасивні паузи відпочинку заповнити відповідними до специфіки роботи й індивідуальних можливостей активними рухами, то стане можливим не лише збереження досягнутої працездатності, але і підвищення її на 8–10 і більше відсотків. Зараз доведено, що найбільший ефект активного відпочинку спостерігається в коротких, тривалістю до кількох хвилин, паузах, за умови неглибокої втоми від виконаної роботи.

Правильне і своєчасне харчування створює сприятливі умови для підвищення рівня тренуваності організму, покращує процеси саморегуляції, скорочує термін формування довгострокової адаптації до тренувальних навантажень.

У добовому раціоні дорослої людини повинно бути понад 600 речовин, у тому числі 17 вітамінів і 20 амінокислот. Основний принцип раціонального харчування – отримувати з їжею стільки енергії, скільки можеш витратити впродовж дня, тоді маса тіла залишиться сталою. Добова витрата енергії складається з трьох величин – основного обміну, підвищення обміну під час

прийому їжі та в результаті роботи, і визначається різноманітними чинниками зовнішнього та внутрішнього середовища організму. Вона залежить від професії, обсягу домашніх робіт, витрат енергії у процесі активного відпочинку.

На підвищення обміну речовин впливає й сама їжа – найбільше білкового походження. Після її прийому обмін підвищується на 10–12 %.

Для зменшення маси тіла потрібно, щоб витрати енергії перевищували її поповнення. Для збільшення маси тіла, навпаки.

Приймати їжу потрібно не раніше 1,5–2 годин до початку фізичних вправ і не раніше 1 години після них.

Велике значення для підвищення бажання займатися і зручності під час занять має гігієна одягу і взуття. Одяг повинен бути легким, достатньо вільним – не утруднювати рухів, дихання та кровообіг, зшитим з еластичних тканин з доброю повітропроникністю і поганою теплопровідністю. Взуття для занять фізичними вправами має бути легким, зручним, добре підігнаним по нозі, еластичним, захищати від сирості і різних механічних впливів.

Ідеальними погодними умовами для занять на свіжому повітрі є температура повітря  $+4^{\circ}$  і  $+28^{\circ}\text{C}$  при вологості не вище 60 % і швидкості вітру, що не перевищує 7 м/с. У разі підвищеної вологості (80 % і більше) та температурі понад  $32^{\circ}\text{C}$  загальне навантаження необхідно знизити.

Водночас є низка допоміжних гігієнічних засобів, які шляхом сприятливої дії на різні органи і системи організму забезпечують швидке відновлення і стимуляцію працездатності.

До основних допоміжних засобів відновлення та підвищення працездатності відносять: гідропроцедури, бані і сауни, масаж і самомасаж тощо.

Серед великої кількості гідропроцедур рекомендується використовувати душ, контрастний душ, теплі і контрастні ванни.

Залежно від температури води, душ по-різному впливає на органи і системи організму. Гарячі душі знижують збудливість чуттєвих і рухових

центрів, підвищують інтенсивність обмінних процесів. Теплі – діють заспокійливо. Контрастні душі застосовують за такою методикою: 1 хв – душ під гарячою водою (+ 38 ... + 40°C), 5 – 10 с – душ під холодною водою (+ 12... + 15°C), пізніше знову під гарячою і т. п. Тривалість процедури – 5–7 хв.

Теплі ванни (+ 32... + 34°C) сприяють швидкому відновленню організму, їх рекомендують приймати після значних навантажень або на ніч. Тривалість – 10–15 хвилин. Контрастні ванни приймають у двох ваннах або басейнах: з гарячою водою (+ 38 ... + 42°C) 2–3 хв і з холодною (+ 10 ... + 24°C) 1–1,5 хв. Зміна ванн проводиться до 7 разів.

Найсприятливіший вплив на підвищення працездатності і відновлення організму має сауна. Оптимальними умовами в сауні є температура повітря + 70 ... + 75°C і відносна вологість у межах 5–10 %. Час перебування в сауні потребує суворого нормування з урахуванням фізичних навантажень, стану здоров'я, віку й індивідуальних можливостей людини адаптуватися до її умов.

Різнорізані види масажу і самомасажу є ефективними засобами відновлення і підтримання високої працездатності. Масажні прийоми, діючи на закладені в шкірі, м'язах і зв'язках нервові закінчення, впливають на ЦНС, а через неї – на функціональний стан усіх органів і систем: покращується кровообіг; підвищується працездатність м'язів, вони швидше звільняються від продуктів розпаду; покращується еластичність і міцність м'язових сухожилків і зв'язок; прискорюється крово- та лімфообіг. Основні форми масажу: загальний (масується все тіло), місцевий (масується окрема частина тіла).

Головні прийоми масажу та самомасажу: погладжування, розминання, витискання, ударні прийоми (поколочування, похлопування, рублення), вібрації (струшування, валяння), пасивні й активно-пасивні рухи. Масаж розпочинають погладжуванням, пізніше виконують розтирання і витискання, далі – розминання і в кінці виконують ударні прийоми та вібрації. Між прийомами і в кінці масажу роблять погладжування. Для зняття больових

відчуттів після інтенсивних фізичних навантажень виконують спокійні погладжування, легкі витискання і розминання, а також струшування. Усі масажні рухи необхідно виконувати за током лімфи від периферії до центру (у напрямі до лімфатичних вузлів).

### **Список літератури**

#### ***Головна***

1. Аулик И .В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – М. : Медицина, 1979. – 195 с.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.
3. Навакатилян А. О. Физиология и гигиена умственного труда / А. О. Навакатилян, В. В. Крыжановская, В. В. Мельник. – К.: Здоров'я, 1987. – 149 с.

#### ***Допоміжна***

1. Баранов В. М. В мире оздоровительной физкультуры / В. М. Баранов. – К. : Здоров'я, 1987. – 132 с.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия : [пер. с англ.] / К. Купер. – 2-е изд. доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
3. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 130 с.
4. Спортивная медицина : [учебн. для ин-тов физической культуры] ; под ред. В. Л. Карпмана. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.
5. Спортивная физиология : [учебн. для ин-тов физической культуры] ; под ред. Я. М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.

### **Контрольні запитання**

1. *Що таке фізична працездатність людини?*
2. *Чи існує взаємозв'язок між працездатністю і станом здоров'я?*
3. *Як змінюється фізична працездатність з віком?*
4. *Що розуміють під терміном розумова працездатність?*
5. *Який вплив м'язових навантажень на розумову працездатність?*
6. *Які чинники обумовлюють фізичну працездатність?*
7. *Що необхідно для ефективності розумової працездатності?*
8. *Що таке втома і чому вона виникає?*

9. Які існують види втоми?
10. Що таке адаптація? Які зміни спостерігаються в організмі при цьому?
11. Від чого залежить швидкість і глибина адаптаційних змін?
12. Як формується довгострокова адаптація? Від чого вона залежить?
13. Що таке фізична вправа? Який її вплив на організм людини?
14. Як поділяються вправи за впливом на розвиток рухових якостей?  
Наведіть приклад кожної групи вправ.
15. Як поділяються вправи за потужністю енергообміну?
16. Які вправи найефективніші для підвищення загальної витривалості?
17. Яка тривалість, інтенсивність і частота занять має бути для розвитку аеробної витривалості?
18. Які фізичні якості, крім витривалості потрібно розвивати для підвищення працездатності і оздоровчого ефекту?
19. У чому перевага колового тренування для забезпечення фізичного розвитку?
20. Як відрізняється індивідуальне дозування навантажень у коловому тренуванні?
21. Яких методичних положень необхідно дотримуватися при розвитку гнучкості?
22. Які правила особистої гігієни сприяють підвищенню фізичної працездатності?
23. Які допоміжні гігієнічні засоби сприяють відновленню організму і підвищенню працездатності?
24. Який вплив масажу на організм людини?

## **Тема 2: УКРАЇНСЬКІ ТРАДИЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. ІГРИ ТА ЗАБАВИ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ**

2.1. Традиції української фізичної культури.

2.2. Фізичне виховання в українській народній педагогіці.

2.3. Особливості навчально-вишкільного процесу в Школі бойового гопака.

Список літератури.

Контрольні запитання.

### **2.1. Традиції української фізичної культури**

**Фізична культура**, як і культура загалом – продукт творчої діяльності суспільства. На кожному історичному етапі вона змінюється залежно від можливостей, які надає їй суспільство, водночас, вона успадковує національні та світові цінності, створені людством на попередніх етапах розвитку.

Поруч зі своєю роллю у фізичному удосконаленні людини, фізична культура суттєво впливає і на духовний світ – світ емоцій, естетичних смаків, етичних та світоглядних уявлень.

Розглядаючи історичний процес виникнення, становлення та подальшого розвитку фізичної культури українського народу, необхідно зупинитися на цілеспрямованих зусиллях, які застосовували люди різних історичних епох у галузі фізичної культури на території сучасної України.

Сюди варто віднести фізичне виховання дітей, роль фізичної культури у військовій підготовці, гігієнічні та лікувальні рухливі вправи, ігри та традиційні змагання.

До всесвітньо відомих теоретичних обґрунтувань виникнення фізичної культури треба віднести теорію гри.

**Гра** – відносно самостійна діяльність людини. Вона здавна стала невід’ємною частиною людського життя. Існує ігрова теорія походження людства. Гра часто була попереднім тренуванням до наступної діяльності, що у наших предків мало магічний зміст.

Давні літописці і мандрівники розповідають про характерні риси життя і поглядів у древніх слов'ян. В умовах постійних воєн з сусідніми племенами найбільше цінувалися фізичні якості людини. Серед важких змагань з природою і боротьби з чужими племенами особливого значення набувала фізична сила, загартованість, спритність. Улюбленими заняттями і розвагами наших предків були лови, де доводилося йти із важким списом на ведмедя або наздоганяти і ловити диких коней. Молоді силачі величалися своєю прудкістю та силою на народних ігрищах.

Давні слов'яни жили у тісних зв'язках із природою, як їхні господарські заняття, так і весь світогляд єдналися з явищами природи. Поклоніння силам природи, божествам, уславлення їх піснями, танцями та іграми мало під собою практичну основу – прагнення задобрити оточуючу природу і таким способом забезпечити собі достаток і благополуччя. Ігри присвячували матері-Землі, богові сонця Ярилу, богові війни Перуну. Масові ігри слов'ян відбувалися на весіллях, у місцях обміну товарів, на похоронах та після судів (незалежно від результатів).

Ігрища складалися з танців, пісень, різноманітних ігор та фізичних вправ, що були змагальними. На ігрищах молодь прагнула показати своє вміння у стрільбі з лука, киданні каменів у ціль і на відстань, верхової їзди і т. д. Усі ті ігрища мають довгий вік і сягають часів глибокої дохристиянської ери. З прийняттям християнства багато з первісних звичаїв було втрачено, хоча важливіші з них протривали довгі століття, правда у зміненому вигляді. Українські сучасні русалії втратили свою первісну розгульність і обмежилися співанням пісень тощо. Зате давні поганські русалії мали цілком інші особливості. Літопис подає, що старі слов'янські племена “влаштовували ігрища поміж селами, і сходились на тії ігрища, на пляски і на всякії бісовськії пісні”. Ігри відбувалися на вулицях, і вже в ті часи вулиця означала народну забаву, так само як тепер повечорниця – теперішні вечорниці. Кирило Турівський згадує не тільки “бісовські пісні та плясанія”, але й “бубни, сопіли, гуслі і неподобня ігри”, під рік 1067 в літописі

підкреслюється, що “діявол льстит і другими нрави всеязическими прибавляє ни от бога, трубами і скомрахи, гусьлями и русальи”.

Хороводи, рухові дії, стрибки, що були майже справжніми змаганнями, характеризували свята Купала. В іншому звичаї – у “навському великодні” – відбувався обряд проводів навок з хорами, музикою, масками, ритмічним ходом-хороводом тощо.

Усі ці згадані явища мають незаперечні особливості релігійного культу; всі вони пов’язані з певними релігійними обрядами, віруваннями, і їх можна прослідкувати у всіх народів. Але за лаштунками релігійного культу криється й інший смисл усіх тих рухів, хороводів, танків; це перші початки фізичної культури, початки руханки, зародки спорту. І хоча спорт набув сьогодні інших форм, чи виявляє зовсім інші тенденції, проте він є далеким відгомонам тих прадавніх часів.

Традиційні засоби і форми фізичної культури українців отримали свій подальший розвиток у часи існування Київської Русі. Поступово починає складатися чітка система фізичного та психофізичного виховання молоді.

На першу роль у цьому етапі виходять ігрові традиції військового змісту. Дітей з семи років навчали стрільбі з лука, володінню списом і арканом, їзді верхи, а з 12 років – справжньому військовому мистецтву. Головне гаслом усього життя княжої доби – бути постійно готовими боронити зі зброєю в руках свою рідну землю. Ця постійна готовність вимагала від українських дружинників вправлятися з ранньої молодості до боротьби з вершником, тренували свої м’язи для кращого володіння мечем, ратищем, списом, стрілою, луком, вміти їздити вправно верхи; треба думати, що все це належало до програми мілітарного вишколу тодішньої молоді, отже, мало суворо прикладний зміст. Та, окрім цього прикладного характеру наявний і розважальний аспект у заняттях дружинників чи українського населення; з розваги – через постійний вишкіл – доходили до військової вправності.



У літописі спортивно-ігрове забарвлення має навіть фехтувальний двобій. Згадано про князя Василька, Данилового брата, котрий для розваги почав двобій з угорським боярином: “Добув меч свого igraючи на слугу королевого, а той ухопив щит igraючи”.

Широкі зв'язки княжої України, особливо за Ярослава Мудрого, “тестя Європи”, з Заходом Європи змушували звернути увагу наших предків на таке важливе на той час явище, як лицарські турніри та методи виховання молодого лицаря. І тут великого значення надавали саме грі, оскільки до військової справи починали долучати з самого дитинства. З літописів знаємо, що Святослав Ігорович (Завойовник) почав воювати вже малою дитиною і за традицією в бою перший кидав “коп'я”, “сунув коп'ям Святослав на деревлян і коп'я полетіло поміж вуха коневі й ударило коня з ноги, бо був він ще малий”. Данило Галицький кількалітнім хлопчиком володів мечем, а його син Лев з малих літ ходив у бій під опікою довірених бояр.

Не менший вишкіл мали й отроки, боярські діти, які готувалися до лицарського стану княжого дружинника під оком самого князя чи тисяцьких. Про ігровий характер лицарських турнірів в Україні згадує літопис 1150 року. Турнір відбувся в Києві з нагоди святкування перемоги князя Ізяслава. “Тоді й угри на фарах (конях) і на скоах играли на Ярославовому дворі, велика сила; кияни ж дивувалися числу угрів і зручності і коням їх”.

Ігровий елемент наявний і в обряді тризни. Стародавні літописи доносять до нас відомості про так звану тризну – обряд пошанування загиблого воїна або померлого родича. Цікаво, що в обряд пошанування загиблого входили співи, танці, боротьба, різноманітні забави. Тризни, що відбувалися під час похорон родичів, були змагальними.

Варіативні природні умови, історичні особливості розвитку тієї чи іншої частини України наклали свій відбиток на народні ігри. У степовій частині України, де багато рівних майданчиків, у більшості були розповсюджені дитячі забави з так званим “широким полем ігрової діяльності”, а саме – метання палиці та м'яча, вибивання палицею м'яча, біг

навздогін тощо. У гірських районах Галичини широке розповсюдження отримали дитячі ігри на рівновагу, з перетягуванням, стрибками та метанням предметів у ціль (наприклад, “забивання сокирки”, “перетяжка”, “тягнення бика” тощо).

Але, не зважаючи на перелічені відмінності, національні дитячі українські ігри складають ті, в яких віддзеркалюється процес хліборобської праці: “Мак”, “Огірочки”, “Ой ми нивку оремо, оремо”, “Посію я льон” та ін.

Велику групу становить ігри, в яких відображено характерні рухи, поведінка птахів і звірів: “Перепілонька”, “Бджоли”, “Зайчик”, “Чапля” тощо.

Варто наголосити, що українські ігри тісно пов’язані з українськими обрядами. Багато рухливих ігор присвячено Купальським ігрищам та забавам молоді, початку хліборобського сезону (веснянки), святу збирання урожаю, Різдвяним святам.

Важливим чинником гармонійного розвитку дітей за допомогою національних ігор було те, що переважна більшість ігор виконувалась у супроводі пісень, приповідок, лічилок.

Гра не втрачає свого значення в житті суспільства, і зокрема в підготовці молодиків за часів Запорозької Січі. І знову метою фізичної підготовки молоді є військовий вишкіл, а його основою – багатовікові традиції, що передавалися з покоління в покоління. Як стверджують літописи, за часів козацтва були різноманітні рухливі ігри та фізичні вправи, що поширювалися серед усіх верст населення. Молодіжні ігри та забави, які тісно пов’язані з календарними обрядами, зазвичай мають жартівливий, розважальний зміст.

За часів козацтва по українських землях мандрували молоді хлопці (борці) і мірялися силою з сільськими парубками. Перемога у таких поєдинках дуже високо цінувалась у селян, а переможець ставав надовго героєм парубочої громади. Також великого поширення набули дитячі рухливі ігри. Завдяки їм формувалися такі якості, як стриманість, кмітливість, наполегливість, організованість, розвивалися сила, спритність,

швидкість, витривалість та гнучкість. Поставленої мети досягли за допомогою різноманітних рухів, ходьбу, стрибки, біг, кидання чи перенесення предметів.

На Запоріжжі, з метою якісної підготовки молоді запроваджено інститут джур. Разом з іншими джури обов'язково вчилися в січових школах.

У школах відбувався суворий курс фізичного і військового навчання. Для школярів відводили час на розваги та ігри. Після шкільних занять старші учні займалися військовою справою. В ігрових ситуаціях вони моделювали бойові дії козаків: наступ на ворога, оборону, тощо; влаштовували змагання, демонстрували фізичну силу. Така система навчання та виховання давала той обсяг знань та вмінь, які потрібні були козаку-воїну, вона розвивала у дітей спритність, силу, витривалість та інші важливі фізичні якості, котрі були необхідні у сповненому небезпеки козацькому житті.

Ігрова підготовка відбувалася і на свята (Водохреща, День народження, Олекси, Захисту врожаю та Покрову). Як і бувале козацтво, молодь на свята народного календаря у процесі народних ігор змагалася на силу, спритність, винахідливість, точність. Традиційними були змагання на конях.

Козацька молодь систематично розвивала свої природні задатки, вдосконалювала тіло й душу в іграх, танцях, хороводах, різних видах змагань з боротьби. Важливим методом підготовки молодиків були ігри, що імітували тренування досвідчених козаків. Під час запорозьких герців джури теж вибігали за січові окопи і, дивлячись на козаків, починали й собі боротися та виробляти всякі витівки, набуваючи хисту та завзяття.

Суто прикладний характер мали на Січі і деякі масові розваги. У святкові дні запорожці часто розважали себе кулачними боями: для цієї мети вони збиралися увечері на січову площу, розділялися на дві лави або партії, з яких одна складалася із верхніх, друга із нижніх куренів, і вступали в бій.

У козацьку добу велику увагу використанню ігор, як методу фізичного виховання, і не тільки в зв'язку з необхідністю підготовки вояків приділяли засновники братських шкіл. Новиною як на тодішні часи і цінним внеском у

виховну практику була праця Єпіфанія Спалинецького (народився в Україні), “Громадянство звичаїв дитячих”. Є. Спалинецький одним із перших у тодішній Європі звернув увагу на фізичне виховання та вартість ігор у цьому процесі. “Ради чого дозволяється гра?” ставить питання і відповідає: “Ради розваги і відради розуму, утрудненому вченням. Які вправи є чесні і для дітей пристойні? Дзига, м’ячик, фізичні вправи, швидкоходність, китайський м’ячик, різне стрибання як коник або травна саранча, стрибати з’єднавши собі ноги і на одній нозі та інше”.

Починаючи з перших років свого існування, Запорізька республіка майже безперервно вела важку збройну боротьбу з загарбниками. Такі специфічні умови зумовили те, що запорізьке козацтво в досить короткий історичний строк виробило одну з найперших на той час систему підготовки воїнів. Складна військова ситуація сприяла поширенню військово-фізичної підготовки народу і майже усе населення України було в неустанній її вправі.

У часи козацької доби побут українців, як стверджують літописи, був дуже насичений різнобічними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами, які поширювалися серед усіх без винятку верств населення. Широке розповсюдження серед молоді елементів фізичної культури (ігор, боротьби, боїв навкулачки та ін.) сприяло розвитку фізичних якостей і формуванню на цій основі міцного покоління захисників Вітчизни. Найголовнішу роль у процесі підготовки народу до збройного захисту рідної землі відігравали віковічні традиції, серед яких ще з сивої давнини збереглися звичаї відповідальності батьків за виховання своїх дітей, особливо юнаків. Ще за княжих часів батьки вчили дітей, особливо юнаків, володіти зброєю та їздити на конях, а по досягненні юнаками повноліття “батько садовив його на коня, давав йому в руки лук і стріли”, – наказуючи синові при цьому “віднині здобувати собі харч цим знаряддям як знаєш”.

Отже, аналіз історичних матеріалів дає підстави зробити такі **висновки:**

1. У Запорозькій Січі функціонувала ефективна система фізичного виховання, основу якої складали віковічні традиції українського народу. Вона була винятково національною.

2. Систему фізичного виховання козаків визначають такі основні компоненти:

- початковий відбір, де першочергове значення мав рівень розвитку фізичних і моральних якостей людини;
- здоровий спосіб життя, а саме: ефективне використання сил природи – водні процедури (очищення водою), сон на свіжому повітрі, інші способи загартування, поміркованість у харчуванні та вживанні алкоголю;
- національні за своїм змістом специфічні засоби і методи вишколу козаків (герці, гопак та ін), тобто переважали ігрові та змагальні форми використання фізичних вправ, часто у поєднанні з піснями або музикою.

3. Пріоритетне місце у структурі спеціальної фізичної підготовки козаків надавали:

- цілеспрямованому розвитку рухових якостей (сили, спритності, витривалості);
- вдосконаленню навичок у плаванні, пірнанні, бігу, їзді верхи тощо;
- вдосконаленню майстерності у володінні різними видами зброї та засобами пересування.

4. Найсуттєвішим результатом, вінцем розвитку системи фізичного виховання козаків треба вважати відродження національного виду бойового мистецтва – гопака, основу якого складають:

- система духовного і морального виховання людини;
- система фізичних бойових рухів.

5. Важливим здобутком освітянської роботи на Запорозькій Січі була реалізація принципу гармонійного виховання людини.

Отже, найголовнішими засобами фізичної підготовки дітей у дохристиянську добу, за часів Київської Русі, Запорозького козацтва і

фактично до XX сторіччя були різноманітні ігри, тісно пов'язані з трудовою та військовою діяльністю.

## **2.2. Фізичне виховання в українській народній педагогіці**

Фізична і розумова діяльність завжди перебувають у тісному зв'язку (“Сила без голови шаліє, а розум без сили мліє”), однаково репрезентуючи позитивні ознаки особистості. Підвищення рівня фізичного розвитку поліпшує розумову діяльність людини, її працездатність.

Особливо чітко простежується зв'язок фізичного виховання з трудовим. Народна педагогіка високо підносить значення фізичного розвитку, оскільки він створює добрі передумови для повноцінної та активної трудової діяльності.

Кожен батько, кожна мати знають, що своєчасне формування у дитини рухових навичок, удосконалення її фізичних якостей і зміцнення здоров'я допомагають успішно опанувати трудові дії. Високопродуктивна праця переважно буває тоді, коли той, хто працює, фізично дужий, спритний, витривалий. Тому під час створення нових сімей враховували, поряд з усіма іншими якостями, також фізичну зрілість молодих. Дівчата здорові, жваві, гарні мали більше шансів вийти заміж (“Личко дівку віддає”). Батьки нареченої теж цікавилися не тільки походженням, родинними зв'язками і матеріальним станом нареченого, а й станом його здоров'я. Прихід у сім'ю хрещених зятя чи невістки вселяв тверду надію, що в неї влилися нові робочі руки; та й гарантій більше, що народяться здорові діти.

Отже, значення фізичного виховання у народній педагогіці зумовлюється тим вагомим вкладом, який воно вносить у зміцнення підростаючого покоління, його фізичний розвиток, збільшення тривалості життя, формування у молоді найважливіших морально-вольових якостей.

Добре розуміючи, що хвороба чи каліцтво травмують людину, трудящі піклуються про те, щоб діти росли бадьорими, сильними, здоровими. А народна мудрість закликає: “Бережи одержу знову, а здоров'я змолоду”.

Народна педагогіка вимагає, щоб батьки піклувалися про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували її до рухів. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається (“Як дитина бігає і грається, то їй здоров’я усміхається”). Коли дитя швидко росте і міцніє, то батьки відзначають: “Росте мов каченя на воді”, “Росте, як на дріжджах”. Щоб дитина швидко навчилася ходити, приставляють її до спеціальних візочків-ходунків. Велике значення має і правильне харчування.

У сім’ї дорослі виховують у дітей елементарні гігієнічні навички, вимагаючи, щоб вони щодня умивалися, тримали в чистоті тіло, одяг і взуття, постіль, житло, а під час харчування добре пережовували їжу. Дітей систематично купають. В Україні поширився звичай класти в першу купіль квіти і трави, висловлюючи маляті добрі побажання. У купіль хлопчика клали любисток (щоб любили), гілочку дуба (щоб був міцний, як дуб), а також барвінок (щоб довго жив), чорнобривець (щоб був чорнобривий), а в купіль дівчинки – ромашку (щоб рум’яна була), калину (щоб красна була), гілочку вишні (щоб гарна була), любисток (щоб люб’язна була) тощо.

Зрозуміло, що підрісши, діти вже купаються самі: влітку – у річці, озері чи ставку, взимку чи в холодну погоду – вдома у дерев’яному цебрику, кориті чи ванні. Одне з доброзичливих народних побажань так і звучить: “Будь здоровий як вода”. Ще й досі в деяких сім’ях зберігся звичай випускати малих дітей голими під теплий дощ з надією, що діти після того краще ростуть. У теплу пору року дітей у селі привчали ходити босоніж. Цю традицію народної педагогіки, тепер дещо призабуту, палко підтримував видатний український педагог В. Сухомлинський. У своїй відомій книжці “Серце віддаю дітям” він розповідав про те, як сільські діти-шестикласники прийшли першого дня до школи: “Майже усі діти святково вдягнені, в новеньких черевичках... Чому ж батьки стараються захистити дитячі ніжки від землі, вранішньої роси й гарячої, розпеченої сонцем землі? Все це вони роблять з добрих намірів, а виходить погано: з кожним роком усе більше

сільських дітей узимку хворіють на грип, ангіну, коклюш. А треба так виховувати дітей, щоб вони не боялися ні спеки ані холоду”.

Тому, ведучи своїх учнів до школи “під блакитним небом, на зеленій травичці під гіллястою грушею, на винограднику, на зеленому лузі”, Василь Олександрович запропонував: “Скиньмо ось тут черевички і підемо босоніж, як ви звикли ходити раніше. Діти радісно защебетали; їм незвично, навіть незручно ходити в жарку погоду в черевиках. А завтра приходьте босоніж, у нашій школі це буде найкраще”.

Дуже добре, якщо діти люблять улітку бігати босоніж наввипередки. Народна педагогіка знає немало ігор, які сприяють фізичному розвитку дітей. Поставлена мета в них досягається через різноманітні рухові дії: ходьбу, стрибки, біг, кидання чи перенесення предметів. Рухливі і спортивні ігри розвивають силу, спритність, витривалість, рішучість, ініціативу, товариську взаємовиручку, привчають долати фізичні й психічні навантаження, гартують організм, створюють у дітей бадьорий та веселий настрій. У них беруть участь не тільки діти, а й дорослі. В Україні мало які свята обходяться без силових змагань та різних випробувань. Кожний старається змалку навчитися плавати. Там, де є річка, озеро чи ставок, плавати і пірнати повинні вміти усі діти. А коли хлопці пасуть корів десь на вигоні, то граються м'ячем, влаштовують такі ігри, як “свинка” та ін. Добре сприяють фізичному загартуванню їзда на самокаті, велосипеді чи верхи на коні, веслування. Діти охоче вчаться стріляти з лука, стрибати через різні природні перепони – струмки, рівчаки, а також через скакалку, спритно лазити по деревах, піднімати різний тягар, боротися, бігти за обручем чи паперовим вітряком.

Когорту видатних педагогів, котрі у своїх працях висвітлювали проблеми фізичного виховання, можна умовно поділити на педагогів загально-виховного напрямку і тіловиховного напрямку, які у своїх працях питання фізичного виховання розробляли лише частково (К. Ушинський, О. Духнович, А. Волошин, Х. Алчевська, С. Русова, І. Огієнко, І. Стешенко,



І. Тимківський, І. Ставровський, а також великий князь – Володимир Мономах та багато інших) і педагогів, які працювали переважно над створенням досконалої національної системи тіловиховання. До них можна віднести І. Боберського, С. Гайдучка, Т. Франка, П. Франка, О. Тисовського, Е. Жарковського.

Унікальне місце серед українських педагогів посідає професор Григорій Ващенко. Він відомий нам як видатний педагог-мислитель, психолог, політик, але значно менше як послідовник ідей І. Боберського, як теоретик фізичного виховання, як творець національної системи тіловиховання.

Ідеї, погляди, що стосуються фізичного виховання і підтверджені історичним досвідом інших народів, Г. Ващенко виклав у книзі “Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру”. Вона вийшла в Мюнхені у 1956 році.

Вивчивши і глибоко проаналізувавши системи фізичного виховання персів, греків і римлян, він аналізував шведську і німецьку системи фізичного виховання та розкрив зміст системи фізичного виховання, визначив завдання гігієнічного (валеологічного) виховання, значення руханок, гри і спорту загалом.

Перейшовши до проблем тіловиховання в Україні, Г. Ващенко обґрунтував значення діяльності професора І. Боберського, якого називав “піонером в розбудові української системи тіловиховання”.

Після такого ґрунтовного аналізу досвіду минулого, що стосується фізичного виховання, учений сформував **засади творення української системи тіловиховання.**

До них належать:

**Тіловиховання** – це не окрема галузь формування людської особистості, а його органічна частина, яка міцно поєднана з вихованням розумовим, моральним, естетичним.

**Завдання тіловиховання** – не тільки в тому, щоб зміцнити здоров'я, розвинути рухові якості, а й сприяти утвердженню духовних сил людини, зокрема зміцненню її волі, вихованню наполегливості, вмінню керувати своїм тілом як знаряддям духу.

Керівники тіловиховання української молоді повинні знати завдання, які поставила перед народом історія: створення незалежної соборної України, розбудова її господарства, розвиток духовної культури. Виконання цих завдань вимагає певних якостей духу і тіла.

Керівникам тіловиховання необхідно ознайомитися з його історією у різних народів, бо вона повчальна з погляду позитивного і негативного.

Створена система фізичного виховання не може залишитися незмінною протягом багатьох років. Вона змінюється у зв'язку із новими завданнями, які ставить перед народом історія. Окрім того, варто брати до уваги неупинний розвиток наук, що пов'язані з питанням тіловиховання. Керівники фізичного виховання повинні ретельно стежити за дослідженням науковців і вміти використовувати це на практиці.

У тіловихованні, як і в інших галузях виховання, останнє треба поєднувати із самовихованням. Це означає: а) вихованець сам розуміє погребу і сенс фізичного виховання; б) розуміє завдання, які стоять перед українським народом і усвідомлює свої обов'язки перед ним; в) не тільки ретельно і з бажанням виконує накази керівників під час походів і занять фізичними вправами, а й за певною системою сам займається тіловихованням.

Інакше тіловиховання, вважав Г. Ващенко, може обернутися на муштру, а вона, як відомо, не дає добрих наслідків у вихованні молоді.

Аспекти фізичного виховання, які висвітлені у педагогічній спадщині Г. Ващенка актуальні й нині у процесі розв'язання багатьох питань творення дієвої системи гармонійного розвитку людини-патріота. Творчі доробки наших педагогів допомагають розв'язати завдання, які сформулював Г. Ващенко: розбудова господарства, духовної культури України і виховання

людини, яка міцна духом і тілом, але такої, щоб у неї дух панував над тілом. У цьому головний сенс тіловиховання.

### **2.3. Особливості навчально-вишкільного процесу в Школі бойового гопака**

Сьогодні українські традиції тіловиховання переживають своє друге відродження. Це стосується і бойових систем, а саме – боротьби навкулачки, бойового гопака, спа, боротьби навхрест, на палицях тощо.

Особливо популярним в Україні є бойовий гопак.

Сучасна історія бойового гопака починається з 1985 року. Саме в цьому році у місті Львові Володимир Пилат створив першу експериментальну школу. З 1990 року бойовий гопак розвивався під егідою фольклорно-спортивної асоціації “Галицька Січ”. У 1997 році зареєстровано Центральну школу бойового гопака (ЦШБГ), а в грудні 2001 року Міністерством юстиції була зареєстрована Міжнародна федерація бойового гопака (МФБГ). Сьогодні цим древнім видом українського єдиноборства займаються тисячі хлопців та дівчат у різних куточках України та за її межами.

**Бойовий гопак** – це комплексна система гармонійного розвитку людини, розроблена на основі елементів лицарської культури українського народу, збережених у танцях та власного бойового досвіду митця і дослідника бойових мистецтв В. Пилата. Поєднуючи в собі багаті історичні традиції бойового вишколу лицарів України та сучасні методики фізичного виховання, бойовий гопак сприяє гармонійному фізичному та духовному розвитку особистості.

У бойовому гопаку є чотири напрями розвитку: оздоровчий, фольклорно-мистецький, спортивний та бойовий.

Діти молодшого та середнього шкільного віку займаються в оздоровчих та фольклорно-мистецьких групах. Ці напрями ідеально підходять навіть для осіб миролюбної та спокійної вдачі, або для людей з вадами здоров'я, які шукають шляхи до гармонії тіла і духу; а також для тих, котрі прагнуть максимально проявити свої здібності, беручи участь у

фестивалях, презентаціях, показових програмах. Тут вони мають можливість вивчити техніку бойового гопака, зміцнити здоров'я, розвинути необхідні для гопаківця фізичні та морально-вольові якості. У процесі навчання йде відбір найталановитіших для вивчення спортивного напрямку. Гопаківці, які досягли майстерності в спортивному напрямі, починають займатися бойовим.

Будь-який вид бойового мистецтва має розряди, дани, рівні майстерності. У бойовому гопаку їх сім: жовтяк, сокіл, яструб, джура, козак, характерник, волхв. Змагання проводять у таких дисциплінах: однотан, тандвобій, забава, борня, герць. Діти, які вивчають бойовий гопак, крім занять у секції беруть участь у здачі іспитів, тестових випробуваннях, показових виступах та фестивалях, змаганнях, туристичних мандрівках різної тривалості і складності, літніх оздоровчих таборах.

Навчально-вишкільний процес у школі бойового гопака побудований так: протягом навчального року діти тричі на тиждень відвідують заняття з бойового гопака; кожне заняття має чітку структуру; на початку вчитель вишиковує учнів у лаву та словами “Слава Україні!” вітається з ними; учні, віддаючи шану героям, які загинули за Україну, відповідають “Героям слава!”. Далі йде спільна молитва. Так уже повелося у нашому народі, що перш ніж розпочати будь-яку справу, люди звертаються до бога. Молитва дає змогу створити позитивний емоційний фон на тренуванні, налаштуватись учням і вчителів на майбутню роботу, залишити поза спортивним залом все те негативне, що заважає вдосконаленню.

Після молитви учні стають у коло та виконують пісню. Репертуар гопаківців охоплює героїко-патріотичні, козацькі, стрілецькі та повстанські пісні. Пісня – це віброкосмічний код нашого народу; словесно-музичний спосіб медитації, обряд єднання із душами предків. Вона піднімає бойовий дух, створює потрібний для заняття психофізичний стан, сконцентровує увагу на майбутній роботі. Як своєрідна дихальна гімнастика пісня сприяє насиченню організму киснем та збільшує частоту серцево-судинних скорочень. Отже, вона забезпечує плавний перехід усіх систем організму від

стану спокою до фізичних навантажень. Далі учні по команді шикуються в лаву, вчитель пояснює їм мету завдання даного заняття і починається вишкіл. Заняття відбуваються за типовою структурою: підготовча частина, основна і завершальна. Засобами тілесного виховання у бойовому гопаку є технічні елементи, які виконуються на місці, у русі, в парах, загальнорозвивальні вправи, спеціальні та підготовчі вправи, ходьба, біг, стрибки, лазіння, пересування різними способами (“собачкою”, “павучком”, “по-пластунськи” тощо), акробатичні вправи, рухливі та спортивні ігри, вправи для розвитку фізичних якостей.

Тренування завершується у зворотному порядку. Учні шикуються. Учитель підбиває підсумки заняття, дає домашнє завдання. Потім пісня, молитва, прощання вчителя з учнями. У кінці тренування пісня і молитва допомагають краще заспокоїтися, відновити функції всіх систем організму, зняти психоемоційне напруження. На завершення, зазвичай, відбувається бесіда вчителя з учнями. Тематика бесід найрізноманітніша: загальна мета занять, історія України, історія українського війська, розвиток школи бойового гопака, гопаківські обряди та традиції, дружба, побратимство, честь, патріотизм тощо.

Кожен день у таборі розпочинається з ранішньої молитви, руханки, яка охоплює невеликий крос, загальнорозвивальні, дихальні вправи та вправи на розтягування. Переважно руханка завершується вмиванням холодною водою. Обов’язковим у першій половині дня є заняття з бойового гопака. Для їх проведення хлопці діляться на дві групи. У першу групу входять діти, які вже хоча б рік займаються бойовим гопаком, а в другу – початківці. Дівчата в цей час займаються в окремій групі Асгарді. Після обіду в таборі проводять заняття з акробатики, стрільби з лука, рухливі ігри та забави, різноманітні змагання. Серед ігор переважають ігри з м’ячем, естафети, перегони, ігри в парах з елементами протиборств, дужання.

Багато уваги приділяють мандрівкам.

Окрім спортивно-руханкових заходів, з дітьми проводять заняття теоретичного плану. У першу чергу це героїчні сторінки з історії України, туристична техніка, травознавство, творче писання.

### **Список літератури**

#### ***Головна***

1. Ващенко Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру / Г. Ващенко. – Львів, 2001. – 56 с.
2. Завадський В. І. Козацькі забави / В. І. Завадський, А. В. Цьось, О. І. Бичук, Л. І. Пономаренко. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 109 с.

#### ***Допоміжна***

1. Греков Б. Д. Крестьяне на Руси / Б. Д. Греков. – М., 1946. – 264 с.
2. Грушевський М. Історія України-Руси : У 7-ми т. / М. Грушевський. – К.–Львів, 1909. – Т. 7. – С. 49–50.
3. Лебедев И. Гопак и совесть / И. Лебедев // Техника Молодёжи, 1988. – №2. – С. 46–47.
4. Прокопий из Кессарии. Война с готами. – М., 1959. – 516 с.
5. Сірополко С. Історія освіти на Україні / С. Сірополко. – Львів, 1957. – С. 5–19.
6. Теория и методика физического воспитания ; под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – С. 12–13.
7. Українські народні танці. – К. : Наукова думка, 1962. – С. 16–17.

### **Контрольні запитання**

1. *Роль і місце фізичного виховання у побуті народів світу.*
2. *Значення традицій українського національного тіловиховання.*
3. *Дайте характеристику українських традицій фізичного виховання.*
4. *Який вплив на розвиток фізичної культури українців мали культурні надбання сусідніх народів?*
5. *Що лежало в основі фізичної культури українського народу?*
6. *Які особливості фізичної культури українського народу?*
7. *Що складало основу системи фізичного виховання запорозьких козаків?*
8. *Що було визначальним у системі фізичного виховання козаків?*
9. *Що таке козацькі забави?*

10. Охарактеризуйте місце і роль народної педагогіки у фізичному вихованні молоді.
11. Назвіть видатних педагогів, що працювали над створенням національної системи тіловиховання.
12. Хто такий Григорій Ващенко?
13. Перерахуйте основні засади творення української системи тіловиховання.
14. У чому суть народної педагогіки?
15. Що ви знаєте про видатного українського педагога Василя Сухомлинського?
16. Що складало основу системи фізичного виховання у Запорозькій Січі?
17. На чому ґрунтувалась ефективна система фізичного виховання в Запорозькій Січі?
18. Назвіть головні вимоги до поведінки тих, хто відвідує заняття з бойового гопака.
19. Хто є засновником тіловиховання у Галичині?

## ЗАЛІКОВІ ЗАПИТАННЯ

перевірки теоретичних знань  
для студентів II курсу

1. *Що розуміють під фізичною працездатністю людини? Як вона змінюється з віком?*
2. *Які чинники обумовлюють фізичну працездатність?*
3. *Що розуміють під терміном розумова працездатність? Який вплив м'язових навантажень на розумову працездатність?*
4. *Що таке втома і чому вона виникає?*
5. *Що таке адаптація? Які зміни спостерігаються в організмі при цьому?*
6. *Що таке фізична вправа? Який її вплив на організм людини?*
7. *Як поділяються вправи за впливом на розвиток рухових якостей? Наведіть приклад кожної групи вправ.*
8. *Які вправи найефективніші для підвищення загальної витривалості?*
9. *Які фізичні якості, крім витривалості, потрібно розвивати для підвищення працездатності й оздоровчого ефекту?*
10. *У чому перевага колового тренування для забезпечення фізичного розвитку? Як відбувається індивідуальне дозування навантажень у коловому тренуванні?*
11. *Які допоміжні гігієнічні засоби сприяють відновленню організму і підвищенню працездатності?*
12. *Який вплив масажу на організм людини?*
13. *Охарактеризуйте українські традиції фізичного виховання. У чому їхня особливість?*
14. *Що склало основу системи фізичного виховання у Запорозькій Січі? Що таке козацькі забави?*
15. *Назвіть видатних педагогів, котрі працювали над створенням національної системи тіловиховання?*
16. *Хто є засновником тіловиховання у Галичині? У чому полягає новітність цієї системи?*
17. *Які особливості фізичної культури українців?*
18. *Які ігри і забави українського народу Вам відомі? Чому вони були присвячені?*



## **Розділ 3. Лекції для студентів III курсу**

### ***Тема 1: ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В НАУКОВІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРАЦІ***

- 1.1. Фізична культура в системі раціональної організації праці.
  - 1.2. Місце й особливості різноманітних форм фізичної культури в системі наукової організації праці.
  - 1.3. Фізична культура безпосередньо у процесі праці та у позаробочий час.
  - 1.4. Взаємозв'язки виробничої і суміжних форм фізичної культури.
- Список літератури.  
Контрольні запитання.

#### **1.1. Фізична культура в системі раціональної організації праці**

На сучасному етапі розвитку суспільства в умовах науково-технічної революції все більшого значення набуває широке впровадження фізичної культури в наукову організацію праці в усіх його проявах (у тім числі працю в промисловому і сільськогосподарському виробництві, установі, навчальні та інші форми праці). Цього вимагають як інтереси всебічного гармонійного розвитку особи, так і закономірності прогресу суспільного виробництва.

**Наукова організація праці (НОП)**, ґрунтуючись на постійному використанні досягнень науки і передового досвіду, передбачає оптимальне об'єднання людей і техніки в єдиному виробничому процесі з ефективним використанням трудових ресурсів і безперервним підвищенням продуктивності праці. Але суть наукової організації праці не зводиться лише до цього. Обов'язкова вимога при цьому до НОП – сприяння зміцненню здоров'я працюючих людей, їхньому всебічному духовному і фізичному розвитку, розвитку трудової творчості і перетворення праці в першу життєву необхідність.

Основні завдання наукової організації праці розглядають в економічному, психофізіологічному і соціально-гуманітарному аспектах.

В економічному аспекті передбачається забезпечення економії та раціонального використання матеріальних і трудових ресурсів, зростання продуктивності й ефективності праці (шляхом скорочення і ліквідації невиправданих втрат часу, впровадження передових методів праці, ліквідації “простоїв” машин і обладнання, підвищення ступеня їхнього використання тощо).

Психофізіологічні та гігієнічні аспекти НОП стосуються створення на виробництві найсприятливіших умов для нормального функціонування і відтворення робочої сили, збереження і зміцнення здоров’я, покращення природних передумов працездатності працюючих.

Соціально-гуманітарні (у тому числі виховні) аспекти НОП передбачають оптимізацію процесу й умов виробництва у такому напрямі, щоб сприяти постійному зростанню культурно-технічного рівня працівників, їхньому всебічному гармонійному розвитку, розквіту трудової творчості і водночас підвищенню привабливості праці та перетворенню її в першу життєву необхідність.

Зрозуміло, що завдання в усіх цих аспектах НОП тісно пов’язані між собою.

Впровадження фізичної культури в наукову організацію праці має істотне соціально-економічне значення. Це визначається перш за все роллю фізичної культури як невід’ємного чинника досягнення високої фізичної підготованості, підвищення загальної працездатності та зміцнення здоров’я.

Унаслідок органічного долучення фізичної культури в НОП істотно, як показують чисельні факти, підвищується продуктивність праці, зменшуються пропуски через хворобу, збільшується трудове довголіття, а поряд із цим підвищується трудова і соціальна активність працівників, підвищується свідоме творче ставлення до праці і трудової дисципліни.

Висока фізична працездатність є показником міцного здоров’я, і навпаки, низькі її значення розглядають як чинник ризику для здоров’я.

Висока фізична працездатність зазвичай пов'язана з вищою руховою активністю і меншою захворюваністю. З'ясовано, що за мінімальних для майже здорових чоловіків віком від 20 до 50 років величин їхньої фізичної працездатності у 58 % випадків спостерігається явний і у 25 % виражений ступінь ризику захворювання ішемічною хворобою серця (ІХС). Окрім того, у чоловіків цього ж віку з високим рівнем фізичної працездатності явний ризик ІХС виявлено лише у 15 % обстежених, а виражений – зовсім не зареєстровано (Є. А. Пирогова).

Фізичну працездатність звичайно вимірюють кількістю м'язової роботи, яка може бути виконана без зменшення заданого рівня її інтенсивності. Тобто під працездатністю тут розуміється як здатність виконувати роботу, задану відповідно до виробничих або навчальних норм. Її цілісний зовнішній показник – кількість і якість продукції (за однакових технічних і технологічних умов).

У побутовій і виробничій діяльності фізична працездатність найтісніше пов'язана з витривалістю. Чим менше стомлюється людина у процесі виконання досить важкого фізичного навантаження і чим вища стійкість її організму до несприятливих зовнішніх впливів, тим за інших рівних умов, більшу кількість роботи вона виконає.

За останні десятиріччя у більшості розвинутих країн світу широко розгорнулася кампанія “фізична культура на виробництві”. Її першопричина має, безперечно, економічний характер. Виявилося, що вкладати гроші в зміцнення здоров'я вигідніше, ніж у лікування захворювань. Фахівці з ФРН з'ясували, що збитки народного господарства, пов'язані з різними формами непрацездатності, становлять щорічно 10 % валового національного продукту. У США з 1960 по 1982 рік щорічні вкладення в медичне обслуговування збільшилися з 27 до 200 млрд доларів. Але це не привело до суттєвого зменшення пропусків роботи через хворобу.

У 1982 році була розроблена і впроваджена експериментальна програма занять фізичними вправами для робітників і службовців. У заняттях за цією

програмою взяло участь 259 робітників різних підприємств віком від 33 до 55 років. Анкетування і медичний огляд засвідчили, що у понад 50 % учасників програми підвищилася продуктивність праці, у 93 % – покращилося самопочуття, у 89 % – підвищилася стійкість до захворювань, 15 % – кинули курити, на 20 % зменшився виробничий травматизм.

І сьогодні збереження та зміцнення здоров'я працюючих підприємці і державні органи країн Заходу розглядають як виробничу необхідність. Нині тут роблять усе можливе для залучення працюючих до оздоровчих занять фізичними вправами. Показовий у цьому плані досвід американського підприємства “Меса петролеум компанії”, де кожному працівникові, який тренується в оздоровчому центрі підприємства не менше трьох разів на тиждень, виплачують щорічну премію в розмірі місячного окладу. Ще на початку 80-х років Американська континентальна корпорація виплачувала грошові винагороди тим, котрі першими проходили медичне обстеження, яке проводили на підприємстві. На деяких підприємствах виплачують премії в 250 доларів по кілька разів на рік тим, хто систематично (не менше 5 разів на тиждень) займається фізичними вправами. Економічно це виявилось значно вигіднішим.

Показовими є також результати соціологічних досліджень ролі фізичної культури на виробництві в морально-психологічних аспектах.

Більшість фактів свідчать, що впровадження виробничої гімнастики позитивно впливає не тільки на підвищення продуктивності праці і зменшення захворювань, але і на трудову дисципліну, сприяє формуванню атмосфери товарищескості і доброзичливості в трудовому колективі.

Розкриваючи роль фізичної культури в оптимізації трудової діяльності та її впливу на людину, треба мати на увазі низку прямих і побічних залежностей, що пов'язують фізичну культуру і працю.

У тому числі:

- будь-який трудовий процес має фазу впрацювання, а у разі достатньо великої тривалості і напруженості – фазу зменшення

працездатності. Засоби фізичної культури прискорюють впрацьовування, зменшують або унеможливають спад працездатності і продуктивності праці, сприяють швидшому відновленню втраченої у процесі праці енергії (нервової і м'язової).

Деякі сучасні види праці характеризуються малою м'язовою активністю (гіподинамією) або дещо однобічними вимогами до функціональних можливостей організму. Засоби фізичної культури дають змогу запобігти відхиленням у фізичному стані розвитку, що можуть виникнути з огляду на деякі особливості праці.

У сучасному виробництві виключені поки що не всі умови, які створюють можливість професійних захворювань і травм. Засоби фізичної культури допомагають значно зменшити їхню ймовірність.

Окремі види праці потребують спеціальної фізичної підготовки, яка може бути забезпечена лише спеціальними засобами і методами фізичної підготовки.

Очевидно, немає такого виду трудової діяльності, успіх у якій хоча б побічно не залежав від загальної фізичної підготовки і міцного здоров'я, що набувається унаслідок раціонального використання засобів фізичної культури. У сучасному виробництві в зв'язку з НТР і швидким зростанням рівня професійно-технічної культури працівників все більше спостерігається поєднання професій. Засобами фізичної культури можна і необхідно забезпечити високий рівень загальної фізичної підготованості та тренуваності (здатності до широких адаптацій) як передумову оволодіння низки професій і заміни їх. Усе це характеризує тісні зв'язки фізичної культури з працею і вказує на основні напрями щодо реалізації цих заходів.

Отже, мета втілення фізичної культури у систему наукової організації праці в сучасному суспільстві – сприяти підвищенню продуктивності праці у поєднанні зі зміцненням здоров'я працюючих та їхнім гармонійним всебічним розвитком.

***Специфічними завдання*** при цьому є:

- у сфері професійної підготовки – забезпечити необхідний рівень професійно-прикладної фізичної підготованості до вибраної трудової діяльності;

- у процесі праці сприяти оптимальній динаміці працездатності, прискоренню впрацьовування, підтриманню високої працездатності, її швидшому відновленню);

- у сфері позаробочого відновлення та профілактики сприяти відновленню працездатності у післяробочий період, усуненню зсувів у фізичному стані організму, викликаних несприятливими умовами праці, запобіганню професійних захворювань (оздоровчо-реабілітаційні функції).

Ці завдання конкретизуються залежно від специфіки праці (розумова або фізична праця, напруженість і тривалість робочих зусиль тощо), особливості його умов (технологічних, гігієнічних тощо) і особливостей реакцій організму на вимоги, що висуває виробнича діяльність та її умови (характер функціональних зсувів в основних системах організму, ступінь втоми тощо). При конкретизації завдань і форм цілеспрямованого використання фізичної культури в системі наукової організації праці (НОП) враховують також відповідно вікові і статеві особливості контингенту, рівень фізичної підготованості, стан здоров'я та загальні умови життя.

## **1.2. Місце й особливості різноманітних форм фізичної культури в системі наукової організації праці**

Розглядаючи загалом місце фізичної культури в системі НОП, можна виділити *три сфери* (або “рівні”) її доцільного використання:

- безпосередньо в межах трудового процесу;
- у безпосередньому зв'язку з процесом праці (на виробництві), але поза його межами;

- поза виробництвом, але у зв'язку з його вимогами (у системі професійно-прикладної підготовки, широких фізкультурно-реабілітаційних засобів тощо). Перші дві сфери становлять сферу виробничої фізичної культури у прямому значенні цього поняття, а третя є ніби перехідною

ланкою, що пов'язує як виробничу, так і інші форми фізичної культури.

### **1.3. Фізична культура безпосередньо у процесі праці та у позаробочий час**

Особливості цілеспрямованого використання фізичної культури безпосередньо в межах праці визначаються логікою цього процесу, його закономірностями й умовами оптимальної організації. Інакше кажучи, у процесі праці знаходять застосування лише такі чинники фізичної культури і лише такі методи її використання, які сприяють підвищенню продуктивності й ефективності праці, а не заважають цьому. Це саме стосується і нормування фізичних навантажень, пов'язаних із залученням фізичної культури у процесі праці: тут виправдані, природно, лише такі навантаження, які сприяють оптимізації виробничого процесу, а не перешкоджають цьому. Звідси зрозуміло, що вибір засобів і методів фізичної культури та порядок їхнього використання у цьому випадку значно залежать від особливостей виробничого процесу (порівняно з іншими формами фізичної культури).

Безпосередньо у виробничому процесі фізична культура представлена переважно виробничою гімнастикою, яка має три форми: вступна гімнастика, “фізкультурні паузи”, “фізкультхвилинки”. Для розуміння їхньої суті та розпізнавальних особливостей потрібно хоча б коротко розглянути динаміку працездатності упродовж робочого дня, оскільки безпосередній зміст усіх форм виробничої гімнастики міститься перш за усе в оптимальному оперативному управлінні динамікою працездатності, сприянні максимальній продуктивності праці без шкоди для здоров'я працюючих.

*Деякі передумови управління динамікою працездатності впродовж робочого дня.* Відомо, що наша працездатність упродовж робочого дня закономірно змінюється відповідно до законів впрацьовування і накопичення втоми: на початку дня вона постійно підвищується, потім стабілізується і посеред робочого дня починає погіршуватися унаслідок втоми; в обідню перерву починається часткове поновлення працездатності; після перерви її

динаміка повторюється – підвищення, стабілізація і погіршення наприкінці робочого дня.

При цьому чергуються *три періоди* (або фази):

- *період впрацювання* (приблизно 1–2 години роботи), коли на основі налагодження регуляторних процесів і активізації функцій організму збільшуються зовнішні показники працездатності, зростає відповідно продуктивність праці;
- *період стабілізації*, коли спостерігаються сталі високі показники працездатності (продуктивності) праці;
- *період відносного і прогресуючого зниження працездатності* (період втомлення), коли продуктивність праці зменшується.

Представлена динаміка працездатності у різноманітних умовах виробничого процесу видозмінюється. Часто на фоні зниження працездатності (безпосередньо перед обідньою перервою і особливо в самому кінці дня) показники продуктивності тимчасово підвищуються. Це явище дістало назву “кінцевого пориву” (припустима фізіологічна основа його, за М. І. Виноградовим – запобіжна умовно-рефлекторна реакція на час майбутнього закінчення праці). Але загальна тенденція динаміки працездатності за значної напруженості і тривалості праці завжди характеризується послідовною зміною трьох вказаних періодів або фаз.

З погляду фізіології праці, зміна цих фаз у процесі праці пояснюється взаємодією процесів впрацювання, підтримки оптимального функціонального стану органів і систем, що відіграють провідну роль у цій трудовій діяльності і втомленні. В основі впрацювання лежить, мабуть, активізація нервово-регуляторних зв'язків, що створюють робочий динамічний стереотип (РДС) підсумування слідів збуджень в міру повторення робочих або аналогічних дій і підвищення в зв'язку з цим рівня функціональної активності усіх органів і систем (по суті, “розминка”).

Сталість досягнутого функціонального стану залежить переважно від чинників витривалості стосовно цієї трудової діяльності, а також режиму



роботи та інших умов, що сприяють мобілізації функціональних резервів організму або навпаки, які шкодять цьому. Втома зростає в міру збільшення тривалості праці. Як вважають, це пов'язано перш за все з порушенням у нервово-регуляторних процесах унаслідок багаторазового впливу подразників (зменшується збуджуваність і лабільність нервових центрів, з'являються функціональні перешкоди в робочому динамічному стереотипі, за С. А. Косімовим), потім відбуваються обмеження, що виникають у результаті вичерпання енергетичних ресурсів та інших функціональних зрушень в організмі, які збільшуються з огляду на тривалість праці і лімітують її діяльність.

Суттєво динаміка працездатності в усіх її фазах залежить не тільки від внутрішніх чинників (властивостей і закономірностей функціонування організму), але також і від режиму праці, його загальної організації і низки інших причин, у тому числі – від спрямованого використання фізичної культури. Впливаючи на динаміку працездатності з метою оптимізації трудового процесу, прагнуть, щоб виконувалися перш за усе такі вимоги:

- упродовж усього робочого дня повинна якнайдовше підтримуватися висока за цих умов працездатність, виражена у високій продуктивності праці (за доброго самопочуття і настрою тих, хто працює);
- для цього необхідно забезпечити прискорення періоду впрацьовування (без шкоди для подальшого стану організму), продовження періоду підтримки досягнутого рівня працездатності і по можливості зменшити ступінь їхнього зниження під впливом перевтоми;
- під час коротких пауз відпочинку, введених у режим праці, потрібно створити умови для якнайповнішого відновлення працездатності до рівня, близького до оптимального.

Під час створення раціональних режимів праці та відпочинку з орієнтуванням на сформульовані положення можна суттєво збільшити продуктивність праці. Керуючись цим, накреслюють підходи до

цілеспрямованого користування виробничою гімнастикою та іншими засобами фізичної культури в процесі праці.

У методиці виробничої гімнастики, як і загалом у методиці виробничої фізичної культури, зберігають своє значення низка загальних методичних принципів фізичного виховання (свідомість і активність, доступність, систематичність та ін.). Але у виробничій фізичній культурі діють не тільки закономірності фізичного виховання, але й закономірності оптимальної організації праці. Останні накладають на зміст і методику вправ деякі особливості, які знаходять своє відображення у спеціальних правилах підбору комплексів вправ, дозування навантажень і порядку залучення їх у трудовий процес, відповідно до специфіки трудової діяльності та її умов.

Одне із важливих правил – **правило адекватності** (відповідності) змісту комплексів виробничої гімнастики до особливостей трудових дій і фази динаміки працездатності. Для дотримання цього правила потрібен, природно, детальний аналіз специфіки виробничої діяльності та її переважаючий характер (розумова чи фізична праця, або без переважання того чи іншого, склад виробничих операцій та особливості робочої пози, ступінь різноманітності і монотонності робочих дій, загальна інтенсивність і тривалість виробничого навантаження, особливості втоми, що виникає внаслідок виробничої діяльності тощо) з урахуванням цього складають комплекси виробничої гімнастики. Певна частина вправ, які залучені до комплексу, має бути аналогічною до темпу і ритму виробничих рухів. Це необхідно для кращого і швидшого засвоєння темпу та ритму виробничих операцій. Водночас в окремих формах виробничої гімнастики (у фізкультурних паузах і “фізкультхвилинках”) зберігається **правило контрасту**: де поряд з іншими, використовують вправи, що різко відрізняються за формою і характером пред’явлених функціональних потреб від виробничої діяльності, вони таким способом забезпечують ефект “переключення” активного відпочинку. У разі нормування обсягу та інтенсивності вправ у виробничій гімнастиці має значення **правило**

**“помірності навантаження”.** Суть його в тому, що навантаження, з якими поєднана виробнича гімнастика, повинні викликати не втому, а відновлення, створювати робочий тонус, бадьорий діяльний настрій (хоча разова величина фізичних навантажень може бути в деяких випадках вищою, ніж у робочих операціях).

*Характеристика найпоширеніших різновидів виробничої гімнастики.*

Конкретна спрямованість, зміст і форми виробничої гімнастики відрізняються залежно від її місця у трудовому процесі. Відповідно виділяють, як уже зазначалося, вступну гімнастику, фізкультурні паузи і фізкультхвилинки.

**Вступна гімнастика**, про що свідчить уже її назва, слугує ніби вступом у трудовий процес – вона вводиться безпосередньо перед початком роботи (на початку дня, а в окремих випадках і на початку його другої половини, після обідньої перерви) для скорочення періоду впрацювання і швидшого досягнення високих показників працездатності. Згідно з даними досліджень (В. А. Душков, Н. В. Нікулін і ін.), незважаючи на невелику її тривалість, вона може на третину і більше скоротити фазу впрацювання та водночас істотно збільшити наступну фазу сталих високих показників працездатності. Вступна гімнастика особливо ефективна перед вранішньою зміною. Вона допомагає налагодженню усіх систем організму на узгоджену діяльність і прискорює процес впрацювання. Тривалість вступної гімнастики становить 5–7 хв. Із них 2–3 хв відводять на вправи загального впливу і 3–4 хв – на спеціальні вправи. Спеціальні вправи за координацією рухів повинні бути подібними до виробничих рухів. Темп виконання вправ вступної гімнастики має бути близьким до оптимального темпу виробничих рухів або незначно його перевищувати.

Подібна рекомендація ґрунтується на тому, що центральна нервова система характеризується деякою інертністю фізіологічних процесів (І. П. Павлов). Унаслідок цього у разі переходу від гімнастики до роботи оптимальний темп немовби нашаровується на робочі рухи і веде до

підвищення продуктивності праці. Але впродовж робочого дня внаслідок втоми починає порушуватися координація робочих рухів. Вони стають недостатньо точними, менш економними, що призводить до зниження кількості і якості продукції. Якщо своєчасно ввести паузи відпочинку і раціонально у руховому розумінні їх організувати, то вдасться не тільки суттєво підвищити продуктивність, але й значно зменшити втому після робочого дня, сприяти збереженню високої працездатності і творчої активності на довгі роки.

**Фізкультурна пауза** (тривалістю в декілька хвилин) проводиться організовано за 1,5 години до обідньої перерви і до закінчення робочого дня. Проте більшого ефекту можна досягти у випадку її проведення індивідуально, відповідно до зниження продуктивності праці і накопичення суб'єктивного відчуття втоми. Частіш за все це відбувається через 2–3 години після початку роботи і кожні наступні 1,5–2,0 год.

Під час фізкультурної паузи виконують декілька вправ (зазвичай 5–7), здатних викликати ефект відновлення працездатності в результаті “переключення” – зміни діяльності або чергування роботи різних ланок рухового апарату (ефект активного відпочинку виявив, як відомо, ще І. М. Сеченов). Навіть просте чергування різноманітних видів діяльності слугує, за словами відомого фізіолога праці М. І. Виноградова, “могутнім чинником підтримання високої працездатності і життєвого тону”. Цей ефект буває особливо значущим при оптимально організованому змісті фізкультурних пауз із введенням їх у момент появи перших ознак втоми.

Ефективність фізкультурної паузи обумовлюється трьома чинниками, котрі є у взаємодії: короткочасна перерва в роботі сприяє зниженню втоми; раціонально підібрані вправи сприяють прискоренню відновлювальних процесів; перехід від одного виду діяльності до іншого сприяє усуненню психологічного напруження і, тонізуючи, впливає на організм.

За фізіологічним значенням фізкультурна пауза є видом активного відпочинку. Його механізм полягає у відновлюючому впливі процесу

гальмування в нервових центрах стомлених м'язів, яке виникає внаслідок збудження в їхніх нервових центрах, що працюють під час активного відпочинку. Звідси, основний принцип підбору фізкультурних пауз – залучення до роботи тих м'язових груп, котрі не брали участі або мали незначне навантаження у виконанні виробничих операцій. Важливе значення має також величина зусиль і темп виконання вправ. Якщо виробнича діяльність ставить середні вимоги до фізичного і розумового напруження, то зусилля у процесі виконання вправ фізкультурної паузи повинні бути меншими по відношенню до виробничих. Коли ж робота пов'язана переважно з виконанням важкого фізичного навантаження (будівельники, формувальники, вантажники тощо) у фізкультурну паузу залучають вправи, які сприяють зниженню м'язового тону тих м'язів, які значно і тривало напружувалися під час роботи. У фізкультурній практиці вони отримали назву вправ на розслаблення. Це розтягування і потрушування стомлених м'язів, потягування з наступним розслабленням, хлестоподібні рухи кінцівками, дихальні вправи. Коли ж робота пов'язана з малим фізичним навантаженням і значним нервовим напруженням (конвеєрні роботи або подібні до них монотонні види виробничої діяльності) чи переважно розумовою діяльністю (лікарі, наукові працівники, бухгалтери тощо), то інтенсивність вправ у фізкультурній паузі повинна бути значною. Збудження рухових нервових центрів сприятиме розвитку гальмування, а, значить, і відновленню інтелектуальних центрів. Зміна видів діяльності сприяє усуненню психічного напруження і має тонізуючий вплив на весь організм. У разі добору вправ для фізкультурних пауз необхідно також подбати про усунення застійних явищ, які виникають у різних ланках організму під час виконання робочих операцій. Наприклад, у випадку виконання роботи сидячи, виникають застійні явища в малому тазі, за малорухливої роботи стоячи – у нижніх кінцівках. У таких випадках необхідно в фізкультурну паузу обов'язково ввести відповідні вправи для тазу або ніг.

**Фізкультхвилинка** є немов би скороченою формою фізкультпаузи. Тривалість разової фізкультхвилинки – 1–3 хв. За цей час виконується приблизно 2–3 вправи, переважно на розслаблення. Чисельність і черговість використання фізкультхвилинки у виробничий процес також, як і при використанні фізкультпауз, залежить від його особливостей. Треба зазначити, що фізкультхвилинки вводять не замість фізкультурних пауз, а як доповнення до них у разі появи перших ознак втоми.

В останні роки поряд з фізкультхвилинками стали практикувати під час трудового процесу мікроприйоми відповідно профілактичного характеру. До них належать зазвичай окремі переважно локальні рухи з елементами м'язових навантажень і розслаблень, потрушування кінцівками і зміна поз, наприклад, при роботі на конвеєрі, а також короткочасні водні процедури (вмивання, полоскання рук у теплих ванночках) та інші відновлювальні операції, на які відводиться усього 20–30 с. За даними Л. Н. Ніфонтова, вони можуть слугувати однією з корисних допоміжних форм фізичної культури.

*Поєднання виробничої гімнастики з іншими чинниками оптимізації працездатності.* Один із принципів використання усіх форм виробничої гімнастики в системі НОП полягає у вимозі комплектувати її з іншими засобами і методами, що сприяють високим проявам працездатності, продуктивності праці і зміцненню здоров'я працюючих (загальногігієнічними, інженерно-психологічними тощо).

Ідеться, зокрема про *аерацію* (керована вентиляція, що створює комфортне повітряне середовище у робочому приміщенні), *аеронізацію* (насичення робочого приміщення негативно зарядженими іонами), ультрафіолетове опромінення, водні процедури (обтирання, душ, локальні ванни та ін.), спеціальний масаж, функціональну музику (спеціально підібраний музичний супровід, що сприяє формуванню необхідного темпу і ритму та здатний викликати позитивні емоції), психорегулюючі вправи. Поєднання цих чинників з виробничою гімнастикою суттєво збільшують її ефективність. І справа тут не тільки в тому, що створюються гігієнічно

нормальні зовнішні умови для виконання фізичних вправ. Одночасно відбувається немов би взаємне накладання ефекту різноманітних чинників, завдяки чому посилюється вплив кожного з них.

Із вищезазначеного видно, що безпосередньо у процесі праці існують достатньо жорсткі обмеження щодо використання усієї різноманітності чинників фізичної культури. Ширші можливості в цьому плані є в до і післяробочий час і під час обідньої перерви.

Низка чинників фізичної культури, які можуть бути застосовані в доробочий час з користю для майбутньої праці і здоров'я працюючих поки що не отримали широкого розповсюдження на виробництві (окрім виробничої гімнастики). Це пояснюється як організаційними причинами, так і недоліками в розробці методики виробничої фізичної культури в цьому її розділі. Зрозуміло, що доцільно розроблені комплекси загальнопідготовчих і спеціальнопідготовчих вправ, більш змістовні, ніж вступна гімнастика, можуть значно підвищити ефективність фізичної культури в системі НОП. Однак спеціалістам потрібно буде детально визначити їхній зміст, оптимальні норми навантажень і порядок застосування.

Це ж саме стосується і використання чинників фізичної культури під час обідньої перерви. У разі її значної тривалості (не менше години) і добре організованого прийому їжі, що займає половину цього часу або менше, з користю може бути використаний комплекс фізичних вправ, які сприяють активізації відновлювальних процесів і загальній оптимізації стану організму. Зокрема, застосовується прогулянкова ходьба, недовготривалі ігри і розваги спортивного характеру, не пов'язані з великим навантаженням, наприклад, настільний теніс, бадмінтон, і гімнастичні вправи загального та спеціального впливу (ближче до кінця перерви). У поєднанні з широким використанням гігієнічних чинників, а також чинників природного середовища (свіже повітря, вода та ін.), вони відіграють не останню роль у створенні оптимальних умов праці і оздоровлення.

Усе більшого поширення на виробництві набувають компоненти фізичної культури, які використовуються у післяробочий час (зазвичай, відразу ж після роботи) з відновлювальним, коригуючим, і загальнооздоровчим напрямом. Особливо суттєву роль вони відіграють у тих випадках, коли виробнича діяльність відбувається в екстремальних або у будь-яких несприятливих умовах виробничого середовища (виробничі шуми, вібрація, перегрівання, переохолодження, надмірне навантаження на зоровий аналізатор і т. п.).

З метою сприяння післяробочого відновлення та профілактики професійних захворювань використовують фізичні вправи як загального, так і спеціалізованого впливу. Перелік їх достатньо широкий: біг помірний і змінної інтенсивності, плавання, спортивні і спеціально адаптовані ігри, гімнастичні вправи та багато інших. Останнім часом більше уваги приділяють підбору спеціалізованих комплексів вправ, які складені, з урахуванням їхнього впливу на працюючих у процесі трудової діяльності, залежно від її умов. Наприклад, для боротьби зі шкідливими наслідками виробничих шумів практикують “сеанси” неінтенсивних ритмічних вправ, що виконуються в ізольованих від шуму приміщеннях у супроводі неголосної мелодійної музики; для профілактики вібраційної хвороби застосовують гімнастичні вправи, вибірково спрямовані на розвиток окремих м’язових груп, локальні вправи з підкресленими моментами напруження і розслаблення, а також вправи з підвищеними вимогами до цілісної координації рухів. Фізичні вправи в позаробочий час особливо широко поєднуються з гігієнічними, фізіотерапевтичними, бальнеологічними та іншими чинниками відновлення і профілактики (сауна, відновлювальний душ та інші гідропроцедури, відновлювальний масаж, сеанси психорегуляції, ультрафіолетове опромінення та ін.).

Навантаження у фізкультурних заняттях після роботи лімітується менш суворо, ніж протягом робочого дня. Однак це не означає, що тут взагалі відсутні будь-які обмеження. Крім загальних правил нормування



навантаження, тут потрібно брати до уваги і післядію робочого навантаження, а також необхідність гарантувати повноцінне відновлення працездатності до початку наступного робочого дня. Ця обставина, на жаль, здебільшого не завжди усвідомлюється правильно, у зв'язку з чим навіть у спеціальній літературі інколи з'являються рекомендації з приводу “належних” обсягів тренувальних і змагальних навантажень у вільний від роботи час, які ніяк не в'яжуться з необхідністю забезпечити повноцінне відновлення працездатності до початку щоденної виробничої діяльності, а, відповідно, і суперечать інтересам високої продуктивності праці. Звідси випливає проблема оптимального нормування усіх післяробочих навантажень, що впливають на динаміку виробничої працездатності, – проблема, що чекає свого більш поглибленого вирішення.

#### **1.4. Взаємозв'язки виробничої і суміжних форм фізичної культури**

У разі загального огляду форм і функцій фізичної культури в суспільстві видно, що усі вони так чи інакше пов'язані з трудовою діяльністю. Однак у систему НОП безпосередньо залучають не всі існуючі, а тільки окремі профільовані компоненти фізичної культури. Сюди відносять, крім власне виробничої фізичної культури, засоби і методи професійно-прикладної фізичної підготовки, а також спеціальні заходи фізкультурного характеру, що мають переважно оздоровчо-відновлювальну і профілактичну спрямованість.

Поза виробництвом – в умовах профілакторіїв, одностанних і стаціонарних будинків відпочинку, у секціях виробничих колективів фізичної культури, у побуті – застосовують різноманітні чинники фізичної культури, орієнтовані на підготовку до трудової діяльності й оптимізацію її впливу на стан організму. Для збільшення адаптаційних резервів організму, його стійкості відносно до впливів несприятливих умов виробництва використовують циклічні вправи, що розвивають загальну (аеробну) та інші види витривалості (біг, плавання, веслярство, пересування на лижах та ін).

Для виховання професійно важливих рухових здібностей все ширше практикують комплекси спеціальнопідготовчих вправ і профільні заняття обраними видами спорту.

Найбільші можливості для концентрованого використання чинників фізичної культури є в умовах розширеного відпочинку (у вихідні дні, на час відпустки, у період неодноразового перебування у профілакторіях і на фізкультурно-оздоровчих базах). Реабілітаційно-фізкультурні заходи в цих умовах спрямовані на зняття не тільки поточного, але і кумулятивного втомлення, що виникло в результаті хронічного сумування наслідків недовідновлення при тривалих періодах напруженої роботи. Особливу цінність у цій ситуації набувають засоби відновлення, що відрізняються особливою емоційною привабливістю і не суворо регламентованою руховою активністю доволі значного обсягу (до найпопулярніших із них віднесено туристичні походи, мисливство, риболовлю).

Отже, фізична культура в системі НОП далеко виходить за межі власне трудової діяльності і її безпосередніх умов. Вона широко пронизує сферу позаробочого відновлення, відпочинку і загальної культури побуту. Систему НОП у зв'язку з цим можна розглядати як один із основних каналів органічного втілення фізичної культури у повсякденне життя працюючих. З іншого боку, усі основні форми фізичної культури в побуті і в системі виховання так чи інакше пов'язані з виробничою діяльністю, оскільки забезпечують підготовку до неї, гарантують здоров'я і підвищений рівень загальної працездатності, як важливої передумови високої продуктивності праці.

### **Список літератури**

#### ***Головна***

1. *Виноградов М. И.* Физиология трудовых процессов / М. И. Виноградов. – М. : Медицина, 1966. – 330 с.
2. *Косилов С. А.* Психофизиологические основы научной организации труда / С. А. Косилов. – М. : Экономика, 1979. – 176 с.
3. *Саноян Г. Г.* Труд, здоровье, физическая культура / Г. Г. Саноян. – М. :

Физкультура и спорт, 1974. – 288 с.

### ***Допоміжна***

1. Белинович В. Д. Производственная гимнастика / В. Д. Белинович. – М. : Физкультура и спорт, 1960. – 126 с.

2. Критерии для классификации работ по степени тяжести, вредности и опасности ; под. ред. Е. Н. Марченко. – М. : НИИ гигиены и профзаболеваний АМН СССР, 1970. – 89 с.

3. Матвеев Л. П. Физическая культура в системе НОТ : лекция для основных факультетов усовершенствования ГЦОЛИФК, кафедра теории и методики физического воспитания / Л. П. Матвеев, Г. Г. Санорян – М., 1979. – 25 с.

### **Контрольні запитання**

1. *Яке значення фізичної культури в системі наукової організації праці?*
2. *Які головні завдання наукової організації праці?*
3. *Що розуміють під терміном “наукова організація праці”?*
4. *Що таке фізична працездатність людини?*
5. *Яку динаміку має наша працездатність протягом робочого дня?*
6. *Яка роль професійно-прикладної підготовки у підвищенні працездатності людини?*
7. *Який ефект дає використання фізичних вправ на виробництві?*
8. *Як можна підвищити продуктивність праці за допомогою фізичних вправ?*
9. *Що Ви розумієте під активним відпочинком?*
10. *Назвіть найбільш розповсюджені форми фізкультурно-оздоровчої роботи на підприємствах?*
11. *Який головний принцип підбору вправ для фізкультурних пауз?*
12. *У чому полягає ефективність вступної гімнастики? Яка її тривалість?*
13. *Які негативні наслідки можуть виникнути у разі малорухливої роботи стоячи чи сидячи?*
14. *Які вправи доцільно підбирати для вступної гімнастики?*

- 15. Що розуміють під терміном фізкультурна пауза?*
- 16. Що слугує сигналом до початку проведення фізкультурної паузи?*
- 17. Який оптимальний діапазон тривалості фізкультурної паузи? Як часто треба її проводити?*

## **Тема 2: ОЛІМПІЗМ. ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ ДРЕВНОСТІ ТА СУЧАСНОСТІ**

- 2.1. Олімпізм. Олімпійська хартія.
  - 2.2. Олімпійські ігри Стародавньої Греції.
    - організація і програма Олімпійських ігор у Стародавній Греції;
    - підготовка атлетів до Олімпійських ігор у Стародавній Греції;
    - кризові явища у спорті Стародавньої Греції і кінець Олімпійських ігор.
  - 2.3. Олімпійські ігри сучасності.
    - відродження Олімпійських ігор. П'єр де Кубертен.
  - 2.4. Олімпійці України:
    - олімпійський спорт в Україні до 1992 року;
    - олімпійський спорт в Україні після 1992 року.
  - 2.5. Олімпійці Львівщини.
- Список літератури  
Контрольні запитання

### **2.1. Олімпізм. Олімпійська хартія**

Принципи олімпійського спорту (ОС) та основи його діяльності розробив ще в кінці минулого століття П'єр де Кубертен. Сучасні нові умови тільки удосконалили їх, привели у відповідність до реалій оточуючого життя.

П'єр де Кубертен, звертаючись до учасників ігор IX Олімпіади (1928 року) в Амстердамі, виклав головні **принципи** сучасного олімпійського руху. Він наголошував і відстоював такі положення:

- притримуватися рівності основних видів спорту;
- проводити змагання з тих мистецтв, котрі проникнуті ідеями спорту;
- давати клятву спортсменів, яка, спираючись на честь і гідність людини, містить єдино правильну основу ефективного вирішення проблеми аматорства;
- відстоювати олімпійський прапор, який має всі кольори народів і символізує п'ять частин світу, об'єднаних спортом;
- дотримуватися церемонії і ритуалу відкриття та закриття ігор;
- відстоювати авторитет Міжнародного олімпійського комітету (МОК).

У новому варіанті Олімпійської хартії, прийнятому у 1990 році, викладено такі 7 основних принципів олімпійського руху:

- концепція сучасного олімпізму, яку розробив П. Кубертен та за ініціативою якого в червні 1994 року в Парижі відкрився Міжнародний атлетичний конгрес з метою відновлення Олімпійських ігор (ОІ). 23 червня 1894 року створений МОК, котрий відтоді керує олімпійським рухом;
- олімпізм об'єднує, спорт, культуру, освіту, проголошує виховні цінності, а також повагу до загальних етичних принципів.
- метою олімпізму є гармонійний розвиток людини, збереження людської гідності та мирного суспільства;
- олімпійський рух об'єднує організації, спортсменів, котрі керуються Олімпійською хартією;
- олімпійський рух вдосконалює сучасний світ, виховує молодь у дусі неприйняття дискримінації, вимагає проведення чесних змагань;
- діяльність Олімпійського руху постійна й універсальна. Найвищий прояв його – Олімпійські ігри;
- олімпійська хартія керує організацією та функціонуванням олімпійського руху, визначає умови святкування ОІ.

***Завдання олімпійського руху:***

- сприяти розвитку тих фізичних і моральних якостей, які є основою спорту;
- виховувати молодь засобами спорту в дусі кращого взаєморозуміння та дружби, допомагаючи таким способом розбудовувати новий, справедливіший світ;
- поширювати олімпійські принципи в усьому світі для створення міжнародної доброї волі;
- збирати раз на чотири роки атлетів усього світу на великі спортивні фестивалі – Олімпійські ігри.

Сукупність ідеалів і цінностей, які є засадами ОІ, відомі як ***олімпізм***.

У сучасній концепції олімпізму можна виділити такі **головні ідеї**:

*Політична ідея* – підтримка антивійськового руху, примирення народів.

*Гуманістична ідея* – рівність людей, подолання суспільних, національних, релігійних, майнових протиріч.

*Філософсько-педагогічна ідея* – використовуючи спортивно-ігровий метод виховання, забезпечити всебічне розумове, моральне і фізичне виховання. Сприяти особистому вдосконаленню, максимальному розвитку здібностей, рекордних досягнень.

***Основні цінності олімпізму:***

- врівноваженість якостей тіла, волі, розуму;
- поєднання спорту з культурою та освітою;
- дотримання здорового способу життя;
- повага до загальних головних етичних засад;
- гармонійний розвиток людини;
- сприяння утвердженню мирного суспільства;
- повага до людської гідності;
- розбудова мирного світу завдяки вихованню молоді засобами спорту;
- заняття спортом без будь-яких дискримінацій;
- взаєморозуміння в дусі дружби і чесної гри.

***Олімпійська хартія*** – збірник правил і офіційних роз'яснень, де визначені головні принципи олімпійського руху, система управління олімпійським спортом.

Основи хартії розробив П. Кубертен і затверджені вони у 1984 році на I Олімпійському конгресі.

У хартії МОК було зафіксовано такі положення:

- в інтересах моралі Міжнародний конгрес і окремі країни вважають необхідним відродити на міжнародній основі ОІ в сучасній формі, але з дотриманням стародавніх традицій;

- до участі в іграх треба запрошувати спортивні об'єднання всіх країн. Кожна країна може бути представлена тільки своїми громадянами. Перед ОІ, які проводитимуться кожні чотири роки, окремі країни повинні проводити відбіркові або попередні змагання, щоб їх репрезентували тільки найкращі спортсмени;

- у програму міжнародних ОІ будуть залучені такі види спорту: біг, стрибки, метання диска, важка атлетика, вітрильний спорт, плавання, веслування, ковзанярський спорт, фехтування, боротьба, бокс, кінний спорт, спортивна стрільба, гімнастика, велоспорт.

За винятком фехтування, у всіх інших видах спорту можуть брати участь тільки аматори. Ті, для кого спорт є професією, не можуть брати участь у змаганнях. (У доданому до протоколу документі відносно “аматорства” відзначено: “до змагань не допускаються ті, хто професійно займається спортом і ті, хто дістав в минулому або дістає зараз грошові винагороди за заняття спортом”. Саме тому на ОІ ніколи не можна призначати грошові призи, а можна вручати почесні нагороди).

- комітет має право не допускати до участі у змаганнях тих, хто будь-коли виступав проти Олімпійської ідеї або проти ідеї сучасних ОІ.

Останній варіант хартії був прийнятий 96-ю сесією МОК у Токіо у 1990 році. Він охоплює “Основні принципи” і п'ять розділів: *Олімпійський рух, МОК, міжнародні спортивні федерації (МСФ), Національні олімпійські комітети (НОК), Олімпійські ігри*.

У розділі “Олімпійський рух” визначені завдання, функції і роль МОК, пояснені поняття “олімпійський символ”, прапор, девіз, гасло, емблема, гімн, вогонь, факел та ін.

У розділі “МОК” пояснено юридичний статус, членства, комплектування, структури – органи МОК (сесія, виконком, президент), про міри та санкції, які можуть бути прийняті сесією або виконкомом, кошти МОК та процесуальні питання.

У розділі “Міжнародні спортивні федерації” подано умови прийняття



МСФ у МОК. Станом на 1997 рік є 75 міжнародних спортивних федерацій 5-ти континентів, які входять у МОК.

У розділі “НОК” визначено питання ролі, функції, найменування, атрибутики НОК.

У розділі “ОІ” є чотири підрозділи: *організація і адміністрація ОІ, участь в ОІ, програма ОІ, протокол*. Тут же подано принципи вибору міст-організаторів ОІ, умови проживання в олімпійському селищі, вимоги до культурної програми, правила допуску спортсменів до ігор, умови подання заявок, перелік заборонених препаратів та санкції за їхнє вживання, умови залучення нових видів спорту до програми ОІ, порядок відбіркових змагань, розклад змагань, запрошення, повідомлення, особисті та акредитаційні картки, нагородження, церемонія відкриття та закриття ігор.

Олімпійська хартія проголошує, що дотримання її положень є обов’язковим для будь-якої особи або організації, яка належить до олімпійського руху.

До *олімпійської символіки* належать олімпійські кільця, прапор, гасло, емблема, гімн, вогонь, смолоскип.

*Олімпійські кільця* мають синій, жовтий, чорний, зелений і червоний кольори і переплітаються зліва направо. Вони символізують толерантність і дружбу між усіма, хто бере участь в ОІ з усіх п’яти континентів нашої планети.

*Олімпійський прапор* – це п’ять олімпійських кілець на чисто-білому полотнищі. Його урочисто піднімають в Олімпійському місті на щоглі олімпійського стадіону.

Спеціальним *олімпійським гаслом* є слова “*Citius, altius, fortius*” – швидше, вище, сильніше. Ці слова належать французькому священникові Анрі Дідону.

*Олімпійським вогнем* є вогонь, який запалюють в Олімпії під егідою МОК. Він проходить свій шлях до міста, в якому відбудуться ОІ, за допомогою смолоскипної естафети та закінчує подорож у великій чаші

олімпійського стадіону. Уперше олімпійський вогонь спалахнув на амстердамському стадіоні у день відкриття ігор 1928 року. А початок смолоскипової естафети з Олімпії було покладено у 1936 році на ОІ у Берліні.

## 2.2. Олімпійські ігри Стародавньої Греції

*Організація і програма Олімпійських ігор у Стародавній Греції.* Зародившись у Стародавній Греції у VIII ст. до н. е., ОІ регулярно проводили понад тисячу років, будучи однією з найважливіших частин елінської цивілізації.

Треба відзначити, що на інтенсивний розвиток спортивних змагань у Стародавній Греції великий вплив справив найважливіший елемент життя і культури стародавніх греків – **агоністика** – принцип змагальності, який реалізувався в різних сферах життя (праці, мистецтві, спорті) з метою досягнення найкращого результату, прославлення сфер діяльності, збільшення особистого престижу і слави міст-держав. **Агони** – змагання в різних сферах діяльності.

Сучасна спортивна термінологія багата грецькими термінами: атлет, стадіон, гантелі, диск, іподром, гімнастика та ін. Водночас стародавні греки ніколи не вживали слово “спорт”, яке виникло від стародавньофранцузького слова *de sport* із значенням розваги, а користувалися словом “атлетика”.

Появу ОІ у Стародавній Греції пов’язують з іменами грецького героя Геракла, легендарного царя Пелопса, спартанського законодавця Лікурга й елінського царя Іфіта.

За однією з легенд, яку записав грецький письменник, географ Павсаній (близько 170 році н. е.), сам Зевс після перемоги над Кроносом і титанами, одержавши разом з братами Посейдоном та Аїдом панування над світом, на честь цього велів заснувати змагання атлетів на землі Олімпії (південний-захід Греції), назва якої відповідає назві гори Олімп (у Фесалії), де згідно з міфологією жили боги.

В одній із од стародавнього поета Піндара розповідається, що зародження ОІ пов'язано з іменем Геракла. У 1253 році до н. е. цар Еліди Авгій, який володів величезним стадом, дав доручення Гераклові очистити його стайні від гною. Геракл погодився це зробити за один день й отримати за це одну десяту частину стада. Коли ж він це зробив (за допомогою зміни русла двох річок, які він пропустив через двір і вода змила усі нечистоти), цар Авгій не виконав обіцянки і не дав Гераклові винагороди.

Через декілька років Геракл із військом прийшов до Еліди і розбив Авгія, вбивши царя. Після перемоги Геракл зібрав своє військо і всю багату здобич з міста Піси приніс у жертву олімпійським богам і заснував ОІ, які проводили відтоді на священній рівнині, котру сам Геракл обсадив оливами, присвяченими богині Афіні-Палладі.

На перших змаганнях в Олімпії Геракл виграв у боротьбі та панткратіоні (поєднання боротьби і кулачного бою). За легендою перший стадій на стадіоні в Олімпії відміряв сам Геракл. Стадій (600 ступней Геракла) дорівнював 192 м 27 см (від стадію пішла назва стадіон).

У ті часи стародавні грецькі міста постійно ворогували між собою. Цареві Еллади Іфіту після епідемії чуми оракули порадили утриматися від війн, зміцнювати зв'язки з еллінськими містами і щороку додавати до торжеств "Рік радості". Так нібито виникла ідея створення панеллінських торжеств і проведення ОІ. Оскільки Еллада ворогувала найбільше зі Спартою, яка розташована приблизно за 350 км від неї, Іфіт запропонував спартанському законодавцю Лікургу разом дотримуватися цієї поради. Згідно з цим у 884 році до н. е. було укладено договір і викарбувано на мідному диску, що зберігається у храмі Гери в Олімпії: "Олімпія є священним місцем, той, хто посміє вступити на це місце зі зброєю в руках, буде затаврований як богохульник. Таким же безбожником є і той, хто, маючи владу, не помститься за цей злочин". Цим договором для Олімпії була проголошена *екехерія* – священний мир.

Деякі дослідники стверджують, що ОІ проводили на честь свята Врожаю. Тому переможців нагороджували оливковою гілкою. Час проведення ігор серпень–вересень ніби підтверджує цю версію. Існує й багато інших міфів і легенд, і всі вони тісно пов’язані з героями стародавньої грецької міфології та релігійними святами.

Ігри в Олімпії проводили через кожні 1417 днів, котрі й становили “*олімпіаду*” – грецький олімпійський рік.

Неможливо з достовірністю стверджувати, коли стали проводити спортивні ігри на честь богів і коли ці ігри стали загальноеллінськими. Датою початку ОІ Стародавньої Греції прийнято вважати 776 рік до н. е. Терміни проведення ОІ не порушувались навіть тоді, коли країна була втягнута у великі зовнішні війни.

У III ст. до н. е. афінський історик Тімей ввів систему відліку літ за “олімпіадами”, тобто ввів в історіографію олімпійську еру. Дату будь-якої події визначали за її місцем у чотирирічному олімпійському циклі. Вихідною точкою літочислення став рік проведення перших ОІ.

Серед дивовижних досягнень стародавньої цивілізації, пов’язаних з ОІ, варто назвати *екехерію* – традицію, яка забороняла всім містам-державам воювати у період проведення ігор, коли змагалися найкращі спортсмени Стародавньої Греції в Олімпії. Період загального перемир’я в Елладі продовжувався близько трьох місяців – час необхідний для підготовки атлетів до ігор і участі у змаганнях, дорогу в Олімпію і назад.

На ОІ поети оспівували ігри та їхніх героїв у віршах, гімнах. З 84-х ОІ, які були проведені у 444 році до н. е., частиною змагань став конкурс мистецтв. В Олімпії озвучили мудрість філософів Талеса, Геракліта, Платона, Сократа, Діогена та ін.

За часів їхнього розквіту ОІ були значними грецькими форумами, роль і значення яких виходили далеко за спортивні рамки. Часто воїни використовували у якості арени для різноманітних політичних акцій.

Наприклад, на ОІ було укладено 30-річний мир між Афінами і Спартою (V ст. до н. е.).

Були у стародавні часи й такі, хто заперечував проти проведення спортивних ігор. Деякі філософи критикували односторонність фізичного виховання, що за їхньою думкою наносило шкоду всебічному розвитку особистості, особливо інтелектуальному. Деякі відомі люди Стародавньої Греції ревниво сприймали славу атлетів. Але популярність спорту й ОІ була дуже високою.

На перших 13 ОІ греки змагалися тільки в бігу на один стадій. Цей вид бігу близько півстоліття був єдиним змаганням на Олімпійському святі еллінів. Стартували бігуни зі спеціальних мармурових плит, в яких були зроблені заглиблення для пальців ніг.

На 14-й Олімпіаді (724 рік до н. е.) у програму додали біг на дві стадії. Починаючи з 15 ОІ впроваджується біг на довгі дистанції, довжина яких становила 8, а потім 10, 12, 24 стадії.

Програма ОІ 708 року до н. е. поповнилася пентатлоном, який складався зі стрибків, бігу, метання диска, метання списа або дротика і боротьби. Стрибали греки у висоту і в довжину, а також із гири з олова. З 688 року до н. е. у програму увійшов і кулачний бій. Лише 8 роками пізніше з'явилися добре знайомі героям Гомера змагання на колісницях, запряжених четвіркою коней. У середині VII ст. до н. е. у програму змагань долучили панкратіон – боротьбу, в якій були дозволені будь-які прийоми. У середині VI ст. до н. е. почали практикувати перегони воїнів у повному озброєнні, яке пізніше обмежили тільки щитом.

Змагання з плавання в програми ОІ не вносили, хоча греки були чудовими плавцями, оскільки фізична підготовка охоплювала і плавання.

Основні види змагань, які були у програмі ОІ:

**Біг** – один із найдавніших видів змагань. Для занять бігом перш за все відбирали юнаків, які займалися полюванням або були пастухами, оскільки їхній спосіб життя розвивав якості, необхідні для бігунів.

Заняття і змагання проводили на спеціальних майданчиках визначеної довжини, які вимірювали в стадіях, щоб бігуни мали можливість розвинути швидкість, і достатньої ширини – для участі багатьох атлетів. Стадій мав довжину 192,27 м, і згодом стадієм почали називати сам майданчик.

Місце кожного бігуна на старті визначали жеребкуванням. По прямій пробігали один стадій, після розвороту бігли в зворотньому напрямі, і так всю змагальну дистанцію. Існували різні види бігу: на 1 стадій, на 2 стадії, на 8–24 стадії, біг озброєних атлетів на 2–4 стадії.

**Метання диска** – було видом змагань, яке не мало безпосереднього зв'язку з військовою або трудовою практикою. Гомер згадував про змагання з метання диска, яке організував ще Ахілес на честь загиблого Патрокла. У подальшому метання диска стало одним із видів п'ятиборства. Диск виробляли з каменю, а потім зі свинцю або сплавів. Диски мали діаметр від 17 до 32 см, масу від 1,3 до 6,6 кг. Техніка метання мало чим відрізнялася від сучасної.

**Стрибки у довжину** – як і біг, були одним із простіших видів змагань. Як вид п'ятиборства змагання у стрибках розвивалися у двох напрямках: 1) з використанням обтяжень вагою від 1,6 до 4,6 кг, які учасник змагань тримав у руках під час стрибка; 2) з використанням музичного супроводу (труба), атлет повинен був показати гармонію і ритмічність рухів. Атлети стрибали у чотирикутну яму з піском, довжиною 16 м. Перед ямою клали дошку для відштовхування.

**Боротьба** – входила у п'ятиборство, а також була окремим видом змагань. Змагання проводили з двох видів боротьби: 1) “стоячи”, коли переможцем вважався борець, який поклав суперника на пісок три рази; 2) “нижня боротьба”, яку вели доти, поки суперник не вважав себе переможеним.

**Метання списа** – проводилися змагання з двох видів метання списа: метання на відстань і метання у ціль. Метання списа на відстань відбувалося

частіше і було одним із видів п'ятиборства. Спис був дерев'яним, довжиною у зріст людини. Метали спис із визначеного місця після розбігу.

**Пентатлон** (п'ятиборство) – змагання, яке складалося з п'яти видів атлетики – стрибка, метання диска і списа, бігу, боротьби.

**Панкратіон** – стародавньогрецький вид спорту, який поєднував боротьбу і кулачний бій. У панкратіоні існували відповідні правила: атлети не вдягали рукавичок. Дозволялося використовувати усі прийоми, які застосовувалися окремо як у боротьбі, так і в кулачному бої. Розрізняли два види панкратіону: 1) поєдинок атлетів стоячи; 2) продовження боротьби і після падіння атлетів на землю.

*Підготовка атлетів до Олімпійських ігор у Стародавньої Греції.* До участі в ОІ допускали лише “вільних і достойних” громадян Еллади. Рабів і “варварів” (не греків) до участі в іграх не допускали. Усі учасники змагань повинні були записатися у елланодиків (елінських суддів-радників) за рік до початку ОІ і провести не менше 10 місяців у постійних тренуваннях. Останні 30 днів до початку змагань необхідно було тренуватися лише у Елідській гімназії, на очах у вимогливих елланодиків. Лише вони вирішували, чи готовий атлет до ОІ.

На іграх перших 24 Олімпіад (684–116 роки до н. е.) було 6 видів змагань і проводилися вони протягом одного дня. Починаючи з ігор 25-ї олімпіади, в програму яких були внесені перегони на колісницях, змагання вже стали проводити протягом двох днів. Поступово кількість видів змагань було доведено до 20, а їхня тривалість до 5 днів.

*Перший день* – день відкриття Олімпіади. Церемонія відкриття, парад учасників, жертви богам. Тренери давали клятву Зевсові Олімпійському.

*Другий день* – змагання серед молоді: біг, стрибки. Метання короткого списа в ціль і на відстань, метання диска, кулачні бої.

*Третій день* – великий день Олімпіади: змагання для дорослих з тих самих видів спорту.

*Четвертий день* – змагання на колісницях, які були найелітнішим видом змагань, і змагання озброєних воїнів з бігу.

*П'ятий день* – визначення переможців, нагородження і виконання пісень на честь переможців.

Програма ОІ не була стабільною і в різні періоди історії олімпійського руху у Стародавній Греції змінювалася не тільки кількість і види змагань, але і послідовність розподілення за днями.

За декілька місяців до початку змагань спеціальні послы – спондофори сповіщали керівників держав і областей про час проведення ОІ та робили оголошення про мир в Елладі. Їх зустрічали з тріумфом. В Олімпію збиралися тисячі греків з різних грецьких держав. Учасники майбутніх змагань приїздили на місяць раніше для ознайомлення з місцевістю і продовженням підготовки.

Стародавні Олімпійські ігри тривали 12 віків. За 1170 років відбулося 293 Олімпіади. За цей час, лише в 368 році до н. е. під час 103 Олімпіади аркадійці порушили святе перемир'я і захопили Олімпію. Вони були надовго час позбавлені права участі в іграх спільним рішенням грецьких держав.

*Кризові явища у спорті Стародавньої Греції і кінець Олімпійських ігор.* Починаючи з V–IV ст. до н. е. у Стародавній Греції ОІ поступово відходять від вимог релігії і все більше уваги приділяють видовищності змагань, їх використовують для підвищення авторитету країн-держав та їх керівників. Кількість спортивних свят поступово зростає й у період між ОІ проводять багато інших змагань. Ці свята щедро фінансують, до їхніх програм поряд із традиційними видами (біг, панкратіон та ін.) долучають видовищні види спорту – перегони на колісницях, біг з факелами та ін.

В ОІ у цей період беруть участь представники багатьох країн Середземномор'я та Азії. Переможців змагань нагороджують великими грошовими призами й цінними подарунками, отримують вони матеріальну підтримку й у своїх містах. Поступово комерційність змагань, розкіш, з якою їх проводили, розмивають ідеали олімпізму, спорт стає професійним.



З часом спортивна підготовка все більше орієнтувалася на успіх у змаганнях, що приносило славу, грошовий дохід та різні блага. Наприклад, переможець ОІ отримував грошовий приз у сумі 3000–6000 драхм, що було достатньо для родини з 3–4 осіб, аби прожити безбідно протягом 5–10 років. Спорт перетворився у професію, що не відрізнялася від будь-якої іншої.

Професіоналізація спорту у Стародавній Греції була прямим наслідком політичного, економічного і соціального життя суспільства, яке й визначало поступову трансформацію спорту, перегляд його цінностей та ідеалів.

Кризові явища у стародавньому олімпійському спорті набули особливої гостроти після завоювання грецьких держав римлянами у 146 році до н. е., тоді багато змагань були припинені. Різко знизилася зацікавленість спортом та значення ОІ. Вони стають місцевими. У римський період почали ще більше розмиватися ідеали стародавнього спорту. І хоча деякі римські імператори, які симпатизували олімпійським цінностям стародавніх греків, намагалися сприяти розвитку спорту, це не давало бажаних результатів, оскільки римляни не змогли зрозуміти суть олімпізму. Змагання стали жорстокішими, особливо у боксі, боротьбі, панкратіоні.

Історичні дані свідчать, що реєстрація переможців ОІ припинилася у 267 році. Від цього часу і до 361 року нема відомостей про проведення ОІ. Лише у 369 і 373 роках з'явилися деякі відомості про атлета на ім'я Фіоуменос з Філадельфії, що у Малій Азії, який переміг у змаганнях з боротьби, а також про останнього чемпіона ОІ, яким став вірменський цар Вараздат – переможець у змаганнях борців на 291-й Олімпіаді у 385 році.

Відомий едикт 392 року імператора Феодосія I, який суворо засуджував традиції язичників: жертвоприношення богам і духам, гадання на тваринах та інше. Дотримання звичаїв та обрядів попередніх віків розглядали як великий державний злочин.

Існує думка, що ОІ були припинені просто через недостатність грошей на їхнє регулярне проведення. Фонди ігор, які існували раніше, давно вже перейшли у руки місцевих римських володарів або християнської церкви. Ще

задовго до кінця IV ст. до н. е. організатори ОІ неодноразово відчували фінансові труднощі і часто здавалося, що ігри ось-ось припиняться. Тому заборона ОІ імператора Феодосія I лише прискорила й завершила процес, який почався значно раніше.

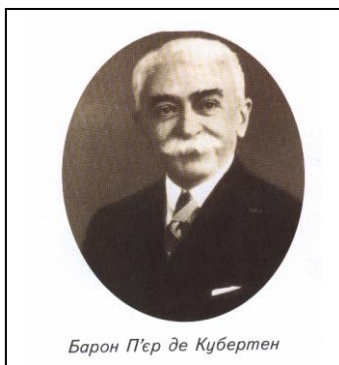
У 395 році на берегах Алфея на території Олімпії відбулася велика битва візантійців та готів, унаслідок якої були сильно пошкоджені олімпійські споруди. Завершили руйнування Олімпії сильні землетруси, що відбулися у VI ст. до н. е., а також спалення залишків язичницьких храмів за наказом Феодосія II (426 року). А пізніше Олімпія була повністю знищена під товстим шаром піску та мулу після великої повені – розливу рік Алфея та Кладаєя.



*Стадіон в Олімпії (сучасний вигляд)*

### 2.3. Олімпійські ігри сучасності

*Відродження Олімпійських ігор. П'єр де Кубертен.*



*Барон П'єр де Кубертен*

Відродженню сучасних ОІ світ зобов'язаний у першу чергу енергії і наполегливості історика, літератора, педагога, соціолога, громадського діяча, барона **П'єра де Кубертена** (1863–1937).

П. Кубертен народився 1 січня 1863 року в Парижі в родині живописця зі стародавнього роду Фреда де Кубертена. На нього, вихідця з

аристократичної сім'ї, на думку батьків, чекала блискуча військова кар'єра. Але юнак обрав інший шлях. У дитинстві він любив їздити верхи, займатися фехтуванням, веслуванням. Ще у юнацькі роки П'єр виявляв великий інтерес до літератури, педагогіки, філософії, історії, особливо античної. П. Кубертен зізнався, що саме Олімпія зробила з нього мрійника. Пізніше П. Кубертен серйозно зацікавився проблемами спорту, його місцем у системі виховання молодого покоління. Він поїхав до англійського міста Регбі, щоб ознайомитися з досвідом місцевого коледжу, директор якого *Томас Арнольд* ще у 30-ті роки XIX ст. увів спорт як метод виховання у цьому навчальному закладі. Створені Т. Арнольдом спортивні команди функціонували на основі самоврядування, продуманої системи фізичного виховання й регулярних спортивних змагань і тому, об'єднані у спортивному клубі, вони стали взірцем для копіювання. Спортивна система розвивалася у тісному взаємозв'язку з педагогікою. Молодий француз став гарячим прихильником ідей Т. Арнольда.

П. Кубертен вивчав стан і особливості фізичного виховання та спорту у США, Швеції, Німеччині та інших країнах, листувався з відомими діячами в галузі фізичного виховання. Він вирішив присвятити своє життя здійсненню благородної мети – поставити спорт на службу миру, взаєморозумінню і дружбі між народами.

Завдяки глибокому вивченню впливу рухової активності і спорту на здоров'я, культуру, освіту й виховання людей у різних країнах, П. Кубертен сформував своє ставлення до спорту не тільки як до засобу виховання і освіти, але і як до чинників розвитку міжнародного співробітництва, зміцнення миру й взаєморозуміння між народами.

П. Кубертен запропонував французькому уряду свою олімпійську ідею, першим кроком у реалізації якої повинно було стати розгортання широкої системи міжнародних змагань, протидії роздорів між країнами. Але його заклики прохолодно сприйняли у Франції і йому довелося пропагувати й відстоювати свої ідеї в інших країнах Європи та в Америці.

Відвідування США й Великобританії допомогло П. Кубертену знайти активних прибічників відродження ОІ в особі доктора Уільяма Пені Брукса, засновника Олімпійського товариства Мач Венлок і Національної олімпійської асоціації (1895), Уільяма Слоена – професора політичних наук у Пристоні, який користувався великим авторитетом в університетських колах, а також Чарльза Герберта – переможця багатьох крупних змагань 70-х років з бігу і веслування, у подальшому потужного організатора спорту, борця за олімпійську ідею і створення міжнародних федерацій.

Процесу відродження ОІ і створення МОК сприяла низка чинників, серед яких треба назвати бурхливий розвиток транспорту, що полегшив обмін матеріальними й духовними цінностями між народами, проведення міжнародних промислових і торговельних ярмарок, конференцій, виникнення міжнародних організацій, у тому числі й спортивних. П. Кубертен дійшов висновку, що необхідно проводити змагання, на які варто запрошувати представників усіх країн і всіх видів спорту.

У січні 1894 року П. Кубертен розіслав запрошення й програму конгресу багатьом закордонним клубам, персонально запросив У. Слоена зі США, У. Герберта з Англії, В. Бланка зі Швеції та Ф. Кеменя з Угорщини. На жаль, його зусилля не знайшли підтримки у самій Франції. Представники Австралії і Японії письмово підтвердили своє приєднання до уставного конгресу.

16 червня 1894 року у великій залі Сорбонського університету (Париж) зібралося близько 2000 осіб. У запрошеннях було зроблено напис “Конгрес відродження ОІ”. Були присутні 79 делегатів від 49 спортивних організацій 12 країн, у тім числі США, Італії, Франції, Іспанії, Греції і Росії. Винятково високо оцінив П. Кубертен роль в організації Конгресу У. Слоена і Ч. Герберта.

Відроджуючи ОІ, П. Кубертен багато взяв з історії організації і проведення стародавньогрецьких ігор. Він детально розробив організацію і процедуру проведення ОІ, додавши елементи, які, на його думку, були необхідні для задоволення бажань сучасного людства. У першу чергу це

інтернаціональність ігор, залучення до програми змагань великої кількості видів спорту, добровільна участь спортсменів-аматорів та ін.

Делегати конгресу працювали у двох секціях. У першій секції обговорювали проблему аматорства, на засіданнях другої – концепцію олімпізму.

Напередодні відкриття конгресу П. Кубертен опублікував статтю “Відродження Олімпійських ігор”, де були викладені принципи й ідеали олімпізму. Обговорення велося здебільшого за тими пунктами, які визначив у своїй статті П. Кубертен:

- як і стародавні фестивалі, сучасні ОІ необхідно проводити кожні 4 роки;
- відроджені ігри (на відміну від стародавніх Олімпіад) будуть сучасними і міжнародними. У них введуть ті види спорту, які культивуються у XIX ст.;
- ігри проводитимуться для дорослих;
- будуть запроваджені суворі визначення поняття “аматор”. Гроші використовуватимуться тільки для організації Ігор, будівництва споруд і проведення свята;
- сучасні ОІ повинні бути “пересувними”, тобто проводитися у різних країнах.

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

Таблиця 1

#### Ігри Олімпіад

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

1924	VIII Олімпійські ігри	Париж	Франція
1928	IX Олімпійські ігри	Амстердам	Нідерланди
1932	X Олімпійські ігри	Лос-Анджелес	США
1936	XI Олімпійські ігри	Берлін	Німеччина
1940	XII Олімпійські ігри (скасовано)	Гельсінкі	Фінляндія
1944	XIII Олімпійські ігри (скасовано)	Лондон	Великобританія
1948	XIV Олімпійські ігри	Лондон	Великобританія
1952	XV Олімпійські ігри	Гельсінкі	Фінляндія
1956	XVI Олімпійські ігри	Мельбурн	Австралія
1960	XVII Олімпійські ігри	Рим	Італія
1964	XVIII Олімпійські ігри	Токіо	Японія
1968	XIX Олімпійські ігри	Мехіко	Мексика
1972	XX Олімпійські ігри	Мюнхен	Німеччина
1976	XXI Олімпійські ігри	Монреаль	Канада
1980	XXII Олімпійські ігри	Москва	СРСР
1984	XXIII Олімпійські ігри	Лос-Анджелес	США
1988	XXIV Олімпійські ігри	Сеул	Південна Корея
1992	XXV Олімпійські ігри	Барселона	Іспанія
1996	XXVI Олімпійські ігри	Атланта	США
2000	XXVII Олімпійські ігри	Сідней	Австралія
2004	XXVIII Олімпійські ігри	Афіни	Греція
2008	XXIX Олімпійські ігри	Пекін	Китай
2012	XXX Олімпійські ігри	Лондон	Великобританія
2016	XXXI Олімпійські ігри	Ріо-де-Жанейро	Бразилія

Зимові олімпійські ігри розпочали свій відлік з 1924 року й були проведені у французькому містечку Шамоні. До 1992 року і літні й зимові ігри відбувалися в один рік. З 1994 року олімпіади проводяться щодва роки. У 1994 році вперше не було дотримано чотирирічного олімпійського циклу, оскільки минули лише 2 роки від зимових ОІ в Альбервілі й знову відбулися ігри у Ліллекхамері. У таблиці 2 подано дати проведення зимових олімпіад і міста, де вони відбувалися і відбуваються.

## Зимові Олімпійські ігри

Рік	Ігри	Місто	Країна
1924	I зимові Олімпійські ігри	Шамоні	Франція
1928	II зимові Олімпійські ігри	Санкт-Моріц	Швейцарія
1932	III зимові Олімпійські ігри	Лейк-Плесід	США
1936	IV зимові Олімпійські ігри	Гарміш-Партенкірхен	Німеччина
1940	(V) зимові Олімпійські ігри (скасовано)	Гарміш-Партенкірхен	Німеччина
1944	(V) зимові Олімпійські ігри (скасовано)	Кортіна-д'Ампеццо	Італія
1948	V зимові Олімпійські ігри	Санкт-Моріц	Швейцарія
1952	VI зимові Олімпійські ігри	Осло	Норвегія
1956	VII зимові Олімпійські ігри	Кортіна-д'Ампеццо	Італія
1960	VIII зимові Олімпійські ігри	Скво-Веллі	США
1964	IX зимові Олімпійські ігри	Інсбрук	Австрія
1968	X зимові Олімпійські ігри	Гренобль	Франція
1972	XI зимові Олімпійські ігри	Саппоро	Японія
1976	XII зимові Олімпійські ігри	Інсбрук	Австрія
1980	XIII зимові Олімпійські ігри	Лейк-Плесід	США
1984	XIV зимові Олімпійські ігри	Сараєво	Югославія
1988	XV зимові Олімпійські ігри	Калгарі	Канада
1992	XVI зимові Олімпійські ігри	Альбервіль	Франція
1994	XVII зимові Олімпійські ігри	Ліллекхаммер	Норвегія
1998	XVIII зимові Олімпійські ігри	Нагано	Японія
2002	XIX зимові Олімпійські ігри	Солт-Лейк-Сіті	США
2006	XX зимові Олімпійські ігри	Турин	Італія
2010	XXI зимові Олімпійські ігри	Ванкувер	Канада
2014	XXII зимові Олімпійські ігри	Сочі	Росія

## 2.4. Олімпійці України.

*Олімпійський спорт в Україні до 1992 року.* До 1992 року, коли МОК визнав національний олімпійський комітет (НОК) України як самостійної незалежної держави, олімпійський спорт України був складовою частиною олімпійського руху Росії (до 1917 року), а пізніше – колишнього СРСР. Це й визначало розвиток українського олімпійського спорту протягом майже цілого століття.

Важливим етапом розвитку спорту в Україні став 1913 рік, коли був утворений Київський олімпійський комітет під керівництвом А. К. Анохіна і в Києві побудували стадіон. На той період в Україні не було жодної капітальної спортивної споруди. Водночас в Україні нараховувалося близько 200 різних спортивних колективів, в яких займалося спортом близько 8 тисяч осіб.

Після Жовтневої революції 1917 року спортивне життя в Україні активізувалося. Почали будувати спортивні споруди, створювати нові спортивні організації, зросла кількість людей, котрі займалися спортом.

У 1923 році в Харкові відбулася I Всеукраїнська спартакіада, в якій взяло участь близько 300 спортсменів з 8 губерній.

На IV Всеукраїнській спартакіаді, яка проводилася у 1927 році, на старті різних змагань вже вийшло більше 20 тисяч осіб. Уперше в змаганнях взяли участь сільські колективи, а також спортсмени Німеччини і Чехословаччини.

Майстерність спортсменів України була показана на I Всесоюзній спартакіаді у 1928 році, де українські спортсмени стали переможцями у багатьох видах спорту – гімнастиці, волейболі, гандболі, баскетболі, водному поло та ін.

Тридцять років стали періодом бурхливого розвитку українського спорту, а саме – у 1930 році був відкритий у Харкові Державний інститут фізичної культури України (ДІФКУ). п'ять технікумів фізичної культури працювали в Києві, Дніпропетровську, Одесі, Луганську й Артемівську; у 1931 році в Харкові відкрили науково-дослідний інститут фізичної культури, а в 1935 році при ДІФКУ утворено вищу школу тренерів.

В Україні сформувалася велика група спортсменів вищої кваліфікації. Наприклад, у 1935 році В. Титов встановив два світових рекорди з кульової стрільби. Важкоатлет Г. Попов, застосовуючи науково обґрунтовану систему підготовки, протягом трьох років (1938–1940 р.) установив 126 рекордів СРСР, 79 з яких перевищували світові.



На жаль, спортсмени України майже не мали змоги брати участь у змаганнях за кордоном. Але ті можливості, що були, використовували досить пристойно. На III Олімпіаді робочих-спортсменів в Антверпені у 1937 році гімнасти М. Дмитрієв, О. Бокова, Т. Деміденко, А. Зайцева, легкоатлетка З. Синицька, важкоатлети Г. Попов, М. Касьяник, Я. Куценко та інші спортсмени виступили дуже успішно.

Інтенсивно розвивалася база для занять спортом. У 1940 році в Україні було вже 610 стадіонів і комплексних спортивних майданчиків, більше 2,5 тисяч футбольних полів, близько 1,5 тисячі спортивних залів, понад 15 тисяч ігрових майданчиків.

Історія олімпійського руху в Україні розпочалася в 1952 році, коли спортсмени України у складі збірної команди Радянського Союзу вперше взяли участь в іграх XV Олімпіади в Гельсинкі.

Спортивні організації, тренери і спортсмени України долучилися до олімпійської підготовки. Не дивлячись на відсутність досвіду участі в міжнародних змаганнях, спортсмени України чудово виступили на XV ОІ (10 золотих, 9 срібних і 1 бронзова медаль).

Належно виглядали спортсмени України і на ОІ у 50–60-ті роки. Кожна четверта золота медаль була українською. У цей період в Україні виховали плеяду видатних спортсменів сучасного олімпійського руху: гімнастів В. Чукаріна, Л. Латиніну, Б. Шахліна; легкоатлетів В. Голубничого, В. Крепкіну, важкоатлета Л. Жаботинського, плавчиху Г. Прозуменщикову, веслувальника А. Шапаренка.

Такі результати були відображенням добре відпрацьованої системи підготовки в Україні спортсменів вищої кваліфікації.

Після поразки на іграх XIX Олімпіади в Мехіко (1968) в Україні значно модифікували систему організації підготовки спортсменів, інтенсифікували будівництво сучасних спортивних споруд, збільшили фінансування олімпійського спорту, почали створювати сучасні центри олімпійської підготовки. Велику увагу звертали на підготовку спортивного резерву,

централізацію підготовки збірних команд, суттєво була вдосконалена методика підготовки, значно зросли тренувальні й змагальні навантаження.

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

22 грудня 1990 року I Генеральна асамблея засновників прийняла рішення створити Національний олімпійський комітет України і ця дата є офіційною датою його створення. У вересні 1993 року НОК України був остаточно визнаний Міжнародним олімпійським комітетом.

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

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

*Олімпійський спорт в Україні після 1992 року.* Досягнення спортсменів України в ці роки були обумовлені в першу чергу інтенсивним розвитком сучасної бази для занять спортом. Комплексні центри олімпійської підготовки охоплювали не тільки стадіони, басейни, зали та інші споруди,

але і місця для проживання, харчування, навчання, відпочинку, відновлення та інше.

З 2005 року НОК України очолює олімпійський чемпіон **Сергій Бубка** (легка атлетика, стрибки з жердиною).

Уперше НОК України представляв самостійну національну команду на іграх XVII Олімпіади в Ліллекхамері (1994 року), де українські атлети завоювали 1 золоту і 1 бронзову медалі і посіли 13 місце в неофіційному командному заліку. Першою олімпійською чемпіонкою незалежної України стала фігуристка **Оксана Баюл**.

Україна вперше виступила командою на літніх іграх XXVI Олімпіади в Атланті, де національна команда завоювала 9 золотих, 2 срібні і 12 бронзових медалей, посівши 9 загальнокомандне місце. Ця Олімпіада стала найуспішнішою для українських атлетів.

Олімпійськими чемпіонами стали:

- *Браславець Євген* – вітрильний спорт (клас “470”);
- *Кличко Володимир* – бокс (понад 91 кг);
- *Кравець Інеса* – легка атлетика (потрійний стрибок);
- *Матвієнко Ігор* – вітрильний спорт (клас “470”);
- *Олейник В’ячеслав* – греко-римська боротьба (90 кг);
- *Подкопаєва Лілія* – спортивна гімнастика (абсолютна першість, вільні вправи);
- *Серебрянська Катерина* – художня гімнастика;
- *Таймазов Тимур* – важка атлетика (до 100 кг);
- *Рустам Шаріпов* – спортивна гімнастика (вправи на брусах).

Срібні медалі отримали:

- *Інна Фролова, Світлана Мазій, Діна Міфтахутдинова, Олена Ронжина-Морозова* – академічне веслування.

Бронзові медалі отримали:

- *Олег Кирюхін* – бокс;

- *Олександр Багач* – штовхання ядра;
- *Олена Садовнича* – стрільба з лука;
- *Олександр Світличний* – гімнастика (командний залік);
- *Руслана Таран* – вітрильний спорт (клас “470”);
- *Руслана Таран, Олена Пахольчик* – вітрильний спорт (клас “69”);
- *Андрій Калашников* – греко-римська боротьба.

На XXVII Олімпійських іграх 2000 у Сіднеї золоті медалі завоювали:

- *Клочкова Яна* – плавання (200 м і 400 м, комплексне плавання);
- *Мільчев Микола* – стрільба стендова.

На XXVIII Олімпійських іграх 2004 в Афінах чемпіонами стали:

- *Білоног Юрій* – легка атлетика (штовхання ядра);
- *Гончаров Валерій* – спортивна гімнастика (вправи на брусах);
- *Клочкова Яна* – плавання (200 м і 400 м, комплексне плавання);
- *Костевич Олена* – стрільба кульова (пневматичний пістолет);
- *Мерлені Ірина* – боротьба вільна (48 кг);
- *Нікітін Юрій* – стрибки на батуті;
- *Скакун Наталія* – важка атлетика (до 63 кг);
- *Тедесєв Ельбрус* – боротьба вільна (66 кг).

На XXIX Олімпійських іграх 2008 у Пекіні спортсмени з України взяли участь у 28 видах олімпійської програми, в яких завоювали 27 нагород – 7 золотих, 5 срібних і 15 бронзових медалей. У неофіційному командному заліку Україна посіла 11 місце.

Золоті медалі здобули:

- *Віктор Рубан* – кульова стрільба;
- *Артур Айвазян* – кульова стрільба;
- *Наталя Добринська* – легка атлетика, семиборство;
- *Ольга Жовнір* – фехтування, шабля, командні змагання,  
*Галина Пундик* – фехтування, шабля, командні змагання,  
*Ольга Харлан* – фехтування, шабля, командні змагання,

*Олена Хомрова* – фехтування, шабля, командні змагання;

- *Василь Ломаченко* – бокс;
- *Інна Осипенко-Радомська* – веслування, байдарка;
- *Олександр Петрів* – кульова стрільба.

Срібні медалі здобули:

- *Ольга Коробка* – важка атлетика (понад 75 кг);
- *Юрій Сухоруков* – кульова стрільба з малокаліберної рушниці;
- *Василь Федоришин* – вільна боротьба (до 60 кг);
- *Андрій Стадник* – вільна боротьба (до 66 кг);
- *Ірина Ліщинська* – легка атлетика, біг на 1500 м.

Бронзові медалі здобули:

- *Роман Гонтюк* – дзюдо (до 81 кг);
- *Армен Варданян* – греко-римська боротьба (до 66 кг);
- *Леся Калитовська* – велотрек, гонка переслідування на 3000 м;
- *Ірина Мерлені* – вільна боротьба (до 48 кг);
- *Олена Антонова* – легка атлетика, метання диска;
- *Ілля Кваша, Олексій Пригорев* – синхронні стрибки у воду;
- *Олександр Воробйов* – спортивна гімнастика, вправи на кільцях;
- *Наталія Давидова* – важка атлетика (до 69 кг);
- *Тарас Данько* – вільна боротьба (до 84 кг);
- *Вікторія Терещук* – сучасне п'ятиборство;
- *Денис Юрченко* – легка атлетика, стрибки з жердиною;
- *Юрій Чебан* – веслування на каное-одиначці (500 м);
- *Наталія Тобіас* – легка атлетика, біг на 1500 м;
- *Ганна Безсонова* – художня гімнастика, індивідуальна першість;
- *Вячеслав Глазков* – бокс (понад 91 кг).

Виступи українських спортсменів на літніх іграх значно успішніші, ніж на зимових.

Станом на літо 2010 Україна взяла участь у 4 літніх Олімпіадах, здобула 28 золотих, 22 срібні та 46 бронзових медалей – усього 96.

На зимових Олімпійських іграх наші співвітчизники завоювали лише п'ять медалей. Розпочався цей поступ з тріумфу української фігуристки Оксани Баюл, що стала олімпійською чемпіонкою ігор XVII Олімпіади в Ліллекхамері 1994 року.

А першу медаль, бронзову, принесла Україні біатлоністка Валентина Цербе 1994 року. Загалом біатлоністи здобули найбільше медалей: В. Цербе – бронзу у 1994, О. Петрова – срібло 1998 року в Нагано, Лілія Єфремова – бронзу 2006 року в Турині. Ще одну бронзову медаль із Туринської олімпіади привезла пара танцюристів Руслан Гончаров і Олена Грушина.

Аналізуючи рівень розвитку олімпійського спорту в Україні в останні десятиріччя треба відзначити, що основні досягнення були в літніх видах спорту – у першу чергу, в легкій атлетиці, гімнастиці, фехтуванні, різних видах боротьби, гандболі, футболі та інших.

Що стосується зимових видів спорту, то тут внесок спортсменів України у складах збірних команд СРСР та незалежної України не був суттєвим, від України брало участь лише по декілька спортсменів.

## **2.5. Олімпійці Львівщини**

Львів'яни, виступаючи в ОІ, здобули 47 олімпійських нагород:

**Золоті:** В. Чукарін – 7, Д. Леонкін – 1, В. Сидяк – 1, П. Лєдньов – 1, П. Король – 1, Б. Макуц – 1, І. Мерлені – 1, О. Петрів – 1. **Срібні:** В. Чукарін – 3, В. Брумелъ – 1, Г. Прокопенко – 1, В. Станкович – 2, П. Лєдньов – 2, Б. Мельник – 1, В. Ковпан – 1, М. Сливінський – 2, Р. Зауличний – 1, А. Котельник – 1, В. Стадник – 1. **Бронзові:** В. Чукарін – 1, Д. Леонкін – 1, Є. Череповський – 1, І. Тер-Ованесян – 1, П. Лєдньов – 2, В. Попкова – 1, Ю. Громак – 1, В. Нємшилов – 1, М. Смірнов – 1, В. Берендюга – 1, Д. Грачов – 1.

Таблиця 3

## Виступи львів'ян на Олімпійських іграх сучасності

№ з/п ігор	Рік проведення і місто	Кількість львів'ян – учасників ОІ	Здобуті нагороди		
			золоті	срібні	бронзові
I	1896 Афіни				
II	1900 Париж				
III	1904 Сент-Луїс				
IV	1908 Лондон				
V	1912 Стокгольм	1			
VII	1916 Антверпен				
VIII	1920 Париж	8			1
IX	1924 Амстердам	3			2
X	1932 Лос-Анджелес	2			2
XI	1936 Берлін	9			1
XIV	1948 Лондон				
XV	1952 Хельсинкі	5	5	2	2
XVI	1956 Мельбурн	7	3	1	2
XVII	1960 Рим	6		1	1
XVIII	1964 Токіо	4		1	
XIX	1968 Мехіко	9	1	2	3
XX	1972 Мюнхен	8	1	2	1
XXI	1976 Монреаль	6	1	2	
XXII	1980 Москва	2	1		
XXIII	1984 Лос-Анджелес				
XXIV	1988 Сеул	6		1	2
XXV	1992 Барселона	4		2	
XXVI	1996 Атланта	16			
XXVII	2000 Сідней				
XXVIII	2004 Афіни	2	1		1
XXIX	2008 Пекін	2	1	1	

Таблиця 4

## Нагороди олімпійців Львівщини з видів спорту

Види спорту	Медалі			
	Золоті	Срібні	Бронзові	Всього
Гімнастика	9	4	1	14
Фехтування	1	3	3	7
Сучасне п'ятиборство	2	2	3	7
Плавання	-	1	2	3
Легка атлетика	-	-	1	1
Важка атлетика	1	-	-	1
Кульова стрільба	1	1	-	2
Стрільба з лука	-	1	2	3
Водне поло	-	-	2	2
Веслування на каное	-	2	-	2
Бокс	-	2	-	2

Вільна боротьба	1	1	-	2
Кінний спорт	-	-	1	1
Всього				47

Таблиця 5

## Львів'яни на Олімпійських іграх до Другої світової війни

№ з/п	Прізвище, ім'я	№ Ігор, вид спорту
1.	Понурський Владислав	Учасник V ОІ з легкої атлетики
2.	Крулікевич Адам	Призер VIII ОІ з кінного спорту
3.	Коморовський Тадеуш	Учасник VIII ОІ з кінного спорту
4.	Костшембський Фелікс	Учасник VIII ОІ з велоспорту
5.	Кшемінський Казімеж	Учасник VIII ОІ з велоспорту
6.	Сосницький Станіслав	Учасник VIII ОІ з легкої атлетики
7.	Паньє Адам	Учасник VII, призер IX, X ОІ з фехтування
8.	Фрідріх Тадеуш	Призер IX, X ОІ з фехтування
9.	Батиш Мечислав	Учасник VIII ОІ з футболу
10.	Кухар Вацлав	Учасник VIII ОІ з футболу
11.	Кухарський Казімеж	Учасник XI ОІ з легкої атлетики
12.	Гандаж Броніслав	Учасник XI ОІ з легкої атлетики
13.	Гутовський Міхал	Учасник XI ОІ з кінного спорту
14.	Коморовський Ян	Учасник XI ОІ з кінного спорту
15.	Франц Антоні	Учасник XI ОІ з фехтування
16.	Альбанський Спиридон	Учасник XI ОІ з футболу
17.	Матіяс Міхал	Учасник XI ОІ з футболу
18.	Васевич Ян	Учасник XI ОІ з футболу

Таблиця 6

## Львів'яни на Олімпійських іграх з 1952 року

№ п/п	Прізвище, ім'я	Вид спорту	Роки	Медалі		
				золото	срібло	бронза
1.	Віктор Чукарін	гімнастика	1952, 1956	7	3	1
2.	Павло Ледньов	сучасне п'ятиборство	1968, 1972, 1976, 1980	2	2	3
3.	Дмитро Лонкін	гімнастика	1952	1	1	-
4.	Віктор Сидяк	фехтування	1968	1	-	-
5.	Петро Король	важка атлетика	1976	1	-	-
6.	Богдан Макуц	гімнастика	1980	1	-	-
7.	Василь Станкович	фехтування	1968, 1972, 1976	-	2	-
8.	Ірина Мерлені	вільна боротьба	2004	1	-	-
9.	Олександр Петрів	кульова стрільба	2008	1	-	-
10.	Андрій Стандник	вільна боротьба	2008	1	-	-
11.	Михайло Слівінський	веслування на каное	1988, 1992, 1996, 2000	-	2	-
12.	Георгій Прокопенко	плавання	1964	-	1	-
13.	Борис Мельник	кульова стрільба	1972	-	1	-



14.	Валентина Ковпан	стрільба з лука	1976	-	1	1
15.	Сергій Міндергасов	фехтування	1988	-	1	-
16.	Ростислав Зауличний	бокс	1992	-	1	-
17.	Андрій Котельник	бокс	2000	-	1	-
18.	Тадеуш Фрідріх	фехтування	1928, 1932	-	-	2
19.	Адам Крулікевич	кінний спорт	1924	-	-	1
20.	Євген Череповський	фехтування	1956	-	-	1
21.	Ігор Тер-Ованесян	легка атлетика	1960	-	-	1
22.	Юрій Громак	плавання	1968	-	-	1
21.	Володимир Немшилов	плавання	1968	-	-	1
22.	Віктор Берендюга	водне поло	1988	-	-	1
23.	Микола Смірнов	водне поло	1988	-	-	1
24.	Дмитро Грачев	стрільба з лука	2004	-	-	1

## Список літератури

### Головна

1. Платонов В. Н. Олимпийский спорт : [учебник] – в 2 кн. / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. – К. : Олимпийская литература, 1994. – 496с.

### Додаткова

1. Воробйов П. Г. На славу спорту в ім'я честі / П. Г. Воробйов, Н. Й. Фірсель. – К. : Веселка, 1976. – 264 с.

2. Суник О. В. Від Олімпії до Москви / О. В. Суник. – К. : Здоров'я, 1980. – 200 с.

3. Хавин В. Н. Все об олимпийских играх / В. Н. Хавин. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 607 с.

4. Шанин Ю. В. Герои античных стадионов / Ю. В. Шанин. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 141с.

5. Шанин Ю. В. Олимпийские игры и поэзия эллинов / Ю. В. Шанин. – К. : Вища школа, 1980. – 184 с.

6. Шишигин М. В. Путь к Олимпу / М. В. Шишигин. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 496 с.

### Контрольні запитання

1. Назвіть основні принципи сучасного олімпійського руху.
2. Яка мета і головні ідеї олімпізму?
3. Назвіть основні положення Олімпійської хартії. Коли і де їх було затверджено?
4. Що спричинило виникнення спорту в Стародавній Греції?

5. *Які легенди пов'язані з проведенням ОІ?*
6. *Якою була програма ОІ Стародавньої Греції? Скільки днів тривали ОІ?*
7. *Які кризові явища у суспільному житті Греції призвели до закриття Олімпійських ігор?*
8. *Яка роль П'єра де Кубертена у відродженні Олімпійських ігор?*
9. *Які особливості українського спорту до 1992 року Ви знаєте?*
10. *Назвіть найбвідоміших олімпійців України.*
11. *Які Олімпійські ігри принесли Україні найбільше нагород?*
12. *Назвіть відомих львівських атлетів – учасників та переможців Олімпійських ігор.*

## ЗАЛІКОВІ ЗАПИТАННЯ

перевірки теоретичних знань  
для студентів III курсу

1. *Яке значення фізичної культури в системі наукової організації праці?*
2. *Які основні завдання наукової організації праці?*
3. *Що розуміють під терміном “наукова організація праці”?*
4. *Що таке фізична працездатність людини?*
5. *Який взаємозв’язок між фізичною працездатністю і станом здоров’я?*
6. *Які види виробничої гімнастики Ви знаєте? Охарактеризуйте один за вибором.*
7. *Яку динаміку має наша працездатність протягом робочого дня?*
8. *Яку роль відіграє професійно-прикладна підготовка в підвищенні працездатності людини?*
9. *Назвіть основні принципи сучасного олімпійського руху. Яка мета і головні ідеї олімпізму?*
10. *Назвіть основні положення Олімпійської хартії. Коли і де їх було затверджено?*
11. *Що зумовило виникнення спорту в Стародавній Греції?*
12. *Якою була програма ОІ Стародавньої Греції? Скільки днів тривали ОІ?*
13. *Які кризові явища у суспільному житті Греції призвели до закриття Олімпійських ігор?*
14. *Яка роль П’єра де Кубертена у відродженні Олімпійських ігор?*
15. *Які особливості українського спорту до 1992 року Ви знаєте?*
16. *Назвіть найвідоміших олімпійців України.*
17. *Які Олімпійські ігри принесли Україні найбільше нагород?*
18. *Назвіть відомих львівських атлетів – учасників та переможців Олімпійських ігор.*

## **Розділ 4. Лекції для студентів IV курсу**

### ***Тема 1: ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СІМ'Ї***

- 1.1 Рухова активність сім'ї.
- 1.1 Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей.
- 1.1 Біологічні особливості організму дітей і методика занять фізичними вправами.
- 1.1 Особливості рухової діяльності та методика занять з літніми людьми.
- Список літератури.
- Контрольні запитання.

#### **1.1. Рухова активність сім'ї**

Велике значення для здоров'я мають систематичні заняття фізичною культурою. Загальновідомо, що це дійсний шлях до активного довголіття, здоров'я, фізичної досконалості, джерело життєвої енергії, творчої активності та високої працездатності.

Хто з батьків не бажає бачити своїх дітей здоровими, сильними, красивими? Але це не приходить само по собі. У житті кожної сім'ї фізичні вправи мають займати важливе місце. Тренування всією сім'єю принесуть значну користь не лише дітям, але й дорослим: повернуть їм спритність, стрункість, зміцнять здоров'я. Важливо й те, що тренування всією сім'єю – це ще й шлях до серця дитини, добрі взаємовідносини в сім'ї.

Однак педагоги, соціологи і психологи визначили, що до створення сім'ї значна кількість юнаків і дівчат регулярно займаються фізичною культурою, спортом чи туризмом, а молоді подружжя, особливо з появою дитини, зазвичай припиняють ці заняття. Дефіцит часу – головна причина, з якої молоді батьки переривають заняття фізичною культурою. Справді, багатьом доводиться виховувати дитину, навчатися та працювати. Не треба забувати і нові турботи про сім'ю. Проте і пізніше, коли діти підростають, батьки не повертаються до тренувань і лише невелика кількість займається фізкультурою з дітьми. А знайти час для цього не так вже й складно. Можна

дати просту пораду: спробуйте вимкнути на 20–30 хв телевізор, комп'ютер, приставку. За цей час ви встигнете зробити з дітьми коротку розминку і 5–8 вправ, котрі принесуть їм чималу користь і велику радість.

Для самостійних занять у колі сім'ї є немало чудових засобів фізичної культури: плавання, їзда на велосипеді, катання на ковзанах і на лижах, легка атлетика, туризм. І все ж першим кроком на цьому шляху повинні стати заняття гімнастикою, бо з неї починається залучення до фізичної культури і спорту, вона доступна і корисна людям будь-якого віку. Гімнастичні вправи, які виконують у домашніх умовах, потребують значно менше часу, ніж будь-які інші.

Окрім того, без гімнастики неможливо досягти різностороннього розвитку дітей і підлітків, зберегти здоров'я і жвавість у зрілому й похилому віці.

## **1.2. Роль сім'ї у фізичному вихованні дітей**

Академік М. М. Амосов зазначав: “Цивілізація не повинна призвести до фізичного ослаблення людини. Якщо відпадає необхідність у важкій фізичній роботі, її повинен замінити спорт. Здоров'я і щастя наших дітей багато в чому залежить від постановки фізичної культури в школі, сім'ї. Активний руховий режим – єдиний засіб, здатний “нейтралізувати” наслідки годин напруженого навчання”.

За недостатнього обсягу рухової активності у дітей різко послаблюється діяльність м'язової, серцево-судинної, дихальної, нервової і інших фізіологічних систем організму. Отже, є підстави підвищувати функціональний стан м'язової системи дітей та цілеспрямовано впливати на діяльність інших систем організму.

У випадку різних захворювань організм дітей перебуває в несприятливих умовах не лише через порушення функції якогось органу, викликане патологічним процесом, але й унаслідок вимушеної гіпокінезії. Хворі діти не одержують необхідної щоденної порції рухів. Останнє погіршує стан їхнього організму, часто зумовлює прогресування хвороби.

Створюється замкнуте коло: хвороба призводить до обмеження рухової активності дітей, а це своєю чергою погіршує перебіг хвороби. Це патологічне коло може бути ліквідоване своєчасним і систематичним застосуванням фізіологічно обґрунтованих фізичних навантажень.

Діти глибоко і хворобливо переживають недоліки та дефекти свого фізичного розвитку: клишоногість, плоскостопість, ожиріння, сутулість тощо. Вони стають сором'язливими, невпевненими, некоммунікбельними. І тут велику допомогу можуть надати фізкультура і спорт – надійні засоби досягнення фізичної досконалості й краси тіла.

Заняття фізичними вправами активізують діяльність мозку. Відомий філософ античного світу Арістотель рекомендував рухи як метод активізації процесу навчання, сам проводив уроки, прогулюючись разом з учнями.

Видатний педагог К. Д. Ушинський писав, що для підвищення працездатності нервової системи і покращення пам'яті необхідні фізичні вправи.

Фізичні вправи заряджають енергією центри позитивних емоцій, завдяки чому діти, які займаються фізкультурою і спортом, відрізняються оптимізмом, життєрадісністю, підвищеною розумовою та фізичною працездатністю.

На зниження розумової працездатності впливає недостатнє постачання мозку киснем. Мозок, маса якого в середньому становить 1550 г, споживає майже третину кисню, який надходить в організм. Його запаси можна поповнити під час занять фізичними вправами на свіжому повітрі.

У фізичному вихованні дітей у сім'ї можуть бути використані різноманітні форми занять фізичними вправами – від простих (ранкова гімнастика) до складних (тренування в обраному виді спорту).

Можна рекомендувати такі форми занять фізичними вправами в сім'ї:

- ранкова гігієнічна гімнастика;
- ранкова спеціалізована гімнастика;
- фізкультхвилинки;

- заняття з загальної фізичної підготовки;
- самостійні тренувальні заняття;
- участь у змаганнях;
- прогулянки (піші, велосипедні, лижні);
- загартовуючі процедури;
- туризм;
- рухливі і спортивні ігри.

### **1.3. Біологічні особливості організму дітей і методика занять фізичними вправами**

Коли сім'я велика (син, донька, мама і тато, бабуса і дідусь), то віковий діапазон досить великий. А якщо врахувати, що паспортний і біологічний вік не завжди співпадають, то в сім'ї сформована ціла “біологічна популяція”. У зв'язку з цим необхідно подати окремі відомості про біологічні особливості, враховувати які варто для позитивного впливу фізичних вправ на організм.

Фізичне виховання дітей активно сприяє формуванню всебічно розвинутих, здорових, енергійних і життєрадісних людей – патріотів України.

Організація правильного режиму, використання природних сил оточуючого середовища та фізичні вправи дітей у вигляді різноманітних ігор, занять гімнастикою, а в старшому віці – спортом – зміцнює їхнє здоров'я, сприяє правильному фізичному розвитку дитини і виховує життєво необхідні якості, такі як сила, швидкість, витривалість, швидкість, дисциплінованість, акуратність, ініціативність, сміливість, рішучість, наполегливість тощо.

Під час занять фізичними вправами виховується та зміцнюється товариськість, відповідальність за доручену справу, за честь колективу. Формується звичка до правильного розпорядку в навчанні, відпочинку, до виконання гігієнічних правил, до систематичного фізичного тренування.

Ігри, різні фізичні вправи, виховують у дитини необхідні життєві навички й уміння – правильні рухи ходьби, бігу, стрибків, метань, плавання, пересування на лижах.

Одночасно формується гарна постава й красива хода. Усі батьки добре знають, що діти не можуть довго бути без руху. Не треба гальмувати потребу в русі організму, що розвивається: важливо непомітно для дітей скеровувати їх у напрямі відповідно підібраних і контрольованих ігор, занять гімнастикою, а згодом і спортом.

Першочерговими заходами фізичного виховання буде створення батьками здорової обстановки довкола дитини. Приміщення, в котрих дитина живе, вчиться, грається, спить, безумовно, мають бути чистими, з достатнім надходженням свіжого повітря і сонячного світла.

Треба наполегливо привчати дитину виконувати гігієнічні вимоги, виховувати в неї звичку вмиватися, чистити зуби, мити руки перед споживанням їжі, полоскати рот після їжі, дотримуватися чистоти й порядку в приміщенні й поза ним. Варто привчати малечу до самообслуговування, не цуратися хатньої роботи, виховувати трудові навички.

Подекуди батьки занадто оберігають дітей від різноманітних впливів оточуючого середовища, створюють так звані “тепличні умови”: надмірно кутають, не пускають гуляти в хмарну чи морозну погоду. Боячись, що дитина схудне або заб’ється, всіляко обмежують їх ігри та рухи. Намагаючись щонайкраще нагодувати дитину, дають їй надмір поживної, легко перетравлюваної їжі, примушуючи з’їдати все за допомогою вмовлянь, погроз або заохочень. Така батьківська “турбота” зазвичай призводить до небажаних результатів: зманіжена, незагартована дитина часто застуджується й хворіє. Унаслідок обмеження рухів малюк погано розвивається, йому бракує спритності, координованості, він часто падає, травмує коліна, лікті, долоні. Відсутність грубої їжі, багатой клітковиною, послаблює роботу кишківника, порушує його функції, що супроводжується закрепами. Малорухомість обмежує потребу харчування, зменшує апетит. Примушуючи



дитину їсти проти волі, без апетиту – можна викликати шкідливий умовний рефлекс – відразу до їжі. Такі діти їдять щораз гірше й гірше, виростають хирлявими, кволими, хворобливими, егоїстичними. Щоб цього не сталося потрібно розумно, дозовано, поступово гартувати дітей фізичними вправами, сонцем, водою, повітрям. Провідну роль у цьому процесі відіграє фізичне виховання, в основу якого покладене знання вікових особливостей дітей і підлітків.

Умовно фізичний розвиток дитини поділяють на чотири періоди: дошкільний (від 3 до 7 років), молодший шкільний (7–11 років), середній шкільний, або підлітковий (11–15 років), і старший шкільний (15–18 років) вік.

У дошкільному віці (до 7 років) в організмі дитини відбуваються дуже інтенсивні процеси росту й розвивання. Організм ще дуже слабо пристосований до впливів оточуючого середовища. Порівняно слабо розвинена нервова система, яка не забезпечує достатньо регуляцію діяльності серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Значна частина скелета ще складається з хрящів, м'язи ший, спини й живота відносно слабкі. Виникає схильність до викривлення хребта й грудної клітки. Дефекти постави на початку дуже легко виправити. Тому дуже важливо зміцнити вказані м'язи спеціальними фізичними вправами під час рухливих ігор.

Активний обмін речовин, особливості динаміки нервових процесів і недостатня поки що злагодженість у регуляції діяльності різних систем обумовлюють швидко виникаючу втому та швидке відновлення затрачених сил. Таким дітям не варто рекомендувати ігри та вправи, що вимагають значної витривалості.

Особливо інтенсивний ріст дітей дошкільного віку відзначають у період 5–6 років. У цей час нерідко спостерігається відносна слабкість дитячого організму.

Увага й пам'ять розвинені ще слабо, координація рухів у більшості випадків неточна й неекономна. Дитина виявляє велику схильність до наслідувальних ігор.

Шляхом правильно підібраних і методично проведених ігор з дітьми дошкільного віку з успіхом вирішуються численні оздоровчі, виховні й освітні завдання. Майже всі фізичні вправи з дітьми дошкільного віку треба проводити у вигляді ігор. Наприклад, ранкову гігієнічну гімнастику, навіть з дітьми 3–4 річного віку, можна проводити в ігровій формі. У таких випадках рекомендовані 2–4 наслідувальні гри, наприклад:

1. “Лелека ходить по болоту” – показавши як, або картинку, імітують ходьбу лелеки: ходять по кімнаті, високо піднімаючи ноги.

2. “Пташки полетіли” – піднявши руки в сторони, біжать дрібними кроками.

3. “Поклюємо зернята” – діти присідають і кивають голівками.

4. “Півник лопоче крилами” – діти піднімають руки в боки, далі опускаючи їх, плескають себе 3–4 рази по стегнах.

5. “Горобчик скаче” – діти виконують підскоки на двох ногах.

6. “Дроворуб рубає дрова” – стоячи, ноги нарізно, тримаючи зціпленими руки, роблять рухи, наче б'ють сокирою по колоді.

З часом ігри поступово ускладнюються.

Дітей 4–5 років узимку можна навчати ходьбі на лижах і катанню на санках з пологих маленьких гірок. Улітку треба брати їх на прогулянку до 2 км у парк або ліс, навчати плаванню. У воді багато радощів дітям приносять ігри з м'ячем.

Важливе місце у вихованні дітей дошкільного віку посідають різноманітні гімнастичні ігри, наприклад, “Коники”, “Поїзд”, “Гуси”, “Що сховано?”, “Зайці та Вовк”, “Квочка та яструб”, “Засць без кубла” та багато інших.

Поряд із різними вправами у формі ігор, дуже важливо в дошкільному віці загартовувати дитину, використовуючи сонце, воду й повітря.

У молодшому шкільному віці (7–11 років) відзначається подальший розвиток нервової системи. Покращується її об'єднуюча та регулююча роль. Дитина значно краще пристосовується до різноманітних подразнень оточуючого середовища. Покращується увага й точність рухів, стає досконалішою регуляція діяльності різних систем організму. Ріст дещо сповільнюється. Кістяк робиться міцнішим, а м'язи сильнішими, дитина значно додає у вазі. Річне збільшення зросту в середньому становить 5–6 см, ваги – 2–2,5 кг.

У десятирічному віці вага всіх м'язів, відносно ваги тіла, сягає 20 % (у дорослих жінок близько 32 %, а у чоловіків 40–45 %).

Обмін речовин поки що значно прискорений. Серце скорочується досить часто – приблизно 90 уд/хв у спокої (у дорослих 65–75). Також дещо прискорене дихання.

Небезпека викривлення хребта залишається досить великою, тому батьки мають постійно дбати про правильну поставу дітей. Систематично виконувані фізичні вправи розвивають і посилюють м'язи тулуба, зміцнюють зв'язки хребта й утворюють необхідний тонус (постійну невелику напругу) м'язів, що підтримує правильне положення тіла.

У фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку (1–4 класи) широко застосовують різноманітні рухливі ігри та прості гімнастичні вправи. З дітьми 7–8-річного віку більше половини всіх вправ доцільно проводити в ігровій формі. У молодшому шкільному віці треба навчати й відповідно до віку вдосконалювати рухові навички з ходьби, бігу, стрибків, метання, плавання та ін. У квартирі бажано мати найпростіші гімнастичні знаряддя: гімнастичні палки, булави, м'ячі різного діаметру й ваги, гімнастичний куточок, що складається з гімнастичної драбинки, поперечини, трапеції, гойдалки, кілець, ланки для лазіння. Підлога в гімнастичному куточку обов'язково має бути покритою шаром повсті, пресованого поролону тощо. Перелічені знаряддя й інвентар широко використовують для виховання найнеобхідніших природних рухів. У дітей яскраво виражений хапальний

рефлекс. На його основі варто розвивати й зміцнювати навички з лазіння, висіння, утримування предметів у руці. У нагоді стануть гімнастична драбина, трапеція, поперечина, линва. Починають з найпростіших висів і піднімань угору драбиною, гойдань на трапеції, кільцях, поперечині, гойдалці. Заняття триває 5–10 хв. Згодом, з фізичним розвитком дитини, вправи ускладнюють, час занять збільшують до 20 хв. Неодмінною умовою таких гімнастичних вправлянь має бути страхування з боку дорослих. Вправи у гімнастичному куточку добре давати дітям як активний відпочинок між виконанням уроків. Відсутність гімнастичного куточка в квартирі можна компенсувати гімнастичними знаряддями на дитячих майданчиках.

У фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку застосовують рухливі ігри. З дітьми 7–8 років більше проводять наслідувальні ігри, такі як: “Пугач”, “Море хвилюється”, “Квач”, “Хто швидше”, “Другий зайвий”, “М’яч ближньому” тощо. У 9–10 років можна проводити командні ігри, естафети, групові змагання.

Батькам треба подбати про правильну поставу у дітей. Під правильною поставою розуміють найкраще положення частин тіла людини (голова, тулуб, ноги) для забезпечення рівноваги й доброї функціональної діяльності всіх органів і систем у різноманітних положеннях і рухах, коли вона стоїть, сидить, ходить.

Правильна постава має позитивний вплив на роботу серцево-судинної, дихальної, нервової систем, на опорно-руховий апарат. Добрий фізичний розвиток і повноцінне здоров’я можливі лише за правильної постави. **Ознаки правильної постави:** голова прямо, тулуб випрямлений з розвинутим плечовим поясом (лопатки відведені назад), живіт підтягнуто, ноги розігнуті в колінах і кульшових суглобах. Хребет має однакової величини фізіологічні вигини (лордоз – вигин уперед, кіфоз – вигин назад).

Формування правильної постави й усунення її недоліків передбачає рівномірний розвиток м’язів усього тіла, зосереджуючи увагу на м’язах

спини, черевного пресу, плечового пояса, а також на розвиток рухливості хребта.

**Постава** – це рефлекс пози, для утворення якої потрібна спеціальна робота, спрямована на формування уміння набирати позу правильної постави, а також зберігати її тривалий час сидячи, стоячи, йдучи. Необхідно навчити дітей керувати такою позою, тобто вміти оцінювати положення різних частин тіла у просторі (голови, тулуба й ніг).

Граючись з дітьми, на прогулянках, за хатньою роботою, під час приготування шкільних домашніх завдань батькам треба по-перше: звертати увагу на положення голови і плечового пояса дитини. Від правильного положення голови залежить розподіл тону м'язів, що утримують тулуб і голову.

По-друге: слідкувати за положенням тулуба й ніг. Треба домогтися самостійного безпомилкового набирання й утримування дитиною правильного положення тіла.

По-третє: закріпити і стабілізувати навичку правильної постави.

Існує тісний взаємозв'язок між фізичним та естетичним вихованням дітей шкільного віку. Цей зв'язок має прояв у прагненні до краси і гармонійного розвитку тіла, котрі можливі лише за умови правильної постави.

Прагнення до краси тіла зрозуміле так само, як прагнення людини до прекрасного. Древньогрецький філософ Платон, котрий жив у III ст. до н. е. відносив гімнастику і тіловиховання “до прекрасного, оскільки вони виховують тілесну красу, дають естетичне задоволення, приносять користь у вигляді здоров'я й сили і, насамкінець, поєднують в собі задоволення та користь. Зрештою, краса разом з чистим, істинним без домішок задоволенням, змінює хаотичну, бридку, нестійку дійсність у дійсність художню. Це стосується і фізичних сил, і кожної окремої душі, і суспільства, і космосу, і всієї дійсності взагалі в абсолютному смислі слова”.

У середньому шкільному віці (11–15 років) у дітей починається статеве дозрівання, яке супроводжується низкою складних і характерних для цього перехідного підліткового віку проявів.

Поряд зі швидким якісним розвитком кори великих півкуль у цьому віці спостерігається швидка збуджуваність, стомлюваність і нестійкість нервової системи. Починають розвиватися здібності до аналізу явищ, до узагальнень, до критичного сприйняття спостережувальних і пізнавальних явищ. Збільшується допитливість. Нестійкість нервової системи досить часто обумовлює різку зміну настрою. У цей період виявляється прагнення наслідувати героїв, схильність до мандрів і пригод, а також сильно проявляється почуття товарищескості.

У результаті змін, що відбуваються в нервовій системі та залозах внутрішньої секреції, спостерігається дуже швидкий ріст тіла підлітків у довжину. Збільшення зросту сягає 10–15 см на рік, головню, завдяки видовженню рук і ніг. Як кажуть, підлітки стають “довготелесими”.

Водночас швидко тривають процеси окостеніння (закінчуються вони десь у 25 років), тому, якщо особа до цього віку підійшла з будь-якими викривленнями, то вони можуть легко закріпитися, якщо в цей період не застосувати відповідних корегуючих фізичних вправ.

У дітей середнього шкільного віку часто спостерігаються погіршення координації рухів, деяке відставання в розвитку серця та недосконалість регуляції низки функцій, у першу чергу функцій серцево-судинної системи. Це має прояв у прискореному серцебитті, в запамороченнях і навіть у непритомності.

Цей період доволі часто буває важким і для дітей, і для батьків. Засобами фізичного виховання: гімнастикою, іграми і спортом, уміло і безболісно виводять підлітка з важких для нього становищ, у процесі перебігу бурхливих фізіологічних перетворень, покращують діяльність нервової системи, нормалізують багато процесів, скеровують у правильному напрямі небажані прояви поведінки, такі як схильність до хизування,

позерства, переоцінки власних можливостей, перебування в пригніченому стані через дрібниці.

У процесі занять фізичними вправами вдосконалюється нервова, серцево-судинна, дихальна системи, зміцнюється опорно-руховий апарат, виробляється правильна постава. Поряд із цим, у підлітків вдосконалюються життєво необхідні фізичні на моральні якості: сила, бистрість, витривалість, спритність, дисциплінованість, відповідальність, сміливість, наполегливість, самовладання, витримка та інші, формуються різноманітні рухові навички.

Заняття спортом за умов правильної організації й врахування вікових особливостей підлітків мають позитивний результат. Багато батьків бажають бачити своїх дітей славними спортсменами, переможцями і чемпіонами. Однак треба застерегти підлітків від надмірного захоплення і ранньої спеціалізації у будь-якому виді спорту. Домінуючим напрямом у фізичному вихованні дітей має бути найширша фізична освіта, котра формує обширний фонд життєво важливих рухових умінь і навичок, усебічне виховання індивідуальних фізичних якостей, що виявляє різноманітні рухові здібності та стимулює їхній розвиток в аспекті базової фізичної підготованості. Це головна базова стадія багаторічного фізичного виховання. Упродовж цієї стадії вузька спортивна спеціалізація недоречна, хоча в початковій формі вона не виключена, якщо не суперечить усебічності виховання та підпорядкована загальній фізичній підготовці й визначається залежно від неї. Доцільні терміни початку такої спеціалізації залежать від низки причин, у тому числі від специфіки обраного виду спорту, але перш за все від рівня попередньої підготованості, вікових передумов до плідних спортивних занять і виявлення індивідуальної спортивної обдарованості. Ефективність фізичного виховання значно залежить від того, наскільки широко використовуються сприятливі періоди для розвитку рухових здібностей. У дітей необхідно рівномірно розвивати всі фізичні якості, акцентуючи увагу на вихованні в 7–9 років бистроті виконання поодиноких рухів і спритності; у 10–12 – гнучкості, швидкості й спритності; у 13–14 – швидкісно-силових

здібностей; у 15–16 – сили й витривалості. Важливо реалізувати ці можливості в процесі фізичного виховання дітей і підлітків шляхом своєчасної концентрації відповідно скерованих дій.

У шкільному віці продовжується процес загартування, розпочатий ще у дошкільному віці. Використовують мокрі обтирання, обливання водою, контрастний душ, купання у відкритих водоймах, засмагання на сонці, повітряні ванни. Відмінний ефект дає комплексне гартування водою, сонцем, повітрям із іграми та забавами біля водоймищ. У таких умовах організм не тільки адаптується до змінних температур, але й посилено забезпечується киснем. Тому перебування на свіжому повітрі необхідно зробити якомога тривалішим, аж до сну простонеба.

Проте необхідно суворо дозувати дію сонячних ванн. Надмірне сонячне опромінення може призвести до пригнічення кровотворної функції, диспептичних розладів. Треба уникати прямих сонячних променів і перебувати у найспекотніший час у затінку.

У старшому шкільному віці (15–18 років) закінчується фізичне формування особи. Підлітки перетворюються в дорослих дівчат і хлопців. Значно покращуються й стають стійкішими функції центральної нервової системи, що своєю чергою, налагоджує взаємозв'язок між усіма органами і системами. Суттєве вдосконалення кори великих півкуль і покращення функцій вищої нервової діяльності створюють умови для розвитку вищих психічних здібностей, логічного мислення, здатності до узагальнень, аналізу своїх вчинків і поведінки.

Юнаки і юнки стають спокійнішими, врівноваженими і дисциплінованими. У цьому віці згладжується нестійкість серцево-судинної системи, покращується діяльність органів дихання, збільшується координація та спритність рухів. У дівчат розвивається здатність до гнучких, пластичних і витончених рухів. Цьому значно сприяють заняття спортивними і народними танцями, художньою гімнастикою, ритмікою, аеробікою, шейпінгом. У хлопців інтенсивно розвивається м'язова система, збільшується сила.



Сприятливими є силові вправи з різноманітними обтяженнями (гирі, гантелі, штанга, тренажерні пристрої, власна вага).

У старшому шкільному віці широко застосовують заняття гімнастикою, спортивними іграми, туризмом. Позитивно впливають спортивні тренування, а також засоби гартування організму – сонце, вода, повітря. Незайвим буде привчити молодь до відвідування лазні з парильнею, сауни, східної бані. Ці процедури мають оздоровчий, гігієнічний, профілактичний, гартувальний і емоційний ефект.

#### **1.4. Особливості рухової діяльності та методика занять з літніми людьми**

Людей віком старше 18 років з певною умовністю можна поділити на групи: 19–28 років – молодіжний вік; 29–39 років (чоловіки) і 29–34 роки (жінки) – зрілий вік (перший період); 40–60 років (чоловіки) і 35–55 років (жінки) – зрілий вік (другий період); 61–74 роки (чоловіки) і 54–74 роки (жінки) – похилий вік; 75–90 років (чоловіки і жінки) – старший вік; 91 рік і старше (чоловіки і жінки) – довгожителі. Таке групування дещо схематичне, тому що процес вікових змін залежить від індивідуальних особливостей організму й умов життя. Установити в дорослих межі вікових змін з такою ж певністю, як у дитячому й юнацькому віці, досить складно. Проте поданий поділ на вікові групи має підстави.

Приблизно впродовж першої третини життя людини (до 25–30 років) відбувається поступовий розвиток організму, потім цей процес сповільнюється, пристосування органів і систем суттєво важчає. У віці 18–20 років майже закінчується вікове дозрівання організму, відбувається закріплення хребта, сповільнюється ріст тіла в довжину й посилюється в ширину, збільшується вага тіла, відбувається розвиток м'язів, створюються умови для прояву сили і витривалості. Організм людини набуває високої працездатності. Його біологічні можливості дають змогу досягати вагомих результатів у спорті. Зрозуміло, що ці досягнення залежать від притаманних йому особливостей рухової діяльності, індивідуальних рис характеру,

темпераменту, методики тренувань. Однак за інших рівних умов найкращих результатів досягають ті, хто систематично займався фізичними вправами з дитинства.

Приблизно в 31–40 років відзначено стабілізацію функціональних можливостей організму, а після 40 років їхнє поступове зниження. Погіршуються рухові функції, змінюються показники фізичного розвитку. Проте значна кількість вікових відхилень більшою або меншою мірою піддаються корекції. Фізична культура робить можливим управління процесами інволюції, призупиняючи регрес організму.

На зміст і форми фізичного виховання дорослих суттєво впливають особливості соціальних функцій і побутові умови. У молодіжному віці люди стають на самостійний життєвий шлях, здобувають освіту, служать в армії, починають трудову діяльність, створюють сім'ю. Фізичне виховання в навчальних закладах і армії є обов'язковим, відбувається на основі державних програм і є прикладним. У сім'ї дорослі підтримують активний спосіб життя будь-якими засобами фізичного виховання: спорт, туризм, ранкова гімнастика, силові вправи, плавання, ходьба, біг, організовані заняття у фітнес-центрах, групах здоров'я.

Люди зрілого й похилого віку володіють великим запасом знань, цінним виробничим і життєвим досвідом, вони є дуже цінними для суспільства. Чоловіки віком 50–55 років перебувають у запасі Української Армії. Їхнє фізичне виховання має забезпечувати високий рівень загальної фізичної, а за необхідності – спеціальної підготованості до виконання трудових функцій поряд із профілактикою несприятливих вікових змін в організмі й можливих професійних захворювань. У цьому віці продовжується всебічна та посилюється професійно-прикладна фізична підготовка.

Фізичне виховання людей, які перейшли на пенсійне забезпечення набуває переважно оздоровчо-профілактичного змісту, а в разі захворювання – лікувального.

Добра фізична підготованість приносить значний економічний ефект. Відомо, що продуктивність праці фізкультурників вища, ніж у пересічних працівників. Вплив фізичної культури на економіку виробництва має прояв у зниженні травматизму, захворюваності, що зменшує втрати робочого часу та збільшує річний обсяг продукції на 7–8 %.

Фізична культура повинна стати органічною частиною сімейного побуту. Рухова активність як чинник зміцнення здоров'я, покращення побуту, засіб виховання й самовиховання має міцно увійти в побут у найширшому розумінні.

Наше знайомство з фізичним вихованням у сім'ї буде неповним без розгляду рухової діяльності людей похилого й старшого віку.

Як відомо, процеси старіння організму відбиваються в першу чергу на нервовій системі. У похилому й старшому віці спостерігається зниження рухливості нервових процесів, зменшується сила збудних і збільшується сила гальмівних, відзначається їхнє значне врівноваження.

У старших людей сповільнюється обмін речовин і нерідко спостерігаються розлади різних видів обміну, жирового в першу чергу.

Суттєво змінюється діяльність залоз внутрішньої секреції, зокрема статевих залоз. Останнє у своєю чергою, вносить зміни в процеси нервово-гуморальної регуляції, життєвих функцій, органів і організму загалом. Указані зміни відбуваються в різних людей по-різному, але найчастіше вони проявляються у послабленні діяльності серцево-судинної системи, у задусі, серцебитті та відчутті втоми під час фізичних напружень, яких не було в молодшому віці.

Нерідко спостерігаються зміни в дихальному апараті у вигляді емфізематозних змін легень, коли поступово зменшується еластичність найменших легневих пухирців (альвеол), звідси задуха, утруднене дихання.

Суттєві зміни життєвих процесів у тканинах і судинах призводять до склерозу – ущільнення судин і погіршення їхньої проникності. Це відповідно порушує живлення всіх тканин в організмі, що супроводжує старіння. Існує

вираз: “Людина має вік власних судин”, – розуміючи, що це лише один із проявів більш складних змін усього організму.

Відбуваються також зміни в опорно-руховому апараті: зменшується сила м'язових скорочень, змінюється постава й хода, погіршується координація й легкість рухів, знижується здатність організму до інтенсивних швидкісних і потужних вправ. Сповільнюються процеси відновлення працездатності після фізичних навантажень.

Зрозумілим і природним є бажання старших людей продовжити період активного творчого життя. Систематичні фізичні вправи й праця на свіжому повітрі активізують та вдосконалюють обмін речовин, покращують діяльність органів і систем організму, сповільнюють процеси старіння й запобігають захворюванням людей похилого віку на неврози, гіпертонію, розлади кровообігу, травлення, обміну речовин. З цього погляду регулярні заняття фізичними вправами необхідні старшим людям навіть більше, ніж молодим.

Літнім людям дуже корисні заняття гімнастикою, прогулянки, плавання, веслування, полювання, їзда на велосипеді, рибальство, катання на лижах і ковзанах, ігри в кеглі, городки, крокет тощо.

Фізичні вправи немолодих людей передбачають оздоровчу й лікувальну спрямованість. Проте це не заперечує можливості займатися спортом і виступати на змаганнях.

Враховуючи особливості організму осіб похилого віку, рекомендовано спершу проводити заняття з малим фізичним навантаженням, а надалі поступово й систематично збільшувати обсяг рухової активності.

У низці випадків фізичні вправи виконують з полегшеного вихідного положення, зі сповільненим темпом і малою інтенсивністю. Зазвичай, вилучають вправи з натужуванням, із затримкою дихання та значними фізичними напруженнями.

Зважаючи на сповільнений перебіг відновлювальних процесів у літніх людей, між заняттями роблять триваліші перерви, наприклад, вправляються

двічі на тиждень. Між вправами часто роблять паузи для відпочинку в зручному положенні у вигляді повільної ходьби, або дихальних вправ у спокійному стані. Не рекомендовано робити швидких переходів від однієї вправи до іншої, раптових змін темпу й напрямів руху. Обережно застосовують вправи з нахилами головою вниз, махові рухи кінцівками, повороти й обертання тулубом і головою. Зміцнення м'язів черевного пресу фізичними вправами проводять поступово, щоб уникнути рефлексного послаблення перистальтики кишківника й негативного впливу на процеси травлення.

Вправи в положенні лежачи треба виконувати з дещо припіднятою головою – на кушетці з підголовником, або на килимку з невеликою подушкою. Так запобігають надмірному припливу крові до судин головного мозку.

Рухи в кульшових суглобах сприятимуть зміцненню м'язів малого тазу й одночасно позбавлять від застою крові.

Підбираючи гімнастичні вправи, необхідно намагатися розподіляти й чергувати навантаження між різними групами м'язів. Наприклад, після рухів руками роблять рухи ногами, потім тулубом, знову руками і т. д. Це сприяє кращому розподілу крові в організмі й менше втомлює нервову систему.

Особливу увагу треба звертати на вільне, ритмічне, не дуже глибоке дихання. Перенасичення крові киснем може призвести до запаморочення. Потрібно акцентувати увагу на активному видиху.

Обов'язковою умовою занять фізичними вправами людей літнього віку є лікарський нагляд і самоконтроль.

Правильно організовані лікувально-оздоровчі заняття старших груп населення значно покращують їхнє здоров'я, запобігають багатьом захворюванням, продовжують активне творче життя.

## **Список літератури**

### ***Головна***

1. *Дубоган А. Д.* Физкультура семьи и дети / А. Д. Дубоган, Л. М. Мовчан. – К. : Здоров'я, 1989. – 93 с.

2. *Сергеев Б. С.* Физическое воспитание в семье / Б.С. Сергеев, А. К. Амосов, А. В. Мерлян. – К. : Здоров'я, 1986. – 124 с.

### ***Додаткова***

1. *Коркин В.* Школа семейной акробатики / В. Коркин, В. Болобан. – К. : Молодь, 1991. – 71 с.

2. *Шиян Б. М.* Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 142 с.

### **Контрольні запитання**

1. *Які форми занять фізичними вправами рекомендовано в сім'ї?*
2. *У якій формі краще проводити фізичні вправи з дітьми дошкільного віку?*
3. *Розкажіть про гімнастичний куточок у квартирі.*
4. *Що таке правильна постава?*
5. *Як усунути недоліки постави?*
6. *Назвіть сприятливі періоди розвитку фізичних якостей у дітей шкільного віку.*
7. *Які особливості використання фізичних вправ у підлітковому віці?*
8. *Якого характеру набувають фізичні вправи у літніх людей?*
9. *Які особливості методики занять фізичними вправами з особами старшого віку?*

## **Тема 2: НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ**

2.1. Фізична культура як один із основних засобів оздоровлення. Деякі сучасні системи оздоровчої фізичної культури.

2.2. Дихальні вправи. Характеристика різних систем дихальної гімнастики.

2.3. Масаж. Різновиди масажу.

2.4. Ароматерапія.

2.5. Сокотерапія.

2.6. Водні процедури.

Список літератури.

Контрольні запитання.

### **2.1. Фізична культура як один із основних засобів оздоровлення.**

#### **Деякі сучасні системи оздоровчої фізичної культури**

Бути здоровим – природне прагнення людини. Здоров'я – це не просто відсутність хвороб, але й фізичне, психічне і соціальне благополуччя. Здорова і духовно розвинута людина щаслива: вона добре себе почуває, отримує задоволення від своєї роботи, прагне до самовдосконалення, досягаючи нев'янучої молодості духу і внутрішньої краси. Однак є причини, через які у людини відбувається спад психофізичних сил. Однією з найсуттєвіших причин є нездоров'я.

Взаємозв'язок здоров'я з руховою (фізичною) активністю визначає пошук оптимальних варіантів підвищення біологічної надійності людини, що в наш час можна розглядати як соціальне замовлення суспільства. Дослідження морфофункціональних показників здоров'я (фізичного розвитку організму), виявлення резервних можливостей дітей дає змогу педагогові фізичного виховання ефективно використовувати засоби фізичної культури у профілактиці захворювань, зміцненні здоров'я.

Прагнення людини до зміцнення свого здоров'я є її власною потребою. Цілком закономірний у зв'язку з цим і зростаючий інтерес до сутності здоров'я з боку не тільки медиків, але й усього населення. Тому актуальною стає проблема оцінки рівня здоров'я. Можливість конкретного визначення, вимірювання індивідуального здоров'я дають змогу вивчити закономірності

його розвитку та змін протягом усього життя під впливом різних соціально-економічних чинників і допомагає знайти шляхи керування його розвитком.

Для розв'язання всіх наукових і практичних питань, пов'язаних зі здоров'ям, найважливіше значення має сучасне визначення самого поняття здоров'я. У літературі подають дуже багато визначень здоров'я (понад 10). Пошуки абсолютно здорових осіб методом послідовного виключення у конкретної особи клінічних і морфологічних ознак усіх відомих захворювань виявилися малоуспішними. З'явився термін **“практичне здоров'я”**, тобто відносне, неабсолютне. З огляду на те, що поділ людей на здорових і хворих є недостатнім, було запропоновано виділяти проміжні стани, які отримали назву “донозологія”. Під **“донозологією”** розуміють зміну резистентності в разі дії навчальних, виробничих і побутових чинників малої інтенсивності. Люди з донозологічними станами – не хворі люди: їх радять відносити до групи з передпатологічними станами. Деякі автори пропонують виділяти **“третій стан”** – неповне здоров'я, який може тривати дуже довго і бути передумовою хвороб. На думку І. Брехмана, у “третьому стані” перебуває ні мало, ні багато – більше, ніж половина усієї популяції людей. У разі поділу станів людини на здоров'я і хворобу перше завжди розглядають як позитивне явище, як повна гармонія в організмі, яка забезпечує людині добру адаптацію до умов оточуючого середовища.

Насьогодні найбільш використовуване визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (1968): **здоров'я** – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів.

Для філософського розгляду здоров'я важливо розуміти, що воно відображає необхідність, яка походить з сутності явищ, а хвороба – це випадковість, яка не має всезагального характеру. Здоров'я варто розглядати не у статистиці, а в динаміці змін зовнішнього середовища та онтогенезі. У цьому разі заслуговує на увагу думка, що **здоров'я** визначає процес адаптації, яка є не результатом інстинкту, а автономною реакцією на соціально



створену реальність. Онтогенез дає можливість адаптації людини до змін зовнішнього середовища, до росту і старіння, до лікування під час порушень, до страждань.

Учені визначили *п'ять елементів систем здоров'я*:

1. Рівень і гармонійність фізичного розвитку.
2. Функціональний стан організму.
3. Рівень імунного захисту і неспецифічної резистентності.
4. Наявність захворювання чи дефектів розвитку.
5. Рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок.

Усі вони можуть бути виражені кількісно і відображені за допомогою конкретних показників реальних компонентів здоров'я.

Відомий фізіолог А. Коробков (1975), який у 60-х роках очолював ВНДІФК, визначав *здоров'я* як “стан організму людини, який забезпечує їй можливість жити і працювати в різних умовах оточуючого середовища і протистояти його несприятливим чинникам і втомі”. Він виділяв фази життєвого функціонального циклу організму, який охоплює перехідні стани від здоров'я до хвороби:

1. *Здоров'я*.
2. Зниження стійкості організму людини.
  - 2.1. *Втома*.
  - 2.2. Напруження функцій і компенсаторних механізмів.
  - 2.3. Виснаження і порушення взаємодії функціональних систем.
3. *Саногенез*.
  - 3.1. Прихований період розвитку хвороби і боротьба організму з нею.
  - 3.2. Початок патогенезу.
4. *Патогенез* – перебіг хвороби і боротьба організму з нею за допомогою специфічних і неспецифічних захисних механізмів.
5. *Відновлення*.
  - 5.1. Напруження функціональних систем і компенсаторних механізмів.

Оптимізація функціональної активності організму і взаємодії

функціональних систем з оточуючим середовищем. Відновлення стійкості до втоми і напруження.

Процес відновлення у разі сприятливого перебігу усього циклу знову веде до стану здоров'я.

Протягом життя кожної людини подібні цикли можуть повторюватися як повністю, так і частково. У кожній з описаних фаз (вони не мають чітких меж і переходять одна в одну) наявний особливий функціональний стан, механізм захисту, компенсації та стійкості різних органів і функціональних систем та організму загалом.

Водночас жодне визначення поняття “здоров'я” не стало загальноприйнятим передусім тому, що не знайшло конкретної реалізації в практичній діяльності, є описовим і, по суті, містить результат здоров'я. Тому досить актуальною є проблема діагностики здоров'я.

Сьогодні існує декілька підходів до оцінювання здоров'я. Наприклад, Г. Апанасенко (1985) вважав, що рівень здоров'я індивіда може бути охарактеризований кількісними резервами енергетичного, пластичного і регуляторного забезпечення функцій. Між здоров'ям і хворобою існує багато зв'язків і взаємних переходів. Хвороба розвивається та проявляється, коли рівень здоров'я знижується до певної межі. Автор запропонував метод оцінки здоров'я за комплексом відносних показників. За сумарною оцінкою в балах обстежуваних поділено на п'ять груп.

“Безпечний рівень здоров'я” починається з рівня 14 балів (табл. 7).

Таблиця 7

Оцінка рівня здоров'я за комплексом показників (17–60 років)

Стать	Чоловіки					Жінки				
Група	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
(Маса тіла, г)/(зріст, см)	501 і більше	451–500	450 і менше	–	–	451 і більше	351–450	350 і менше	–	–
Бали	–2	–1	0	–	–	–2	–1	0	–	–
ЖСЛ,	50 і	51–	56–	61	66 і	40 і	41–	46–50	51	60 і

(мл)/(маса, кг)	більше	55	60	-65	більше	менше	45		-57	більше
<i>Бали</i>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Динамометрія кисті ×100/маса тіла, кг	60 і менше	61–65	66–70	70–80	80 і більше	40 і менше	41–50	51–55	56–60	60 і більше
<i>Бали</i>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
(ЧСС×АТ max)/100	111 і більше	95–110	85–94	70–84	69 і більше	111 і більше	95–110	85–94	70–84	69 і більше
<i>Бали</i>	<b>-2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>-2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с	Більше 3	2–3	1,30–1,59	1,00 – 1,29	59 і менше	Більше 3	2–3	1,30–1,59	1,00 – 1,29	59 і менше
<i>Бали</i>	<b>-2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>-2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
<b>Оцінка рівня здоров'я населення</b>	<b>4 і менше</b>	<b>5–9</b>	<b>10–13</b>	<b>14–16</b>	<b>17–21</b>	<b>4 і менше</b>	<b>5–9</b>	<b>10–13</b>	<b>14–16</b>	<b>17–21</b>

Інший, не менш цікавий, і простий спосіб оцінювання стану організму запропонував К. Бутейко. Він ґрунтується на визначенні максимально можливої для людини затримки дихання під час видиху, котра за його даними корелює з вмістом CO<sub>2</sub> в альвеолах легенів. На його думку, під час глибокого дихання, властивого більшості людей, створюється дефіцит CO<sub>2</sub> у легенях і крові, що зумовлює спазм бронхів, судин, кишківника та інших органів, якими керують гладкі м'язи, а також створюється міцна сполука кисню з гемоглобіном крові. Усе це зменшує приплив кисню до клітин мозку, серця, нирок та інших органів. Методика дихальної гімнастики, яку запропонував К. Бутейко, має оздоровчий ефект, виробляє поверхневе дихання, що має перевагу у підтриманні здоров'я (табл. 8).

Таблиця 8

Стан організму залежно від вмісту CO<sub>2</sub> в альвеолярному повітрі під час

максимально можливої затримки дихання

Стан організму	Градація стану організму	Вміст CO <sub>2</sub> в альвеолах легень, %	Максимальна затримка дихання, с
Надвитривалість	VII	Особливий стан	> 220
	VI	7,6	220
	V	7,5	180
	IV	7,24	150
	III	7,3	120
	II	7,1	100
	I	6,8	80
Норма	Норма	6,5	60
Схильність до хвороби	I	6,0	50
	II	5,5	40
	III	5,0	30
	IV	4,5	20
	V	4,0	10
	VI	3,5	5
	VII	Важкий стан	

Для масових прогностичних досліджень Р. Баєвський підібрав методи, за результатами яких виробив критерії розпізнавання донозологічних станів. Застосування набору цих методів може дати важливу інформацію про структуру здоров'я (табл. 9).

Таблиця 9

Критерії розпізнавання донозологічних станів

Показники	Задовільна адаптація	Напруження механізмів адаптації	Незадовільна адаптація	Зрив адаптації
Частота пульсу: чоловіки жінки	До 75 До 80	До 85 До 90	До 95 До 95	Більше 95 Більше 95
Артеріальний тиск: чоловіки жінки	До 120/80 До 120/90	До 130/85	До 140/85 До 135/90	Більше 140/85 Більше 135/90
Реакція на фізичне навантаження	Нормотонічна	Гіпертонічна	Астенічна або дистонічна	–
Перевищення маси тіла, кг	10	20	30	Більше 30

Кількісне вираження різноманітних станів здоров'я має велике значення для профілактики захворювань, забезпечення здоров'я усього населення країни.

Протягом багатьох століть людство вважало гімнастику найефективнішим засобом укріплення тіла, духу і здоров'я. Не викликає сумніву оздоровчий ефект від занять гімнастикою і тепер. З бурхливим розвитком медицини популярність оздоровчої гімнастики знизилася. І тільки з середини 80-х років XX ст. людство знову повернулося до одного з найдавніших, дуже надійних і доступних, ефективних і дешевих видів оздоровлення – гімнастики.

Системи знань і практичних методик, що сприяють забезпеченню формування здоров'я, ми розуміємо як *оздоровчі системи*. Оздоровчі системи з'являються вже на початку зародження людських цивілізацій і природно входять у культуру людства. Відомі оздоровчі системи можна поділити на сучасні і традиційні. Традиційні системи прийшли до нас з країн з безперервним і послідовним розвитком культури – Індії і Китаю. Це Йога, У-шу, Цигун. Сучасні оздоровчі системи формуються в країнах молодшої культури на основі системного (цілісного) підходу. Прикладом є холізм, аеробіка, атлетична гімнастика та ін. У країнах, де населення живе в умовах культурної ізоляції, можливе виникнення таких “примітивних” оздоровчих систем, як вчення Порфирія Іванова.

Вочевидь, традиційні оздоровчі системи об'єднує загальний принцип: наявні у людини внутрішні, навіть неусвідомлені, проблеми розв'язуються шляхом певних дій, спрямованих на збільшення доступної інформації.

**Йога.** Йога в перекладі з санскриту означає союз, з'єднання, зв'язок, гармонія. Єднання душі людини з абсолютним духом чи божеством, індивідуальної свідомості з космічним розумом. Гармонія повного фізичного здоров'я і духовної краси людини. Сукупність методів, які сприяють створенню єдиної, цілісної особистості. Гармонія трьох начал людини: фізичного, розумово-емоційного, або психічного, та духовного. Йога ставить своїм завданням таку гармонію, котра досягається різними її напрямками:

- **Крія-Йога** – морально-етичний аспект Йоги, який передбачає внутрішнє та зовнішнє очищення, відмову від поганого і розвиток доброго,

виховання моралі, сумління й етики в людині. Дисципліна моральності.

- **Хатха-Йога** – “ха” – сонце (чоловіче начало), “тха” – місяць (жіноче начало), динамічна єдність цих начал, яка підтримується шляхом фізичних вправ (асан), дихальної гімнастики (пранаяма), гідропроедур, очисних засобів, харчування і дозованого голодування. Дисципліна тіла.

- **Раджа-Йога** – царська Йога. Дисципліна розуму, психіки, свідомості.

- **Карма-Йога** – досягнення досконалості через працю й активні дії, поліпшення долі (карми) сумлінним виконанням своєї місії, не вимагаючи нагороди.

- **Джани-Йога** – досконалість через знання. Вивчення всього того, що сприяє набуттю мудрості і духовному розвитку.

- **Бхакти-Йога** – любов і відданість вищим ідеалам.

- **Лая-Йога** – космічна Йога. Використання ритмів і вібрацій космосу.

- **Мантра-Йога** – використання звукових вібрацій, отримуваних шляхом вимовляння різних (суворо визначених) голосних, складів і слів.

Патанджалі, якого в Індії вважають батьком Йоги, на межі нової ери сформулював восьмиступеневий шлях у Йозі:

- відмова від поганого і шкідливого (Яма);
- прийняття доброго і корисного (Ніяма);
- прийняття відповідної пози (Асана);
- обмеження життєвої енергії (Пранаяма);
- контроль за почуттями, уникнення залежності від почуттів (Пратьяхара);
- концентрація уваги (Дхарана);
- споглядання проблеми або медитація (Дхьяна);
- самореалізація. Стан повного проникнення у суть проблеми, її розв’язання, злиття з Абсолютом, стан трансу (Самадхи).

У вихованні здоров’я це означає: відмова від поганого і шкідливого,

прийняття добра і корисного, навчання приймати відповідну позу, обережне використання життєвої енергії, унезалежнення від своїх почуттів, концентрування уваги на актуальній проблемі, вникнення в її суть і шляхом злиття з Абсолютом, вироблення нової адаптивної форми поведінки, яка розв'язує проблему. Розв'язання проблеми супроводжується станом Самадхі, або Нірвани, характеристиками якої є приємні відчуття з відтінком спокою й умиротворення, почуття єдності з оточенням, непередаваність відчуттів, зміна посторово-часових співвідношень, загострене сприйняття реальності і змісту подій.

Що стосується наукових досліджень, то переважну більшість робіт присвячено дихальним вправам Йоги. З'ясовано, що дихальні вправи йогів позитивно впливають на органи рівноваги, силу рук, на наповнення пульсу, споживання кисню, артеріальний тиск, активізують таламо-кортикальний шлях ЦНС, словесну і просторову пам'ять, знижують оптичну ілюзію ока, легеневи кровобіг. Заняття Йогою поряд з іншими видами фізичної активності рекомендовані особам, які займаються розумовою працею, з метою поліпшення роботи нервової, серцево-судинної систем, опорно-рухового апарату. Заняття фізичними вправами йогів і вегетаріанство знижують рівень холестерину, фібриногену, тестостерону і лютропіну у крові, сприяють підвищеній екскреції адреналіну, дофаміну, альдостерону з сечею. Йоготерапія рекомендована хворим з цукровим діабетом, хронічними захворюваннями органів дихання, сечовиділення, астмою, вегето-судинними пароксизмами, запаленням лицьового нерва, виразковою хворобою, розсіяним склерозом, епілепсією, депресією, СНІДом. Пропонується використання гімнастики йогів для профілактики психоемоційного стресу, для реабілітації травмованих осіб і поліпшення роботи скелетних м'язів людей похилого віку.

За даними наукових досліджень заняття Хатха-Йогою мають значний вплив на більшість систем організму, вони сприяють значному прискоренню відновних процесів після динамічних навантажень.

**Аеробіка.** У наш час існує багато різновидів аеробіки: від данс-аеробіки Джейн Фонди до сучасних видів зі штангою та м'ячем. Ось деякі з них:

**Памп** – силова аеробіка з мініштангою, вага якої від 2 до 20 кг. Виконують без зупинок протягом 45 хв під ритмічну музику. Танцювальні елементи з неї вилучені. Замість них – різноманітні жими, нахили і присідання. Тренувальний ефект аеробіки зі штангою, без сумніву, дуже високий, однак рекомендувати його можна тільки фізично підготованим людям.

**Слайд** – силовий вид аеробіки. На ноги взувають спеціальне взуття, стають на спеціальну гладеньку доріжку довжиною 183 см і шириною 61 см, і починають ковзати по ній, виконуючи вправи, що нагадують рухи ковзаняра, лижника чи роллера. Слайд-аеробіка зміцнює серцево-судинну і дихальну системи, м'язи і суглоби.

З часів тренувальних комплексів від Джейн Фонди, на сучасному етапі значно збільшилася кількість видів **танцювальної аеробіки**. Тренування проводять у швидкому темпі і тривають близько години, а це означає швидку втрату зайвої ваги (за умови частих, мало не щоденних занять). Велике навантаження лягає на різні групи м'язів, особливо в нижній частині тіла; швидкі, ритмічні рухи дають змогу укріпити серцево-судинну систему, поліпшують координацію рухів і поставу.

Останнім часом деякі прихильники аеробіки почали захоплюватися Йогою. Спеціалісти з фітнесу зреагували на це миттєво, створивши йога-аеробіку, в якій вдало поєднуються статичні та динамічні асани, дихальні вправи і концентрується увага на роботі м'язів і діяльності внутрішніх органів. Інструктори зауважують, що **йога-аеробіка** користується популярністю.

Безпечний і цікавий вид аеробіки – **резист-бол** із використанням спеціальних різнокольорових надувних м'ячів різних розмірів (деякі з них мають у діаметрі до одного метра) дає можливість скорегувати фігуру,



розвивинути координацію рухів і гнучкість, виправити поставу і зміцнити серцево-судинну та дихальну системи.

Один із фітнес-підрозділів розробив спеціальну програму під назвою **KIK-аеробіка** (кардіо-інтенсивність-кондиція), виконуючи вправи з якої можна тренувати і вдосконалювати основні показники рівня фітнеса організму: загальну і силову витривалість, силу та гнучкість м'язів, спритність і координацію. У новій програмі враховано вік і різні рівні підготованості користувачів. Програма KIK-аеробіка має два рівні: *basic* (базовий) і *cardio* (для підготованих).

**KIK-СВ** (кік – силова витривалість) – спеціальний формат з використанням стрибків зі скакалкою і силових вправ.

**Тай-бо** – вид аеробного тренування з використанням техніки східних единоборств. Напрямок аеробіки, який дає можливість не тільки швидко досягнути тренувального ефекту, а й навчитися прийомам рукопашного бою.

**Тай-KIK** – поєднання високоінтенсивного тренування зі скакалкою і популярного тай-бо. Ще один напрям аеробіки, коли можливо не тільки швидко досягнути тренувального ефекту, а й навчитися прийомам рукопашного бою. Особливо рекомендований бажаним досягнути максимального ефекту під час спалювання підшкірних жирових відкладень.

**А-Бокс** – вид аеробіки, ідея якого належить екс-чемпіонці світу з контактного бою – шведці Івонн Лін. Використання різних видів единоборств, чіткість рухів, можливість розвивати координацію, витривалість, силу і швидкість реакції, можливість опанувати прості прийоми самозахисту – це те, що приваблює в А-Боксі як жінок, так і чоловіків.

**Бокс-аеробіка** і **карате-аеробіка** ґрунтуються на застосуванні основних елементів відповідних видів спорту. Для занять потрібні скакалки, боксерські рукавички і груші. Елементи вправ поєднують у цікавих комбінаціях, що імітують рухи боксера на рингу чи каратиста на татамі. Виконуються під ритмічну стимулюючу музику по одному або парами. Ці види вправ створені переважно для тих, хто довівши свою фігуру до

досконалості, хоче підтримувати форму за допомогою нових фітнес-стилів.

Існує велика кількість наукових досліджень з аеробіки. Аналізуючи їх можна сказати про позитивний вплив занять аеробікою на організм, однак є дані й про негативні результати занять деякими різновидами аеробіки.

Насамперед варто зауважити, що заняття аеробікою протягом порівняно короткого часу (8 тижнів) не дають відчуття поліпшення здоров'я і фізичної підготованості навіть у молодих жінок.

Заняття аеробікою дають змогу людям середнього віку позбутися зайвої ваги тіла, жінкам у період постменопаузи запобігти демінералізації кісток та остеопорозу. Аеробіка є корисною як для вагітних жінок, незалежно від того, чи це перша вагітність, чи – ні, так і для дитини, яка перебуває в лоні матері.

Водночас наявні дані щодо негативного впливу аеробних навантажень (занять бігом, гімнастикою та аеробікою) на статеву функцію молодих жінок, зокрема, на оваріальну функцію та розподіл гормонів гіпоталамо-пітuitarної вісі, що згодом може призвести до остеопорозу.

**Холізм.** Теоретична передумова **холізму** (з англ. – *цілий, цілісний*) – це досягнення сучасного природознавства, які свідчать про те, що живі організми є формально незупинними, й існують загальні правила, які дають змогу ефективно їх вдосконалювати. Визначальною властивістю живих організмів є їхнє постійне самовідтворення – рух з минулого в майбутнє відповідно до інформаційного поля або плану, що створюється за участю інформаційних полів оточуючого світу. Для реалізації цього плану організму необхідний певний набір функцій. Ці функції пов'язані з тілесними структурами і навичками, що відображають минуле. Втрата здатності відтворюватися означає перехід у ситуацію “не жилець”. Людина вмирає не від хвороб, а захворює тому, що “має померти”. Ситуації “не жилець” передують характерні переживання (відчуття напруги, яке важко словесно описати, переживання і почуття безвиходу), які є ознаками стресу і відповідають “синдрому хронічної втоми”.

Людина має, щонайменше, три сфери *мислення*:

1. *Підсвідомість* – автономне керування за виробленими раніше програмами (рослинний розум, інстинкти, звички). Вона пов'язана з минулим і обслуговує потреби збереження (компоненти, необхідні для життя, і безпеку), працює “на себе”.

2. *Надсвідомість* – вироблення нових форм поведінки (інтуїція, космічний розум). Пов'язана з майбутнім, обслуговує потреби росту (самоповага і повага від інших, самоактуалізація), працює “на інших”.

3. *Свідомість* – постановка проблеми, контроль за її рішенням, зв'язок між людьми і поколіннями за допомогою мови (розмірковуючий і нерозмірковуючий інтелекти). Є контрольним органом, обслуговує соціальну потребу в дружбі і прив'язаності, охоплює підсвідомість чи надсвідомість – залежно від ситуації. На рівні свідомості формується відносне знання.

Відносне знання не можна застосувати до надсвідомості, тому й процеси, що відбуваються на її рівні, виявляються незрозумілими свідомості. Звідси виникає прагнення до розв'язання проблем шляхом формування довільних образів майбутнього благополуччя, які стають психологічним наркотиком. Водночас, розвинута надсвідомість виступає необхідною умовою людської здатності створювати і зберігати інформаційне поле майбутнього. Стає очевидним, що інструментом для енергоінформаційного програмування здоров'я є особистість з розвинутою надсвідомістю.

Отже, для формування здоров'я необхідні:

1. Розвинуті здібності до створення інформаційного поля здоров'я.
2. Передача генетичної програми здоров'я.
3. Виховання здібності до створення інформаційного поля здоров'я.
4. Забезпечення умов для ефективного відтворення організму відповідно до нового плану.
5. Запобігання формування ситуації “не жилаць” шляхом контролювання стресу і зменшення його впливу.

Головні бар'єри на шляху до здоров'я: втрата здатності до сприйняття

реальності, інформаційні поля хвороб і сліди минулих потрясінь.

Програмується здоров'я так: початковий етап – інтуїтивна діагностика актуальних проблем за умов мінімальних попередніх відомостей про обстежуваного. Її результати обговорюють з ним, уточнюють наявність описаних вище проблем, пояснюють зміст програмування здоров'я і складають індивідуальну програму виховання здоров'я.

Сприйняття поля здоров'я повністю знімає страждання, з'являються відчуття спокою, легкості, припливу енергії і душевної рівноваги.

Терапевтичне навчання і психофізичне тренування є головними засобами виховання здатності до створення власного інформаційного поля здоров'я. Для ефективного відтворення організму необхідні: раціональний режим дня, правильне харчування і фізичні вправи. У практику виховання здоров'я природно вписуються традиційні оздоровчі системи.

**Система Порфирія Іванова.** Народний мудрець Порфирій Іванов назвав своє вчення про природне оздоровлення людини – “*Детка*”. Це вчення засноване на 12 рекомендаціях – правилах навчання здоров'ю. Ці рекомендації добре узгоджуються з традиційними оздоровчими системами і холізмом та не несуть нічого нового. Водночас терміни і поняття та окремі уявлення, що використовуються, є спрощеними і наївними, розходяться з традиційними та науковими. Багато послідовників П. Іванова обожнюють його і грішать фанатизмом, що дисонує з поступальним розвитком культури людства.

## **2.2. Дихальні вправи. Характеристика різних систем дихальної гімнастики**

Під час занять фізичною культурою значне місце відводять спеціальним дихальним вправам. Їх систематичне виконання на свіжому повітрі, особливо в зимовий період – чудовий гартувальний і лікувально-профілактичний засіб: очищується слизова дихальних шляхів від мікробної флори і таким способом забезпечує запобігання розвитку гострих респіраторних захворювань та їхній перехід у хронічні.

У результаті занять спеціальними вправами дихальні м'язи людини, і передусім м'язи, які допомагають робити видих, набувають достатньої сили і витривалості, нормалізується кровообіг, фізична підготованість та фізичний розвиток тих, хто займається дихальними вправами, вони досягають значних показників.

Дихальні вправи треба проводити на чистому повітрі або у добре провітреному приміщенні. Дихання забрудненим повітрям може призвести до зниження розумової працездатності, погіршення самопочуття. Особливо важливі заняття дихальною гімнастикою для дітей, старших людей і працівників розумової праці.

Користується популярністю методика дихання, яку запропонувала **А Стрельникова**. Застосовувати її можна самостійно, хоча, звичайно, консультації спеціаліста і лікаря завжди бажані.

Дві вправи – нахил тулуба і зведення рук, зігнутих у ліктях і піднятих на рівень плечей перед грудьми, – головне у стрельниківській гімнастиці. Основа її – різкий короткий вдих через ніс. Він проштовхує повітря в легені на граничну глибину.

На думку А. Стрельникової, найефективніша її гімнастика у разі бронхіальної астми, хронічного нежитю, бронхіту, запалення легень і гаймориту, хворобах голосового апарату, остеохондрозу. Окрім того, вона має добрий заспокійливий ефект під час нервових розладів, нормалізує підвищений і знижений артеріальний тиск, а також температуру тіла. Допомагає хворим на туберкульоз легень, діабет, епілепсію, покращує функціонування кишечника, печінки і т. д. Парадоксальна дихальна гімнастика має широкий неспецифічний оздоровчий ефект на весь організм.

Крім дихальної гімнастики А. Стрельникової, існує система дихання за К. Бутейка, система дихання йогів, китайська дихальна гімнастика. Щоб засвоїти ці різновиди дихальних вправ, необхідна спеціальна багаторічна підготовка.

В основі методики **К. Бутейка** лежить відкриття російського фізіолога

Б. Веріго, яке називають “ефектом Веріго”. Цей ефект полягає в тому, що у разі дефіциту вуглекислого газу у крові порушується кислотно-лужна рівновага. Виникає “підлужнення” крові, внаслідок якого порушуються обмінні процеси в організмі. Коли ці зміни стануть глибокими, імунна, захисна реакція перетвориться на алергічну, а ще глибші порушення спричинять навіть пухлини. “Підлужнення” є причиною спазмів гладенької мускулатури бронхів, кишечника, шлунка, матки, лімфатичних, і, найголовніше, кровоносних судин, що зменшує приплив крові в органи і ускладнює їхнє постачання поживними речовинами та киснем. Ще одним наслідком є те, що під час дефіциту в крові  $\text{CO}_2$  відбувається, як пояснював Б. Веріго, міцне з’єднання кисню з гемоглобіном, і він не надходить у клітини та тканини організму.

Чим глибше й інтенсивніше дихає людина, тим більше кисневе голодування організму! Тому в астматиків кисню у крові більше, ніж у здорової людини, але вони “задиhaються” від його нестачі.

Найприйнятнішим навантаженням на дихальний апарат людини, без сумніву, є тисячоліттями перевірене дихання за системою йогів – глибоке і подовжене, без шуму і, звичайно, через ніс. Йоги стверджують, що хто рідше дихає, той довго живе. Щоб бути здоровою, людина повинна виконувати від 40 до 60 глибоких дихальних рухів за добу. Теорія йогів наголошує: прана – космічна, життєва енергія, яка йде від Сонця, повинна накопичуватися в сонячному сплетінні людини, потрапляючи до нашого організму через повітря з допомогою глибокого дихання. Багаторічний практичний лікарський досвід показує, що ефективність лікування диханням за системою йогів сягає 95–96 %.

Розглянемо ще одну нетрадиційну дихальну методику, що має назву “Бодіфлекс” (її розробила американська дослідниця Грір Чайлдєрс, 1997), яка поєднує дихальні й ізотонічні вправи з вправами на розтягування та є ефективним засобом схуднення.

В основу “Бодіфлексу” покладено пришвидшене аеробне дихання, яке

збагачує організм киснем. Надлишок кисню, що надходить в організм з дихальними вправами спалює ліпіди саме у тих критичних зонах, у яких виконується навантаження, завдяки ізотонічним вправам.

Першим кроком у методиці Грір є навчання техніці дихання, тобто дихальній вправі, що буде передувати кожній наступній.

Етапи дихання за методом “Бодіфлексу”:

Вихідне положення (ВП) – ноги нарізно, напівприсяд, руки на колінах:

- 1) видихнути все повітря з легень через рот;
- 2) зробити швидкий вдих через ніс;
- 3) із силою видихнути все повітря через рот;
- 4) затримати дихання, втягнути живіт на 8–10 с;
- 5) розслабитися і вдихнути.

Дихальна вправа виконується 5 разів перед тим, як приступити до основних вправ. Програму потрібно виконувати зранку, після сну, перед сніданком. Для підготованих осіб, вона становить 15–20 хв, для не підготованих близько 30 хв.

Для перевірки ефективності програми необхідно спостерігати за змінами обводів талії, верхньої частини живота (на 5 см вище талії), нижньої частини живота (на 5 см нижче талії), стегон і ніг (найширша частина). Наближений запис динаміки антропометричних показників наведено у таблиці 10. Вимірювання варто проводити не частіше одного разу на тиждень.

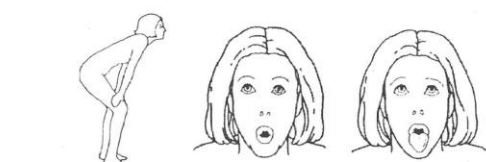
Таблиця 10

Динаміка антропометричних показників упродовж місяця занять  
“Бодіфлексом”

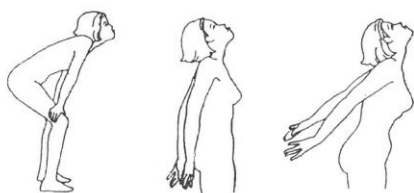
Антропометричні показники	Тижні місяця				
	Початкові показники	1-й тиждень	2-й тиждень	3-й тиждень	4-й тиждень
Верхня частина живота					
Талія					

Нижня частина живота					
Стегна					
Ноги					

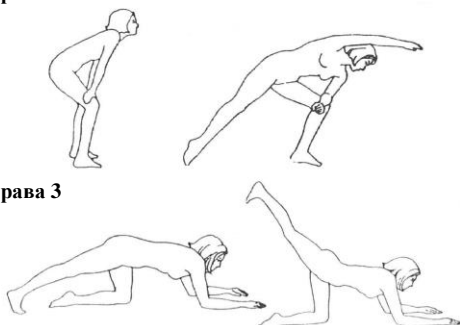
Програму “Бодіфлексу” подано на рис. 1.



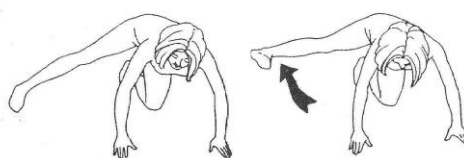
Вправа 1



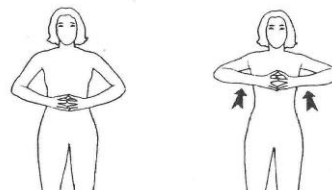
Вправа 2



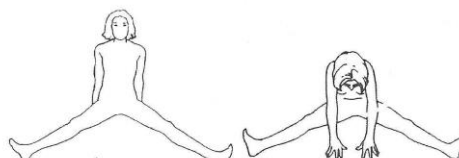
Вправа 3



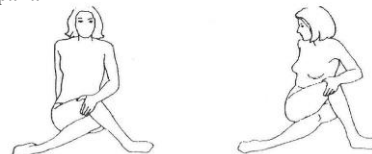
Вправа 5



Вправа 6



Вправа 7



Вправа 8

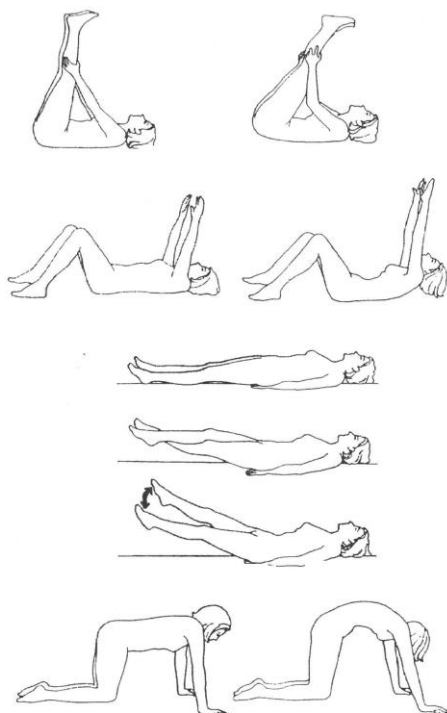


Рис. 1. Комплекс вправ дихальної гімнастики “Бодіфлекс”



*Методичні рекомендації до вправ, зображених на рис. 1.*

**Вправа 1** – призначена для підтягування м'язів обличчя, щік, очної ділянки, розгладжування зморшок навколо рота і носа (виконується 5 разів).

В.П.: ноги нарізно, напівприсяд, руки на колінах.

1. Виконати дихальну вправу, описану вище, затримати дихання, втягнути живіт і не дихаючи виконати основну частину:

- губи скласти в маленьке коло, широко розплющити очі, подивитися вгору, опустити коло губ, напружуючи щоки і носову ділянку, висунути язик, якомога далі.

2. Витримати цю позу 8–10 с.

**Вправа 2** спрямована на зміцнення м'язів шиї та на усунення подвійного підборіддя (виконується 5 разів).

В.П. – таке ж, як у I вправі 1.

1. Виконати дихальну вправу (як у вправі 1) і приступити до основної частини:

- вивести нижню щелепу за верхню (зробити неправильний прикус), вип'ячити губи вперед, поки не напружаться м'язи шиї, випрямитися, руки відвести назад, голову підняти і намагатися губами “поцілувати” стелю.

2. Витримати дану позу 8–10 с.

**Вправа 3** – бічне розтягування, допомагає зміцнити косі м'язи живота (виконувати по 3 рази в кожен бік).

В.П.: те саме, що й у попередніх вправах.

1. Така ж сама, як у попередніх вправах;

Основна частина:

- зробити випад уліво, лівим ліктем упертися на праве коліно;
- праву руку підняти над головою і максимально потягнутися нею вперед (рука пряма, чим ближче до голови).

2. Витримати цю позу 8–10 с і зробити випад в інший бік.

**Вправа 4** спрямована на укріплення м'язів сідниць і задньої поверхні стегна (виконувати 3 рази кожною ногою).

В.П. – стати навколішки, упор на ліктях (виконувати 3 рази кожною ногою).

1. Виконати дихальну вправу (на затримці дихання перейти до основної частини):

- ногу підняти вгору (максимально напружити м'язи сідниць і задньої поверхні стегна).

2. Витримати цю позу 8–10 с і зробити вправу іншою ногою.

**Вправа 5** зміцнює м'язи зовнішньої поверхні стегна (виконувати 3 рази кожною ногою).

В.П. – упор навколішки.

1. Виконати дихальну вправу (перейти до основної частини):

- ногу вправо до кута 90°.

2. Витримати цю дану позу 8–10 с і зробити вправу іншою ногою.

**Вправа 6** зміцнює біцепс і найширший грудний м'яз (виконати вправу 3 рази).

В.П. – ноги нарізно, руки перед грудьми, пальці однієї руки торкаються пальців іншої.

1. Виконати дихальну вправу (перейти до основної частини):

- тиснути з силою пальцями однієї руки на пальці іншої (напружити м'язи зап'ястків, передпліч, плечей та найширший грудний м'яз).

2. Витримати цю позу 8–10 с.

**Вправа 7** укріплює м'язи внутрішньої поверхні стегна (виконати вправу 3 рази).

В.П. – сісти на підлогу, ноги широко.

1. Виконати дихальну вправу (перейти до основної частини):

- нахил уперед (якомога нижче).

2. Витримати цю позу 8–10 с.

**Вправа 8** зміцнює м'язи зовнішньої поверхні стегна і зменшує талію (виконати по 3 рази в кожний бік).

В.П. – сидячи, ліва нога вперед, права зігнута над лівою, ліва рука на праве коліно, правою упор за спиною).

1. Виконати дихальну вправу (перейти до основної частини):

- поворот тулуба вправо (не згинати праву руку, лівою рукою коліно правої ноги максимально потягнути на себе).

2. Витримати цю позу 8–10 с.

**Вправа 9** – розтягнення підколінних сухожилків, призначена для зміцнення задньої поверхні стегна (виконати 3 рази).

В.П. – лежачи.

1. Виконати дихальну вправу (на затримці дихання перейти до основної частини):

- підняти ноги до кута 90 ° і утримувати їх руками 8–10 с.

**Вправа 10** – зміцнення верхніх пучків черевного пресу (3 рази).

В.П. – лежачи, ноги нарізно.

1. Виконати дихальну вправу (на затримці дихання перейти до основної частини):

- підняти плечі до лопаток, руками потягнутися вгору, голову тримати рівно, дивитися на стелю позаду себе, утримувати 8–10 с.

**Вправа 11** – зміцнення нижніх пучків черевного пресу (3 рази).

В.П. – лежачи.

1. Виконати дихальну вправу (на затримці дихання перейти до основної частини):

- підняти ноги на 8–10 см над підлогою;
- виконати горизонтальні махи 8 разів.

**Вправа 12** – “кішка”, зміцнює м’язи спини, живота та стегон (3 рази).

В.П. – упор навколішки.

1. Виконати дихальну вправу (на затримці дихання перейти до основної частини):

- нахил голови, вигин спини, утримувати 8–10 с.

### **2.3. Масаж. Різновиди масажу**

**Масаж** – це сукупність прийомів механічного дозованого впливу у вигляді тертя, тиску, вібрації, проведених безпосередньо на поверхні тіла людини як руками, так і спеціальними апаратами через повітряне, водне або інше середовище.

Масаж може бути загальним і місцевим.

Залежно від завдань розрізняють такі **види масажу**: гігієнічний (косметичний), лікувальний, спортивний, самомасаж.

**Гігієнічний масаж** – активний засіб профілактики захворювань, збереження працездатності. Його призначають у формі загального масажу або масажу окремих частин тіла. Під час виконання застосовують різні прийоми ручного масажу, спеціальні апарати, використовують самомасаж (у сполученні з ранковою гімнастикою) у сауні, російській лазні, ванні, під душем. Один із різновидів гігієнічного масажу – косметичний – проводять у разі патологічних змін шкіри обличчя і як засіб запобігання її старіння.

**Лікувальний масаж.** Цей вид масажу є ефективним методом лікування різноманітних травм і захворювань.

Розрізняють такі його різновиди:

- *класичний*, який застосовують без врахування рефлекторного впливу і проводять поблизу ушкодженої ділянки тіла або безпосередньо на ній;
- *сегментарно-рефлекторний* виконують з метою рефлекторного впливу на функціональний стан внутрішніх органів і систем, тканин; при цьому використовують спеціальні прийоми, впливаючи на визначені зони – дерматоми;
- *сполучно-тканинний*, за допомогою якого впливають переважно на сполучну тканину, підшкірну клітковину; головні прийоми сполучно-

тканинного масажу проводять з урахуванням напрямку ліній Беннінгофа;

- *періостальний*, завдяки якому шляхом впливу на точки у визначеній послідовності викликають рефлекторні зміни в окісті;

- *точковий* – різновид лікувального масажу, коли локально впливають розслаблюючим або стимулюючим способом на біологічно активні точки (зони) відповідно до показань у разі захворювання або порушення функції чи при болі, локалізованому у визначеній частині тіла.

- *апаратний* проводять за допомогою вібраційних, пневмовібраційних, вакуумних, ультразвукових, іонізуючих приладів; застосовують також різновиди баро-, електростимуляційного й інших видів масажу (аероіонний, різні аплікатори);

- *лікувальний самомасаж* використовує сам хворий, його може рекомендувати лікар, медсестра, фахівець з масажу, ЛФК. Вибирають найефективніші прийоми для впливу на певну ділянку тіла.

**Спортивний масаж.** Цей вид масажу розробив і систематизував професор І. М. Саркізов-Серазіні. Відповідно до завдань виділяють такі його різновиди: гігієнічний, тренувальний, попередній і відновний.

*Гігієнічний* масаж звичайно робить сам спортсмен одночасно з ранковою гімнастикою, розминкою.

*Тренувальний* масаж проводять для підготовки спортсмена до найвищих спортивних досягнень у короткий час і з меншою витратою психофізичної енергії. Використовують у всі періоди спортивної підготовки. Методика тренувального масажу залежить від завдань, особливостей виду спорту, особливостей навантаження й інших чинників.

У разі загального тренувального масажу спортсмена масажують у визначеній послідовності. Послідовність і тривалість ручного масажу певних ділянок та частин тіла приблизно така: спини, шиї, надпліччя, сідничної (поперекової) ділянки – 8 хв; стегна, колінних суглобів, передпліччя, променезап'ясткових суглобів, кисті, пальців – 14 хв; грудей і живота – 7 хв.

*Попередній* масаж застосовують для нормалізації стану різних органів і

систем спортсмена перед майбутнім фізичним або психоемоційним навантаженням. Залежно від завдань розрізняють такі види попереднього масажу:

- *розминковий* роблять перед навчально-тренувальним заняттям або виступом на змаганнях, коли необхідно підтримати і підвищити тонус організму, з огляду на специфіку виду спорту;
- *зігрівальний* застосовують у випадку охолодження організму або окремих частин тіла спортсмена, використовуючи при цьому різні розтирання, мазі (фіналгон, дольпик, слоанс, ефкамон, нікофлекс і ін.);
- *мобілізуючий* призначений для мобілізації всіх ресурсів організму спортсмена – фізичних, психічних, технічних і інших у поєднанні зі словесним навіюванням;
- *тонізуючий* (збудливий, стимулюючий) роблять у випадку необхідності (пригнічений, загальмований стан, апатія);
- *заспокійливий* (седативний) застосовують коли спортсмени перебувають у стані підвищеної збудливості або передстартової лихоманки.

*Відновний* масаж – вид спортивного масажу, який використовують після різного роду навантажень (фізичної, розумової) й у разі будь-якого ступеня стомлення для максимально швидкого відновлення різних функцій організму спортсмена та підвищення його працездатності. Короткочасний відновний масаж проводять у перерві тривалістю 1–5 хв між раундами, під час відпочинку між спробами (підходами до снарядів).

Головними завданнями короткочасного відновного масажу є:

- зняти надмірне нервово-м'язове і психологічне напруження;
- розслабити нервово-м'язовий апарат і створити умови для оптимально швидкого відновлення організму;
- усунути наявні болючі відчуття;
- підвищити загальну і спеціальну працездатність як окремих частин тіла, так і всього організму.

Відновний масаж у перерві тривалістю 5–20 хв застосовують між таймами у футболістів, борців, гімнастів, легкоатлетів. При цьому виконують прийоми масажу з урахуванням специфіки виду спорту, часу до наступного навантаження, ступеня стомленості організму, психічного стану. Найбільший ефект можна одержати від відновного масажу протягом 5–10 хв у поєднанні з контрастним душем.

Відновний масаж у перерві від 20 хв до 6 год застосовують у стрибунів у воду, борців, легкоатлетів та інших спортсменів. Залежно від стану спортсмена його доцільно проводити у 2 сеанси:

1-й триває 5–12 хв, масажують ті групи м'язів, що несли основне навантаження у певному виді спорту; 2-й – від 6 до 20 хв, при цьому масажують не тільки групи м'язів, які несли максимальне навантаження, але також частини тіла, розташовані вище і нижче від цих м'язів.

У разі багатоденних змагань відновний масаж застосовують у таких видах спорту, як бокс, боротьба, лижний спорт, фігурне катання, шахи, коли пасивний відпочинок не знімає стомлення, що нагромадилося, і не дає бажаного ефекту відновлення. Цей вид відновного масажу проводять сеансами. Його завдання:

- зняти нервово-м'язову і психічну напругу;
- у гранично короткий час відновити і підвищити працездатність спортсмена;
- сприяти нормалізації нічного сну.

У вихідні дні, дні відпочинку від змагань спортсмени прагнуть відновити свої сили, підвищити працездатність, використовуючи відновний масаж (1–3 сеанси). Після завершення змагань комплекс медико-біологічних засобів містить у собі різновиди відновного масажу (ручного, вібраційного, ультразвукового) поєднані з лазнею, гідромасажем, аероіонотерапією та іншими видами впливів.

**Самомасаж.** У повсякденних умовах далеко не завжди є можливість скористатися послугами фахівця з масажу. У таких випадках можна

застосувати самомасаж. Приступаючи до освоєння методики самомасажу, необхідно дотримуватися таких методичних рекомендацій:

- усі рухи руки, якою масажує, робити за плином лімфи до найближчих лімфатичних вузлів;
- верхні кінцівки масажувати в напрямку до ліктювих і пахових лімфатичних вузлів;
- нижні кінцівки масажувати в напрямку до підколінних і пахових лімфатичних вузлів;
- грудну клітку масажувати попереду й у боки в напрямку до пахових западин;
- шию масажувати донизу в напрямку до надключичних лімфатичних вузлів;
- поперекову і крижову ділянки масажувати в напрямку до пахових лімфатичних вузлів;
- самі лімфатичні вузли не масувати;
- прагнути до оптимального розслаблення м'язів масованих ділянок тіла;
- руки і тіло повинні бути чистими;
- деяких випадках самомасаж можна проводити через тонку бавовняну або вовняну білизну.

Необхідно відзначити, що самомасаж вимагає від масажиста значної м'язової енергії, створює велике навантаження на серце й органи дихання, як і усяка фізична робота, викликаючи при цьому нагромадження в організмі продуктів обміну речовин.

До того ж у разі його виконання немає свободи в рухах, та й окремі маніпуляції утруднені. Цим обмежується рефлекторний вплив масажу на організм.

Самомасаж можна проводити в будь-який час доби, у будь-якій зручній позі – за письмовим столом, на сидінні автомобіля, у лісі під час походу, на

пляжі, у лазні тощо. Знаючи основи точкових впливів, можна ефективно запобігати різним порушенням функцій і захворюванням.

## **2.4. Аромотерапія**

Світ запахів оточує нас, де б ми не перебували, і кожний запах має для нас специфічне емоційне забарвлення. Весняний луг, повний кольорів, зелені, свіжі трави зумовлюють появу відчуття радості, а букет запашних квітів у приміщенні заспокоює. З іншого боку, кожен може пригадати стан пригніченості, який з'являється в лікарні, або депресії, яку викликає будинок, що пахне цвіллю.

*Аромотерапія* – це використання ароматичних домішок для відновлення і зміцнення здоров'я та поліпшення самопочуття. Ароматичні або ефірні домішки у разі правильного застосування нормалізують психічний стан людини, викликаючи позитивні емоції, підвищують імунітет, мобілізують здібність організму до самозцілення, покращують циркуляцію крові, виводять продукти метаболізму.

Першими, хто відкрив потенційні можливості запашних речовин, були єгиптяни. У знаменитому “папірусі Еберса” подано понад 800 рецептів ліків і способів лікування, що ґрунтуються на використанні екстрактів різних рослин та ефірних олій, створених на їхній основі. Про ефірні олії згадано мова і в Біблії, а початок серйозного вивчення механізму дії цих олій та інших ароматичних засобів зробили в античні часи що араби, які першими стали екстрагувати трояндову олію, що цінувалася на вагу золота. У Європі виробництво ефірних олій і їх розповсюдження почалося приблизно в XIII–XIV ст., проте справжній розквіт аромотерапії й отримання наукового підтвердження корисності ефірних олій припадає на кінець XIX – початок XX ст.

Термін “аромотерапія” ввів у 1928 році французький хімік Гаттефоссе, який працював у сімейному парфюмерному бізнесі. Він займався дослідженням ефірних олій і дійшов висновку, що багато ароматичних олій діють ефективніше, ніж їхні синтетичні замінники або ізольовані активні



інгредієнти. Інший французький лікар і вчений, Жан Валнет, використовував ароматичні олії як частину програми, яку він успішно застосовував для лікування специфічних фізичних і психічних захворювань. Так почався розвиток сучасної аромотерапії у Франції, потім в Англії, а зараз у всьому світі.

Природно, що трактування аромотерапії як “науки, що лікує запахами” було не зовсім правомірне. Запахи мають певний вплив на людину, проте їх основна дія реалізується завдяки особливим інгредієнтам, що містяться в ароматичних оліях. Саме вони впливають на хімічні процеси в організмі, що своєю чергою, позначається на роботі деяких органів або систем. Отже, теорія аромотерапії ґрунтується одночасно на знаннях механізмів дії запахів на психічний і фізичний стан людини в поєднанні з лікувальним ефектом ефірних олій.

У класичній аромотерапії ефірні олії вводять в організм двома способами: через шкіру (масаж, ванна, компрес) або через легені (інгаляція, вдихання). При цьому важливо пам'ятати, що ароматичні олії поводяться по-різному та по-різному впливають на людський організм і фармакологічно, і психологічно, і фізіологічно. Фармакологічна дія пов'язана з хімічними змінами, які відбуваються під час потрапляння ароматичної олії в кров, унаслідок чого відбувається взаємодія з гормонами і ферментами. Фізіологічна дія пов'язана зі заспокійливим або збудливим впливом ароматичних олій, а психологічний вплив залежить від індивідуальної реакції людини на запах.

Аромотерапія ефективна у випадку нервово-психічних розладів, перевтоми, апатії, стресів, безсоння, сексуальних розладів. Покращуючи циркуляцію крові та лімфатичної рідини, ця методика дає змогу підвищити опірність організму зовнішнім діям.

Ефірні олії знімають біль різного походження: мігрень, невралгії, м'язовий біль, викликані стомленням, розтягуванням, біль у хребті, біль при ревматизмі, артриті. Ці олії широко застосовуються під час лікування

шкірних захворювань (екземи, вугрів, себореї, випадання волосся, целюліту, грибкових захворювань шкіри та ін.).

Важливу роль ароматичні олії відіграють і в косметології, оскільки вони прискорюють процес оновлення клітин, роблять шкіру міцнішою, динамічною, сповільнюючи процес старіння. Окрім того, ефірні масла володіють антимікробними та антивірусними властивостями. Це дає змогу використовувати їх для пом'якшення запалень та інших захворювань, викликаних бактеріями, вірусами і грибами. Багато ефірних олій використовують як добавки до косметичних препаратів, підвищуючи їхню ефективність.

Необхідно пам'ятати про те, що для лікування серйозних захворювань або зняття психологічної напруги в домашніх умовах ароматичні масла застосовувати не варто. Перш ніж використовувати нову олію, обов'язково ознайомтеся з рекомендаціями щодо її безпечного застосування, особливо щодо токсичності і дії на шкіру. Наприклад, перцева олія подразнює шкіру у разі високої концентрації; олії майорану і розмарину треба уникати під час вагітності; розмарин категорично заборонено використовувати при схильності до епілепсії. Під час вагітності ароматичні олії порібно використовувати в концентрації удвічі меншій, ніж звичайно.

## **2.5. Сокотерапія**

Натуропати, супротивники хімічного втручання в роботу організму, вважають соки незамінним засобом для відновлення структури ушкоджених органів і тканин, завдяки вітамінам, мінералам, ензимам і іншим хімічним елементам, що наявні в натуральних соках овочів і фруктів. Споживання соків – швидкий спосіб наситити клітини організму необхідними живильними речовинами. Вони легко засвоюються і швидко надходять у кров і лімфу.

Фруктові соки містять велику кількість вітамінів, а соки з зелені й овочів багаті мінералами та хлорофілом. Тривале лікування хлорофілвмісними соками очищує кишківник і печінку, сприяє збільшенню

червоних кров'яних тілець у крові, очищує лімфатичні вузли, вимиває різні відкладення із засмічених артерій, позитивно впливає на діяльність надниркових залоз, покращує латацію у жінок, які годують дітей грудним молоком.

Корисні будь-які соки, але щоб цілеспрямовано боротися з тією або іншою проблемою, потрібно знати особливі властивості кожного соку. Наприклад, капустяний сік рекомендований при виразці шлунка. Сік синьої люцерни – для очищення і детоксикації крові. Сік з кульбаби – для чищення печінки, жовчного міхура і нирок. Сік з м'яти ефективно очищає кишківник; моркв'яний – поліпшує зір і загальний стан шкіри.

Дуже корисний виноградний сік. Він нормалізує роботу кишківника і допомагає при застудних захворюваннях; яблучний сік допомагає у разі грипозних і застудних захворювань. Корисний він і при гайморитах. Незамінний у цьому відношенні і надзвичайно багатий вітаміном С апельсиновий сік. У випадку запалення горла корисний ананасовий сік і маленький шматочок імбиру. Такий напій до того ж дуже смачний, містить природні протизапальні елементи і допоможе зняти подразнення.

Сік із салату-латуку діє як профілактичний засіб від безсоння, буряковий дуже корисний при анемії, сік з чорноплідної горобини корисний при гастриті і при токсикозах під час вагітності. При анемії також допомагає абрикосовий сік, змішаний з настоєм кропиви. Такий коктейль сприяє підвищенню рівня гемоглобіну в крові.

Від спазмів і кольок різного походження допомагає ананасовий сік, що містить бромелайн – природний м'язовий релаксant. Його також рекомендують приймати при артритах, як і сік з темної черешні.

Для відновлення вмісту в організмі калію, що знизився внаслідок діареї або дії діуретиків, рекомендують випити коктейль з апельсинового, морквяного і бананового соків.

Для лікування і профілактики захворювань сечостатевої системи та для покращення зору рекомендують сік чорниці, виноградний і диневий сік.

Будь-який свіжовитиснений сік потрібно випити незадовго після приготування, оскільки згодом ефективні і корисні якості вітамінів та мінералів, що містяться в ньому, на жаль, зменшуються. Для готування соків бажано використовувати тільки свіжі овочі і фрукти, які повинні бути обов'язково екологічно чистими, інакше вони можуть принести більше шкоди, ніж користі. У разі цілеспрямованого лікування того або іншого захворювання, необхідно в день випивати не менше 600 мл соку, що рекомендований у цьому випадку.

## **2.6. Водні процедури**

**Водолікування, або гідротерапія** – методичне зовнішнє застосування води різної температури з профілактичною і лікувальною метою. Водолікування належить до стародавніх методів лікування: перші відомості про нього наявні в індійській книзі Рігведи, написаній за 1500 років до н. е.

Водолікування проводять за допомогою різноманітних технічних прийомів і процедур (обливання, обтирання, душі, ванни тощо) відповідно до особливостей захворювання і завдань лікувальної дії. Процедури бувають загальні та місцеві. Фізіологічна дія водолікувальних процедур визначається тими подразненнями, які вони мають на шкіру, а через неї на весь організм. Шкіра має розвинену мережу кровоносних судин, ємність якої настільки велика, що у разі одночасного розширення всього судинного русла, вона вміщує до  $\frac{1}{3}$  всієї циркулюючої в організмі крові. Шкіра має багато нервових закінчень, що сприймають подразнення; при цьому є спеціальні нервові закінчення, які сприймають холодові або теплові подразники. Подразнення шкіри викликають рефлекторні реакції з боку усіх органів і систем організму.

Водні процедури мають температурний, механічний і хімічний впливи на шкіру. Основними у водних процедурах є температурні подразнення. Ці подразнення мають лише ті водні процедури, за яких температура води вища чи нижча від постійної температури тіла (36–36,5 °C). Враховуючи це, водолікувальні процедури поділяють на холодні – температури до 20 °C, прохолодні – 25–32 °, індиферентні – 34–36 °, теплі – 38–39 ° і гарячі – від 40 °

і вище.

Механічне подразнення, яке наносять водолікувальні процедури, пов'язане з тиском маси води на тіло (ванни) і рухом води (душі, купання в ріці і морі). Тиск води у ванні на грудну клітку, живіт, кінцівки змінює умови кровообігу у шкірі і внутрішніх органах; шкірні вени стискаються і приплив крові до серця збільшується; під підвищеним тиском у ванні вдих утруднюється, а видих полегшується; збільшується відплив крові від черевної порожнини. У низці випадків механічне подразнення може посилюватися додатковими прийомами – розтиранням хворого пристроями, які спрямовують воду під час процедури під певним точно градуйованим тиском (душі, душ Шарко та ін.). Хімічна подразнююча дія водолікувальних процедур мінімальна у прісній воді; більш різко вона виражена у разі використання морської води і додавання різних екстрактів (гірчиці та ін.).

Водолікування широко застосовується з метою профілактики захворювань, для загартування організму, а також для лікування гострих і особливо хронічних захворювань. Холодні процедури застосовують у разі розладів нервової і серцево-судинної систем, з метою підвищення обміну речовин (наприклад, при ожирінні), а також для підвищення стійкості організму до зовнішніх впливів; теплові процедури – при різних хронічних запальних захворюваннях; процедури індиферентної температури – за підвищеної збудливості нервової системи і деяких серцево-судинних розладах. Багатоманітність водних процедур (обмивання, обтирання, обливання, душі, ванни та ін.) дає змогу підібрати у кожному конкретному випадку таку процедуру, яка відповідала б силам і реактивності хворого. Протипоказання до водолікувальних процедур (холодних і гарячих) визначаються, головне, спазмами шкірних судин, підвищенням кров'яного тиску і припливом крові до судин мозку, які вони викликають.

### **Список літератури**

#### ***Головна:***

1. *Амосов Н. М.* Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, А. Я. Бендет. –

К. : Здоров'я, 1989. – 209 с.

2. *Крапівіна К. О.* Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури : [монографія] / К. О. Крапівіна, О. В. Мусієнко. – Львів : ЛНУ, 2006. – 300 с.

### ***Допоміжна***

1. *Апанасенко Г. Л.* Физическое развитие детей и подростков / Г. Л. Апанасенко. – К. : Здоров'я, 1985. – 96 с.

2. *Артёмова А.* Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие / А. Артемова. – СПб. : ДИЛЯ, 2004. – 160 с.

3. *Васильев Т. Э.* Начала Хатха-Йоги / Т. Э. Васильев. – М. : Прометей, 1990. – 232 с.

4. *Ниши К.* Система естественного омоложения / Ниши К. – СПб. : Невский проспект, 2004. – 128 с.

5. *Староверов С. С.* Основы китайської оздоровчої гімнастики / С. С. Староверов, В. П. Меньшиков. – К. : Здоров'я, 1992. – 176 с.

6. *Уокер Н.* Лечение соками / Н. Уолкер. – СПб. : Невский проспект, 2005. – 128 с.

### **Контрольні запитання**

1. *Дайте визначення терміна здоров'я. Розкрийте зміст поняття.*

2. *Що таке “донозологія”, або “третій стан”? Як Ви розумієте ці поняття?*

3. *Назвіть 5 фаз переходу від здоров'я до хвороби.*

4. *Які Ви знаєте методики визначення стану здоров'я? Охарактеризуйте одну за вибором.*

5. *Які нетрадиційні системи оздоровлення Ви знаєте? Розкрийте сутність однієї за вибором.*

6. *Як впливає дихальна гімнастика на організм людини? Проаналізуйте одну з дихальних гімнастик.*

7. *Розкрийте значення, види та особливості масажу.*

8. *Яких методичних положень необхідно дотримуватися під час масажу?*

9. *Які різновиди спортивного масажу Ви знаєте? Яка його мета і особливості?*

10. *Що Ви розумієте під терміном “сокотерапія”?*

*11. Як діють гідропроцедури на організм людини? Дайте характеристику одного з видів (за вибором).*

## ЗАЛІКОВІ ЗАПИТАННЯ

перевірки теоретичних знань

для студентів IV курсу

1. *Які форми занять фізичними вправами рекомендовані в сім'ї?*
2. *Розкрийте особливості занять руховою активністю дошкільнят.*
3. *Що розуміють під “правильною” поставою? Які її критерії?*
4. *Які засоби фізичної культури найефективніші у разі порушення постави?*
5. *Які особливості занять фізичними вправами у підлітковому віці?*
6. *Які особливості функціонального стану організму літніх людей?*
- Які форми, види і засоби рухової активності їм рекомендовані?*
7. *Який спортивний інвентар необхідно мати у квартирі для всебічного фізичного розвитку дитини і дорослого?*
8. *Дайте визначення терміна здоров'я. Розкрийте зміст поняття.*
9. *Що таке “донозологія”, або “третій стан”? Як Ви розумієте ці поняття?*
10. *Назвіть 5 фаз переходу від здоров'я до хвороби.*
11. *Які Ви знаєте методики визначення стану здоров'я? Охарактеризуйте одну за вибором.*
12. *Які нетрадиційні системи оздоровлення Ви знаєте? Розкрийте сутність однієї за вибором.*
13. *Як впливає дихальна гімнастика на організм людини? Проаналізуйте одну з дихальних гімнастик.*
14. *Розкрийте значення, види та особливості масажу.*
15. *Яких методичних положень необхідно дотримуватися під час масажу?*
16. *Які різновиди спортивного масажу Ви знаєте? Яка його мета і особливості?*
17. *Що Ви розумієте під терміном “сокотерапія”?*
18. *Як діють гідропроцедури на організм людини? Дайте характеристику одного з видів (за вибором).*