

Навчально-методичний центр професійно-технічної освіти
у Чернігівській області

**Матеріали з теоретичної підготовки,
передбаченої програмою
з фізичного виховання для ПТНЗ**

*Методична розробка
для викладачів фізичної культури ПТНЗ*



**Чернігів
2013**

Програмою з фізичного виховання для ПТНЗ рекомендованою МОН України, автори Атрощенко С.В., Плетньова Е.П., Римик Р.В., Єфремова С.О., Павлов О.В., Морозинський В.Й. (Лист МОНУ від 22.07. 2009 року №1/11 – 594) передбачено теоретичні відомості, які повинні отримати учні під час вивчення навчального матеріалу.

З метою раціонального використання часу при підготовці викладачів фізичного виховання до уроків з учнями ПТНЗ рекомендуємо користуватись матеріалами з досвіду роботи керівників та викладачів фізичного виховання системи ПТО Чернігівської області щодо викладання теоретичної підготовки відповідно розділів програми.

Узагальнив методист лабораторії виховних технологій
НМЦ ПТО у Чернігівській області В.Р.Лісовський
4-40-29

Рекомендовано
методичною радою НМЦ ПТО,
протокол №2 від 18.05.2013

ЗМІСТ:

1. «Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх», III курс. Тема № 1. Підготувала Шевкун О.Б., НПЛПС. _____ с.4
2. «Безпека життєдіяльності учнів на уроках фізичної культури», II курс. Підготував Силенок С. В. – ВПУЛГ _____ с.13
3. «Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури та спорту», II курс. Тема № 5. Підготував Євтушенко І.М., ЧПБЛ _____ с.15
4. «Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення. Оздоровче та прикладне значення обраних систем фізичних вправ», III курс. Тема № 2. Підготував Кизима Р.М., ЧПЛП _____ с.18
5. «Футбол», I - III курси. Підготував Клименко Г. М., ЧПЛЗТ _____ с.24
6. «Туризм», I – III курси. Підготував Ворох С.М., ЧВПУПО _____ с.35
7. «Легка атлетика. Досягнення українських легкоатлетів на міжнародній арені на сучасному етапі», III курс. Підготував Драч С.В., ЧПЛДП _____ с.52
8. «Кросова та лижна підготовка», I – II курси, Підготував Ланко Ю.М., ЧВПУ _____ с.56
9. «Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ. Основи раціонального харчування при різноманітних видах й умовах праці та особливостях життєдіяльності», III курс. Тема № 3. Підготував Коваленко А.І., ЧЦПТО _____ с.65
10. «Легка атлетика», I – III курси. Підготував Ісмайлов А.М., НПАЛ _____ с.69
11. «Загартування – один із засобів народної медицини та його вплив на організм», групи ТУ. Тема № 3. Підготував Лісовський В.Р. Методист НМЦ ПТО _____ с.72

***Підготувала Шевкун Олена Борисівна викладач вищої категорії
Ніжинського професійного ліцею побуту та сервісу***

Теоретична підготовка III курс.

Тема № 1 «Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх».

***Ігри XV Олімпіади
Гельсінки, 1952***

До затишної й спокійної столиці Фінляндії на олімпіаду 1952 року прибули 4925 спортсменів із 69 країн. Надзвичайною прикметою Олімпійських ігор став перший вихід на олімпійську арену спортсменів СРСР.

На найвищі сходи олімпійського п'єдесталу в Гельсінки зійшли олімпійські гімнасти Віктор Чукарін, Марія Гороховська та Ніна Бочарова, борець Яков Пушкін і легкоатлетка Ніна Ромашкова-Пономарьова.

Успішно виступили в академічному веслуванні Ігор Ємчук і Георгій Жилін. Двічі вони ставали призерами Олімпіад: срібними на XV і бронзовими на XVI.

***Ігри XVI Олімпіади
Мельбурн, 1956***

До Австралійського континенту прибуло 3184 спортсмени із 68 країн для розігрування 151 комплекту нагород у змаганнях їх 16 видів спорту. Мельбурн став свідком 24 світових рекордів. Цьому, зокрема, сприяло гостре суперництво радянських і американських спортсменів. 98 медалей (37 золотих, 29 срібних і 32 бронзових) було завойовано радянськими спортсменами.

Серед тих хто забезпечував перевагу радянській команді були видатні українські спортсмени – Лариса Латиніна, Юрій Титов, Поліна Астахова, Борис Хахлін, Іван Дерюгін, Ігор Рибак, Йосип Беца, Віктор Чукалін, Євген Череповський та інші.

***Ігри XVII Олімпіади
Рим, 1960***

25 серпня – 11 вересня 1960 року

5346 учасників із 83 країн, 150 комплектів медалей з 17 видів спорту.

Право на проведення олімпійських ігор Рим здобув у завзятій боротьбі з шістнадцятьма претендентами серед яких були такі міста, як Будапешт, Брюссель, Мехіко, Ріо-де-Жанейро.

Італійська столиця за підтримки всієї країни добре підготувалася до зустрічі спортсменів.

Оргкомітету вдалося домогтися того, що частина ігор проходила на спорудах, історія яких органічно пов'язана з світовою культурою, втіливши в життя задум П.Кубертена про використання для олімпійських цілей знамениті історичні місця.

В складі збірної СРСР, яка загалом завоювала 103 медалі різного гатунку, було 35 представників України із 16 золотими, 11 срібними та бронзовими винагородами.

Ігри XVIII Олімпіади

Мехіко, 1968

12-27 жовтня 1968 року

5530 учасників із 112 країн. Розіграно 172 комплекти медалей з 19 видів спорту.

Мехіко виборов право на проведення Ігор у змаганні з Буенос-Айресом, Дейтроном і Ліоном.

Столиця ігор знаходиться на висоті 2240 м над рівнем моря, що змушувало команди-учасниці проходити передолімпійську підготовку у зонах високогір'я.

Відкриття Олімпіади відбулося 12 жовтня і вилилося у незабутню церемонію. Саме у цей день 1492 року на американський континент ступив Христофор Колумб.

Серед найкращих атлетів світу були наші ушавлені П. Жаботинський, В. Голубничий, Б. Туревич, В. Сидяк, В. Манкін, Ю. Поярков, Є. Полінський, В. Іванов, яким разом з іншими вдалося завоювати 14 золотих, 10 срібних, 8 бронзових медалей.

Ігри XI

Зимової Олімпіади Саппоро, 1972

3-13 лютого 1972 року.

1006 спортсменів із 35 країн

Вперше зимові ігри проводилися в Азії. Організатори мало розраховували на успіх японських спортсменів і їх основним завданням був показ соціальних і економічних перетворень, які пройшли в країні у післявоєнні десятиріччя.

Одним із її героїв став Іван Биков, який завоював свою першу золоту медаль у змаганнях біатлоном.

Ігри XX Олімпіади

Мюнхен, 1972

26 серпня – 10 вересня 1972 року

7123 спортсмени із 121 країни

195 комплектів медалей з 21 виду спорту

На іграх вперше були використані комп'ютери, різні надточні прилади, електрообчислювальна техніка не мала собі рівних.

До складу спортивної делегації Радянського Союзу ввійшли 441 спортсмен з них Україну представляли 72 особи, яким вдалося завоювати 20 золотих, 8 срібних, 13 бронзових нагород. Це перш за все В. Борзов, О. Шапоренко, Ю. Рябчинська, К. Куришко, В. Морозов, Ю. Стеценко, Ю. Філатов, Я. Железняк, Ю. Барканов, М. Авілов, В. Семенець, І. Целовальников, А. Паливода.

Ігри XII

Зимової Олімпіади

Інсбрук, 1976

1123 спортсмени з 37 країн

37 комплектів медалей з 6 видів спорту

У складі збірної СРСР знов виступав Іван Биков (тренер Зорін Б.М. – родоначальник розвитку біатлону в Україні), якому вдалося вибороти свою другу золоту медаль на Олімпійських іграх в естафетній гонці 4 x 75 км.

Ігри XXI Олімпіади

Монреаль, 1976

17 липня – 1 серпня 1976

6028 учасників з 92 країн світу.

198 комплектів медалей з 21 виду спорту

Монреаль здобув перемогу серед кандидатів тільки на шостій заявці. Саме тут в Канаді народилася нова традиція – смолоскип з олімпійським вогнем несли відразу два спортсмени – чоловік і жінка.

СРСР представляли 409 спортсменів, з яких 95 делегувала Україна. Нашими олімпійцями було завойовано 27 золотих, 21 срібну та 21 бронзову медалі. Найкращі результати показали А. Чуканов, С. Новиков, С. Петренко, Р. Курвякова, Л. Климова, С. Кашнирюк, О. Резанов, З. Турчина, Т. Макарець, Л. Бобрусь, Н. Гецько, Ю. Седих, П. Король, Ю. Зайцева.

Ігри XXII

Москва, 1980

19 липня–3 серпня 1980 року

5217 спортсменів з 80 країн

203 комплекти нагород з 21 виду спорту

Через бойкот Олімпіади політичними кругами США та декількома країнами в Іграх взяло участь найнижча (за 5 останніх Олімпійських ігор) кількість країн-учасників та спортсменів. Не дивлячись на політичні події Олімпіада пройшла у мирній і дружній атмосфері.

Грандіозні відкриття Ігор та спортивні свята відбувалися у Москві, Києві, Таліні, Мінську, Ленінграді (тепер Санкт-Петербург).

У спортивному відношенні Ігри не поступалися попереднім трьом. На Московській Олімпіаді було встановлено 36 світових рекордів (в Монреалі – 34, в Мехіко – 28). Серед спортсменів були і українські атлети: Володимир Кисельов, Надія Ткаченко, Юрій Седих. На останній олімпіаді виступали наші славнозвісні Павло Ледньов, завоювавши одну золоту та одну бронзову медалі, вітрильник Валентин Манкін та ватерполіст Олексій Бакланов здобули чергові золоті винагороди. На найвищу сходинку п'єдесталу зійшли О. Колчинський, С. Фесенко, О. Сидоренко, С. Постерехін, С. Захарова, Н. Олізаренко, Н. Ткаченко, Н. Зюськова, В. Кисельов, С. Рахманов, П. Ледньов, В. Місевич, В. Смирнова та наші золоті «гандболісти».

Ігри XIV

Зимової Олімпіади Сараєво, 1984

1274 спортсмени із 49 країн

39 комплектів медалей з 6 видів спорту

Перемогу в неофіційному заліку на іграх здобула збірна Радянського Союзу, до складу якої входив наш лижник Олександр Батюк (м.Чернігів). Йому вдалося вибороти срібну медаль в естафетній гонці 4x10 км.

Ігри XXIV Олімпіади

Сеул, 1988

17 вересня – 2 жовтня 1988 року

1627 спортсменів із 160 країн

237 комплектів медалей з 23 виду спорту.

Спортивна громадськість усього світу очікувала ці ігри з особливим нетерпінням через нову гостру конкуренцію СРСР і США та Німеччини.

Організатори Олімпіади своєрідно і прекрасно попрацювали над розкриттям головного девізу Ігор «Гармонія і прогрес», використавши дві арени – дзеркало води і синь неба. Видовище вразило всіх без винятку учасників і гостей. На ігри прибула рекордна кількість атлетів, якими було встановлено 104 рекорди!

Олімпіада в Сеулі продемонструвала світові зразки світового співіснування і ділової співпраці, заклала міцний фундамент для успішного проведення всіх наступних Олімпійських Ігор.

Востаннє в історії існування Радянського Союзу 103 українських спортсмени, виступили під його знаменами, завоювали 19 золотих, 18 срібних, 25 бронзових медалей. Ці ігри стали золотими для С. Авдєєва, С. Бубки, Т. Санолєнка, О. Волкова, І. Білостінного, Л. Джигалової, В. Бризгіна, О. Стративої, О. Кириченка, Д. Манакова та футболістів В. Лютого, О. Михайличенка, О. Чередника, В. Татарчука, В. Тищенко, Є. Яковенка.

Ігри XVI

Зимової Олімпіади

Альбервіль, 1992

1804 спортсмени з 65 країн

57 комплектів медалей з 7 видів спорту.

В історії олімпіад 1992 рік прикметний тим, що востаннє одного того самого року проводилися зимові і літні Олімпійські ігри.

Найпрестижнішу перемогу Українському спорту приніс одесит Віктор Петренко – майстер фігурного катання. Під час його нагородження золотою медаллю було оголошено, що він репрезентує Україну.

На попередніх іграх в Калгарі (Канада) В. Петренко отримала бронзову медаль.

Золота медаль в Альбервілі була вручена вихованцю українського хокею Олексію Житнику за перемогу в складі об'єднаної команди СНД.

Ігри XXV Олімпіади

Барселона, 1992

25 липня – 9 серпня 1992 року.

10563 учасників з 172 країн світу.

255 комплектів медалей з 25 видів спорту.

Барселона дістала звання господарки Олімпіади через 60 років після своєї першої заявки.

Домівка Христофора Колумба радо і по-сучасному зустрічала гостей. Відкриття та закриття Ігор відбулися на Олімпійському стадіоні, як яскрава феєрія в стилі Сальвадора Далі, з піротехнічними ефектами. Олімпійський вогонь було запалено від стріли лучника.

Вперше посланці України ввійшли до складу об'єднаної команди Союзу Незалежних Держав (СНД). Саме з цього часу бере початок принципово новий період у розвитку олімпійського спорту.

Нашим спортсменам вдалося завоювати 17 золотих, 14 срібних та 9 бронзових медалей. До золотої нагороди ввійшли гімнасти Гуцу Т. і Лисенко Т., Коробчинські І.

і Шапіров Р., легкоатлети О. Бризгіна, Л. Джигалова, фехтувальники В. Гутцайт, Г.Погосов, баскетболісти О. Жирко, гандболісти С. Бешко, Ю. Гавриков.

Ігри XVII

Зимової Олімпіади

Ліллекхаммер, 1994

1739 учасників із 67 країн світу

61 комплект медалей з 6 видів спорту

У Ліллекхаммері Україна вперше була презентована самостійною командою, ставши однією із 67 держав-учасниць, представники яких виборювали 61 комплект олімпійських нагород у змаганнях із 12 видів спорту.

На іграх виступали 37 українських спортсменів. Унікальним досягненням стала перемога Оксани Баюл в одиночному фігурному катанні. Її золота олімпійська медаль першою засяяла над українським державним прапором. Бронзову винагороду виборола Валентина Цербе в біатлоні на дистанції 7,5 км.

Ігри XXVI

Атланта, 1996

19 липня – 4 серпня 1996 року

11294 учасника із 197 країн

270 комплектів медалей з 31 виду спорту.

Феєричне відкриття Ігор пройшло на «Олімпік стедіумі», а вогонь запалив славнозвісний боксер Муххамед Алі.

Вперше українська спортивна делегація йшла на параді, як окрема команда, а синьо-жовтий прапор країни ніс уславлений Сергій Бубка. До складу олімпійської команди війшли 234 спортсмени. Перший офіційний олімпійський дебют збірної України виявився вдалим – 23 медалі (9 золотих, 2 срібних, 12 бронзових). На найвищу сходинку п'єдесталу зійшли В. Олійник, Л. Подкопаєва, Р. Шаріпов, В. Кличко, І. Кравець, К. Серебрянська, Т. Таймазов, Є. Браславець та І. Матвієнко.

Ігри XVIII Зимової Олімпіади, Нагано (Японія)

2372 спортсменів з 72 країн

68 комплектів медалей з 14 видів спорту

Ігри запам'яталися пречудовими спортивними спорудами, злагодженою діяльністю всіх служб забезпечення, доброзичливістю господарів та колоритною культурною програмою.

Широке використання всіляких технологічних ноу-хау сприяло унікальним спортивним результатам.

Українські спортсмени виступили у 40 видах програми з 68. Найбільшого успіху домоглася наша зірка з біатлону Олена Петрова, здобувши срібну медаль у перегонах на 15 км.

Ігри XXVII

Сідней, 2000

15 вересня – 1 жовтня 2000 року.

10650 учасників із 199 країн світу.

300 комплектів винагород з 28 видів спорту.

Олімпійські ігри вдруге (після 1956 року) проводилися на зеленому континенті. Відкриття та закриття Ігор відбулося на 110-ти тисячному стадіоні «Австралія» і вражали як масштабністю, так і колоритом, видовищністю.

Практично без перерви працював Український дім у Сіднеї.

Через складні акліматизаційні процеси нашим атлетам не вдалося виконати програму-максимум. У підсумку 3 золотих, 10 срібних та 10 бронзових медалей. Стали відомі у всьому світі наша золота «рибка» – Яна Клочкова, виборовши 2 золоті і 1 срібну медаль у плаванні, також стрілок-стендовик Микола Мільчев.

Срібні медалі дісталися нашим лучницям, гімнастам та велосипедистам (трек), Д.Силантьєву (плавання), С.Доценку і А.Котельникову (бокс) та Д.Солдадзе (греко-римська боротьба).

Ігри XIX Зимової Олімпіади, Солт-Лейк-Сіті (Америка), 2002 рік

На Олімпіаді в Солт-Лейк-Сіті Україна не взяла медалей, найвищими місцями були два п'ятих місця, 6-е і 7-е.

XXVIII літні Олімпійські ігри — проходили з 13 по 29 серпня 2004 в Афінах, Греція, на олімпійському спортивному комплексі ОАКА імені Спиридона Луїса. Головною спортивною ареною Олімпіади був Олімпійський стадіон ОАКА

В змаганнях взяли участь 10 625 спортсменів з 201 країни. Загалом було розіграно 301 комплект нагород в 28 видах спорту. Ігри відвідало 3 875 479 глядачів.

Україна стала 12 в загальному неофіційному заліку, здобувши 9 золотих, 5 срібних та 9 бронзових нагород - всього 23 медалі. Першу медаль до скарбнички української збірної приніс Владислав Третяк. Він виборов бронзу у фехтуванні на шаблях. А перше золото - "золота рыбка" Яна Клочкова. Вона стала чотириразовою Олімпійською чемпіонкою та першою плавчихою, яка виборола золото двох Олімпіад на однакових дистанціях.

Ігри XX Зимової Олімпіади, Турин (Італія), 2006 рік

XX зимові Олімпійські ігри проводилися з 10 лютого по 26 лютого 2006.

В іграх брало участь 2663 спортсмена (1627 чоловіків, 1006 жінок) з 84 країн, що розіграли між собою 84 комплекти медалей у 15 дисциплінах. У підсумку українські спортсмени мають дві бронзові медалі Лілії Єфремової (біатлон) та Олени Грушиної і Руслана Гончарова (фігурне катання).

Ігри XXIX Олімпіади

Пекін, Китай, 2008

8 – 24 серпня

На Олімпіаді було розіграно 302 комплекти медалей з 28 видів спорту.

Олімпіада в Пекіні стала найбільш успішною в історії України

Традиційно українські спортсмени збирають набагато більший медальний урожай саме на Літніх Іграх. 29-а Олімпіада, стала поки найуспішнішою для "жовто-синьої" збірної. За два тижні Олімпійських ігор українська збірна завоювала 27 нагород: 7 золотих, 5 срібних і 15 бронзових.

Олімпійські чемпіони Пекіна

Стрільба з лука. Віктор Рубан

Легка атлетика. Семиборство. Наталія Добринська
Бокс. Вагова категорія до 57 кг. Василь Ломаченко
Байдарки-одиночки, 500 м. Інна Осипенко-Радамська
Стрільба кульова. Гвинтівка (лежачи), 50 м. Артур Айвазян
Стрільба кульова. Швидкісний пістолет, 25 м. Олександр Петрів
Фехтування. Жінки. Шабля. Команда (Ольга Харлан, Олена Хомрова, Галина Пундик, Ольга Жовнір)

Срібні призери Пекіна

Важка атлетика. Понад 75 кг. Ольга Коробка
Стрільба кульова. Гвинтівка (три положення), 50 м. Юрій Сухоруков
Боротьба вільна. До 60 кг. Василь Федоришин
Боротьба вільна. До 66 кг. Андрій Стадник
Легка атлетика. Біг на 1500 метрів. Ірина Ліщинська

Бронзові призери Пекіна

Дзюдо. До 81 кг. Роман Гонтюк
Боротьба вільна. До 48 кг. Ірині Мерлені
Легка атлетика. Метання диска. Олена Антонова
Важка атлетика. До 69 кг. Наталія Давидова
Спортивна гімнастика. Кільця. Олександр Воробйов
Греко-римська боротьба. До 66 кг. Армен Варданян
Велоспорт. Трек. Індивідуальна гонка переслідування. Леся Калитовська
Боротьба вільна. До 84 кг. Тарас Данько
Сучасне п'ятиборство. Вікторія Терещук
Стрибки з жердиною. Денис Юрченко
Каное-одиночки, 500 м. Юрій Чебан
Художня гімнастика. Індивідуальне багатоборство. Ганна Безсонова
Легка атлетика. Біг на 1500 метрів. Наталія Тобіас
Стрибки у воду. Чоловіки. Синхронні стрибки, трамплін 3 м. Ілля Кваша, Олексій Пригоров
Бокс. Понад 91 кг. В'ячеслав Глазков. Через травму не вийшов на півфінальний бій і отримав "бронзу".

Ігри XXI Зимової Олімпіади, Ванкувер (Канада), 2010 р

Україна була представлена 47 спортсменів в 9 видах спорту.

Виступ на Олімпіаді у Ванкувері став найневдалішим для України за весь час виступів на зимових Олімпіадах. Найвищі місця, які посіли українські спортсмени — 5-е (Дериземля, біатлон), 6-е (жіноча збірна України, біатлон) і три восьмих місця.

XXX літні Олімпійські Ігри, Лондон (Великобританія), 2012 року

З 27 липня по 12 серпня 2012 року в місті Лондон, столиці Великобританії. В іграх взяли участь близько 10 тисяч спортсменів з 204 національних олімпійських комітетів.

На Олімпійських іграх в Лондоні Україну представляли 245 спортсменів у 28 видах спорту. Стільки ж українців брало участь в Олімпіаді-2004, а чотири роки тому в Пекіні українська делегація налічувала на дев'ять спортсменів більше. Найбільшим представництво українців виявилось у легкій атлетиці - 78 спортсменів. Також в числі

найбільш масових видів було академічне веслування (24 спортсмена), плавання (14), вільна боротьба та дзюдо (по 10).

Всі українські призери Олімпіади-2012

Олімпійські чемпіони:

Яна Шемякіна - фехтування, шпага;

Яна Дементьева, Анастасія Коженкова, Наталія Довгодько, Катерина Тарасенко - академічне веслування;

Олексій Торохтій - важка атлетика;

Юрій Чебан - веслування на каное-одиначці, 200 м;

Олександр Усик - бокс, категорія 91 кг;

Василь Ломаченко - бокс, категорія 60 кг.

Срібні призери:

Інна Осипенко-Радомська - веслування на байдарці-одиначці, 500 м;

Інна Осипенко-Радомська - веслування на байдарці-одиначці, 200 м;

Олександр П'ятниця - легка атлетика, метання списа;

Денис Берінчик - бокс, категорія 64 кг;

Валерій Андрійцев - вільна боротьба, категорія 96 кг.

Бронзові призери:

Олена Костевич - кульова стрільба, пневматичний пістолет;

Юлія Калина - важка атлетика, 58 кг;

Олена Костевич - кульова стрільба, малокаліберний пістолет;

Ольга Харлан - фехтування, шабля;

Ольга Саладуха - легка атлетика, потрійний стрибок;

Ігор Радивилів - спортивна гімнастика, опорний стрибок;

Алеся Повх, Христина Стуй, Марія Ремінь, Єлизавета Бризгіна - легка атлетика, естафета 4x100 м;

Тарас Шелестюк - бокс, категорія 69 кг;

Олександр Гвоздик - бокс, категорія 81 кг.

Список використаної літератури:

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

2. Кандидати до збірної України з легкої атлетики на Ігри XXVI Олімпіади в Атланті. - К., 1996. - 32 с.

3. Костенко М.П., Карленко В.П., Домашенко А.В., Імас Є.В., Власков А.А., Дутчак М.В., Тищенко М.В., Уманець Н.Д., Артєм'єв О.К., Дрюков В.О. Законодавче та нормативно-правове забезпечення розвитку спорту вищих досягнень в Україні // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. -2003. - №1. – 137с.

4. Окун Ю.Б. Участь львівських спортсменів на Олімпійських іграх // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: Матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. - Донецьк, 2004. -207с.

5. Платонова В.М. та І.Р.Мацішина. Енциклопедія олімпійського спорту України -К.: Олімпійська література, 2005. - 463 с

6. Хавин Б.Н. Все о советских олимпийцах. - М.: Физкультура и спорт, 1985.-464с.

7. 1. Алексеев Р.О. Международное олимпийское движение. – М.: Знание, 1966. – 96 с.
8. 2. Вернер А. До чого догрались ігри в Турині. // Мой спорт. - № 3. – 2006. – С. 48.
9. 7. Победоносец Д. В Турин, за медалями? // Аргументы и факты в Украине. - 2006. - № 6. – С. 35.
10. 8. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт. – К.: Олимпийская литература, 1994. – 495 с.
11. 14. Фоменко А. Прощай, Турине! До зустрічі у Ванкувері. // Україна молода. – 26 лютого 2006 р. – С. 20.
12. parta.com.ua/referats/view/6464/
13. http://uk.wikipedia.org/wiki/Національний_олімпійський_комітет_України

Підготував Силєноко Сергій Вадимович - керiвник фiзичного виховання, викладач вищої категорiї Щорського вищого професiйного училища лiсового господарства.

Теоретична пiдготовка. II курс.

Безпека життєдiяльностi учнiв на уроках фiзичної культури.

1. Інструкція для учнiв при заняттях гiмнастикою.

Виконуйте вправи на гiмнастичному знаряддi тiльки з вчителем або його помічником.

В мiсцях зiскоку пiдкладiть гiмнастичний мат.

При укладеннi мата слiдкуйте, щоб поверхня була рiвною.

При виконаннi вправ один за одним, дотримуйтеся дистанцiї.

При виконаннi стрибкiв i зiскакувань з гiмнастичного знаряддя приземляйтесь м'яко на носки, пружно пiдсiдаючи.

Не виконуйте без страхування складнi елементи i вправи.

Не виконуйте вправ на знаряддi з вологими долоньями, при наявностi свiжих мозолiв на них.

Не стiйте бiля гiмнастичного знаряддя надто близько, коли iншi учнi виконують на ньому вправи.

Пiсля занять ретельно мийте руки з милом.

При появі пiд час занять болю в руках, почервонiннi шкiри або при появі пухирiв на долонях негайно звернiться за допомогою до лiкаря або медичної сестри.

2. Інструкція для учнiв при заняттях легкою атлетикою.

Бiгти на короткi дистанцiї при груповому стартi тiльки по своїй дорiжцi.

Не робити рiзких зупинок.

Ретельно розпушувати пiсок в ямi для стрибкiв - мiсцi приземлення.

Не виконувати стрибки на нерiвному, похилому i слизькому ґрунтi.

Не приземлятися на руки.

Граблi та лопати не залишати на мiсцi занять.

Граблi класти зубцями вниз.

Перед метанням роздивiться, чи немає поблизу людей в напрямку метання.

Не подавати снаряди кидком.

Не переходити мiсця, на яких проводиться заняття з бiгу, стрибкiв, метання.

3. Інструкція для учнiв при заняттях лижною, кросовою пiдготовкою.

Слiдкуйте за товаришами i при перших ознаках обмороження (побiлiннi шкiри, втратi чутливостi вiдкритих частин тiла, вух, носа, щiк) негайно розтерти поверхню тiла поряд з обмороженим мiсцем, пiсля чого розтирати безпосередньо обморожене мiсце.

Пiдбирайте по розмiру ноги взуття i слiдкуйте, щоб воно було сухе.

Одягнiть сухi шкарпетки, пальцi нiг при сильному морозi обгорнiть газетою.

Якщо пiд час занять (змагань) з якоїсь причини зiйшли з дистанцiї, обов'язково попередьте вчителя особисто або через товариша.

Слухайте уважно пояснення вчителя, зберiгайте дистанцiю пiд час бiгу.

4. Інструкція для учнів при навчанні плаванню

Відчувши переохолодження, швидко вийдіть з води, попередивши про це вчителя.

Не купайтесь відразу ж після їжі і великого фізичного навантаження.

Відчувши слабкість, спокійно пливіть до берега. При судомі не панікуйте, намагайтеся триматися на воді і кличте на допомогу.

При наданні вам допомоги на хапайтеся за рятувальника, а допоможіть йому транспортувати вас до берега.

Не купайтесь при нездужанні і підвищеній температурі.

Забороняється:

входити у воду без дозволу вчителя;

входити у воду спітнілими, запливати за встановлені знаки, огороження відведеного для купання;

підпливати близько до моторних човнів;

купатися при великій хвилі;

стрибати з вишки, якщо поблизу від неї знаходяться інші плавці;

штовхати товариша з берега у воду.

5. Вимоги безпеки під час занять із спортивних ігор.

(футбол, волейбол, баскетбол, гандбол)

1. Під час занять спортивними іграми учні мають виконувати вказівки вчителя фізичної культури або фахівця з фізичної культури і спорту, дотримуватись послідовності проведення занять - поступово давати навантаження на м'язи з метою запобігання травматизму.

2. Перед початком гри учні проводять розминку: відпрацьовують техніку ударів і ловіння м'яча, правильну стійку і падіння під час приймання м'яча, персональний захист.

3. Одяг учнів, які займаються спортивними іграми, має бути легкий, не утруднювати рухів, взуття у гравців - баскетболістів, волейболістів, гандболістів - на гнучкій підошві типу кедів, кросівок, у футболістів - на жорсткій підошві. Гравцям не слід носити на собі будь-які предмети, небезпечні для себе та інших гравців (сережки, ланцюжки, браслети, амулети тощо). Під час проведення занять на відкритому повітрі у сонячну спекотну погоду учням необхідно мати легкі головні убори, по периметру поля для ігрових видів спорту необхідно розставити пляшки з водою.

4. Учням, які грають у футбол, слід мати індивідуальні захисні пристрої: наколінники, захисні щитки під гетри; воротарям - рукавички.

Пам'ятку розроблено відповідно до Правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 01.06.2010 № 521, та Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 02.08.2005 № 458.

Підготував Євтушенко Іван Миколайович керівник фізвиховання, викладач вищої категорії Чернігівського професійного будівельного ліцею.

Теоретична підготовка. II курс.

Тема № 5 «Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури та спорту».

Сучасні умови життєдіяльності людини зумовлюють фізичні та психічні навантаження, які в свою чергу породжують стресові ситуації. Все це нерідко пригнічує людину, викликає негативні емоції, результатом чого є „омолодження” серцево-судинних захворювань. І все ж, ми не повинні бути песимістами. Для того, щоб подолати вплив руйнівних факторів на організм людини, слід протиставити їм раціональний спосіб життєдіяльності.

Стресові ситуації в наші дні стають все складнішими і різноманітнішими: стрімкий темп життя, велика густота населення, надлишок інформації, ускладнення взаємин між людьми – все це породжує лавину стресових ситуацій, які постійно впливають на людину.

Що ж людина протиставляє цьому натиску, що кладе вона на друге „плече коромисла”? Наш сучасник не кидається тікати від ворога і не пускає в хід кулаки, хоча емоції, як відомо, „згорають” в працюючому м’язі. Чим же замінити такий необхідний організму м’язовий рух? Відповідь одна – руховою активністю. Це необхідна умова життєдіяльності людини в нашу епоху. Альтернативи немає. Незнятий стрес може навіть „звалити” людину. Результатом некомпенсованого емоційного вибуху є гіпертонія, розлад мозкового кровообігу, виразка дванадцятипалої кишки, неврози, все, перед чим ми все частіше безпорадно розводимо руками – нерви... Порятунком тільки в русі. Не відхід від сучасності, а адаптація до умов навколишнього середовища за рахунок рухової активності і здорового способу життя. Якщо людина не дотримується цих правил, то раніше чи пізніше перевтома приведе до захворювання. За даними Всесвітньої організації охорони здоров’я, кількість людей, хворих на невроз, перевищує 85% від всього населення.

Різні люди мають різну здатність виконувати певні види робіт. Одні успішно виконують високоінтенсивну роботу і зазнають труднощів при тривалій роботі. Другі виконують роботу тривалий час не знижуючи інтенсивності, інші – швидко знижують інтенсивність і припиняють роботу. Що дозволяє людям демонструвати високі показники працездатності? Відповідь одна – витривалість. Хто ж з людей витриваліший? Той, хто за рівних умов може ефективніше виконувати фізичну роботу, чи той, хто за визначений час виконає більшу кількість роботи? І в першому, і в другому випадку якість роботи чітко обумовлюється, але її критерії дещо інші. Витривалість є немов би зворотньою стороною втоми. Більш витривалим є той, хто за інших рівних умов менше втомлюється, або втома в нього настає пізніше.

Отже, витривалість, як рухова якість людини – це її здатність долати втому в процесі рухової діяльності та навчанні. Витривалість має велике значення для життєдіяльності людини, яка дозволяє:

тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності;

виконувати значний обсяг роботи;
швидко відновлювати сили після навантажень.

Для збереження та зміцнення здоров'я, попередження хвороб та завчасної старості необхідна свідома, висококультурна поведінка учнівської молоді, заснована на розумінні складних закономірностей, що формують стан здоров'я людей та характер хвороб. Так звані (хвороби цивілізації) можна лікувати за допомогою фізичної активності та правильного режиму. В нашій країні здійснюється широкий комплекс заходів, що мають за мету створення нормальних умов праці та побуту, оздоровлення зовнішнього – в тому числі і виробничого – середовища, подальший розвиток охорони здоров'я.

Фізичні вправи викликають оздоровчий ефект, який реалізується при багатократному повторенні. До таких ефектів відноситься фізична тренуваність – основний, найбільш важливий результат впливу систематичних занять фізичними вправами та спорту, що допомагає молоді засвоювати професійні навички та вміння, визначає високу працездатність людини в різних видах праці. Без ефекту фізичної тренуваності були б неможливими фізичне виховання та спорт – лише тільки цей ефект забезпечує збільшення сили, швидкості, витривалості, координації, тобто все те, що нам дають систематичні заняття фізичними вправами.

Специфічним оздоровчим впливом, який розвивається при виконанні фізичних вправ, є ефект погашення реакцій організму, які викликані попереднім навантаженням і втомою. Цей ефект лежить в основі особливого виду відпочинку, який поєднує спокій втомлених м'язів з діяльністю м'язових груп, які не були задіяні. Прискорення процесу відновлення роботоздатності втомлених м'язів за рахунок непрацюючих м'язів, які раніше не були задіяні, поклало початок дослідженням форм відпочинку, в яких спокій поєднувався з рухами або з будь-яким іншим видом активності. Підсумком цих досліджень стала теорія про активний відпочинок, в якому у найбільш яскравій формі працює ефект погашення.

Всі види рухової діяльності, які характеризуються монотонністю не відповідають біологічній природі людини, яка потребує різноманітної діяльності м'язів як передумови їх високої функціональної здатності. Вправи активного відпочинку в цих умовах є найбільш результативними, а ефект погашення не тільки полегшує роботу органів кровообігу і дихання, але і знімає психоемоційну напругу, і стимулює творчі здібності учня.

І все ж таки активність людини, засоби фізичної культури і спорту, підвищення витривалості за рахунок збільшення рухової активності, загальнофізичної підготовки з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки, активний відпочинок - є важливими методами профілактики хвороб та найважливішими факторами вдосконалення, зміцнення здоров'я, що в кінцевому підсумку підвищує творчу активність учнівської молоді, її працездатність.

Відновлювальні засоби розподілені на три основні види: педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Педагогічні і психологічні засоби треба використовувати постійно. З медико-біологічних засобів для всіх працівників обов'язкові: раціональний добовий режим, збалансоване харчування, масаж, гідро процедури. Комплекс додаткових засобів (фізичних, фармакологічних) є доцільним лише у визначені періоди життєдіяльності (збільшення навантажень, засвоєння нових рухових вправ).

Дуже важливою є правильна організація відновлення фізичної працездатності. Можна виділити такі основні форми проведення заходів відновлення:

1. Щоденне використання найпростіших засобів, що не потребують особливої апаратури і спеціальних спостережень (раціональна організація режиму життя, робочого часу і відпочинку, особиста гігієна, гідро процедури, масаж, самомасаж, раціональне харчування, вітамінізація).

2. Використання комплексу засобів відновлення на спеціально обладнаних базах під час відпустки, а також у вихідні дні. В цих умовах, крім звичайних засобів, перерахованих вище, можна використовувати деякі спеціальні засоби фізіотерапії і фармакології.

3. Перебування у спеціальних відновлюючих центрах, яке є доцільним в перехідний період після напружених багатоденних навантажень для профілактичних та інших розвантажень.

Список використаної літератури:

1. Н.В. Решетников, Ю.Л.Кислицин Фізична культура Москва 2000
2. В.І.Ильнич.,М.Л. Віленський. Фізична культура до працівників розумової праці, Москва 1983
3. М.М. Амосов Роздуми про духовне здоров'я, Москва 1987

Підготував Кизима Роман Миколайович керівник фізичного виховання Чернігівського професійного ліцею побуту.

Теоретична підготовка. III курс.

Тема № 2 «Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення. Оздоровче та прикладне значення обраних систем фізичних вправ».

Зміст:

1. Запровадження.
2. Нетрадиційні системи вправ.
 - 2.1. Атлетична гімнастика.
 - 2.1.2. Спортивна аеробіка.
 - 2.1.3. Стретчинг.
 - 2.1.4. Шейпінг.
 - 2.1.5. Фітнес.

1. Запровадження

Основний компонент здорового способу життя людини є особиста фізична культура. Це велика частина культури особистості, основою специфічного змісту якої є раціональне використання людиною однієї чи кількох видів фізкультурної роботи як чинника оптимізації свого фізичного та духовної стану. Інакше висловлюючись, особиста фізична культура виховується і виявляється в фізкультурно-спортивній діяльності.

Сучасні системи фізичних вправ є спеціально підібрані рухи і пози, створені задля комплексного чи виборчого впливу на функціональні системи організму. У деяких з них є елементи змагань.

Нині найпопулярнішими є: атлетична гімнастика, ритмічна гімнастика (аеробіка), стретчинг, шейпінг, єдиноборства і комплекси фізичних вправ зі східних систем, у-шу, йоги, цигун.

До особливостей організації уроків за окремими системами фізичних вправ слід віднести деякі обмеження у виборі. Річ у тім, що до обов'язкових занять із навчальної дисципліни "Фізична культура" можуть бути віднесені лише ті системи (чи елементи цих систем), які пов'язані із підвищеною руховою активністю. Тому цілі розділи, наприклад, із системи "йоги", засновані на тривалій медитації, тривалому розслабленні і пасивному розтягування м'язів, хоч і мають певний оздоровчий ефект, неможливо рекомендувати для регулярних занять в обов'язковий навчальний час. Але це не виключає використання цих вправ у навчальних заняттях в ознайомчому аспекті чи у ролі допоміжного чинника.

2.1 Західні нетрадиційні системи вправ

Спортивна гімнастика, художня гімнастики, акробатика, прикладна, лікувальна, виробнича. Всі ці види відносяться до традиційних форм. Але поруч із традиційними видами гімнастики існують нетрадиційні види. Нетрадиційне - це щось незвичне, нове. До нетрадиційних видів відносяться:

- атлетична гімнастика; - спортивна аеробіка; -фітнес; -стрейтчинг гімнастика; - шейпінг;

Оздоровча методика фітнесу дозволяє змінювати форми тіла, його вагу та надовго закріпити досягнутий результат.

Всі ці види прийшли до нас з Європи та США.

2.1.1 Атлетическая гімнастика

Атлетична гімнастика – це один з оздоровчих видів гімнастики, який являє собою систему гімнастичних вправ силового характеру, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток людини і рішення конкретних приватних завдань силовий підготовки. Вплив силових гімнастичних вправ на людину може бути як загального характеру (на організм у цілому), так і локального (на групу м'язів, ланки опорно-рухового апарату). Звідси й ефект занять може бути пітримуюче-тонізуючим або розвиваючим. При цьому зберігаються основні принципи та фізичні методи організації занять гімнастикою як із складанні окремого комплексу атлетичної гімнастики, при плануванні конкретного тренування, так і при організації системи занять атлетичної гімнастики (цикли, етапи, періоди).

До засобів атлетичної гімнастики слід віднести шість груп гімнастичних вправ, відмінних за характером та умовами виконання:

1-ша група – вправи без обтяжень і предметів, пов'язані з подоланням опору власної ваги тіла;

2-га група – вправи на снарядах масового типу і гімнастичного багатоборства;

3-тя група – вправи з гімнастичними предметами певної конструкції й складності (м'ячі, палиці, амортизатори тощо.);

4-та група – вправи зі стандартними обтяженнями (гантелі, гирі, штанга);

5-та група – вправи з партнером (в парах, трійках);

6-та група – вправи на тренажерах і спеціальних пристроях.

Для забезпечення належного ефекту силового тренування та управління тренувальним процесом можна назвати допоміжну групу вправ, куди входять: фізичні вправи, супутні силовому розвитку (на гнучкість, спритність, швидкість), для рухового перемикання і активної відпочинку, на розтягування і розслаблення.

Отже, неабиякий асортимент засобів атлетичної гімнастики і методичних можливостей занять силовими гімнастичними вправами, дозволяє, в рамках атлетичної гімнастики, крім завдань гармонійного фізичного розвитку та силового вдосконалення, вирішувати силу-силенну приватних завдань: корекція постаті, розвиток загальної площі і локальної працездатності, розвиток сили окремих м'язових груп, розвиток максимальної сили, розвиток сили з прикладною спрямованістю (конкретної виду рухової діяльності чи виду спорту) та інші.

Типовими формами організацій занять, атлетичною гімнастикою є: групові заняття, індивідуальні уроки, колове тренування, ігри, конкурси та інші форми суперництва.

2.1.2. Спортивна аеробіка

Слово "аеробіка" стосовно до різних видів рухової активності, що мають оздоровчу спрямованість, запропонував відомий американський лікар Кеннет Купер. Наприкінці 60-х років під його керівництвом проводилася дослідницька робота для військово-повітряних сил США з аеробного тренування. Основи цих тренувань, орієнтовані на широке коло читачів, були викладені в книзі "Аеробіка", виданої в 1963 році.

Термін "аеробний" запозичений з фізіології, він використовується при визначенні хімічних і енергетичних процесів, що забезпечують роботу м'язів. Відомо, що обмін речовин при збудженні м'яза є складною системою хімічних реакцій. Процеси розщеплення складних молекул на простіші поєднуються з процесами синтезу (відновлення) багатих енергією речовин. Один з цих процесів може йти тільки у присутності кисню, тобто в аеробних умовах. При аеробних процесах виробляється значно більша кількість енергії, ніж при анаеробних реакціях. До видів рухової активності, що стимулює підвищення споживання кисню під час занять, відносяться різні циклічні рухи, що виконуються з невисокою інтенсивністю достатньо тривалий час.

У широкому сенсі до аеробіки відносяться: ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді, та інші види рухової активності. Виконання загальнорозвиваючих і танцювальних вправ, об'єднаних у безперервно виконуваний комплекс, також стимулює роботу серцево-судинної та дихальної систем. Це і дало підставу використовувати термін "аеробіка" для різноманітних програм, що виконуються під музичний супровід і мають танцювальну спрямованість. Цей напрямок оздоровчих занять отримало величезну популярність у всьому світі. У зв'язку зі специфічними цілями і завданнями, які розв'язуються в різних напрямках сучасної танцювальної аеробіки, можна використовувати наступну класифікацію аеробіки: - оздоровча, - прикладна, - спортивна.

Оздоровча аеробіка - один з напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Характерною рисою оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини заняття, протягом якої підтримується на певному рівні робота кардіореспіраторної системи. У оздоровчої аеробіки можна виділити достатню кількість різновидів, що відрізняються змістом і побудовою уроку.

2.1.3. Стретчинг

Стретчинг (від англ. «stretching» - розтягування) – це комплекс вправ і поз для розтягування певних м'язів, зв'язок і жил тулуба і кінцівок. Стретчинг надає позитивний ефект організму в цілому, покращує самопочуття. Тому цей вид тренування широко використовують у складі оздоровчих тренувальних комплексів чи самостійних заняттях. Підвищення гнучкості – основний ефект стретчинга та різким поліпшенням цієї фізичної здібності людини найчастіше оцінюють ефективність.

Після досягнення зрілого віку діапазон руху знижується, що є процесом старіння та скорочення рівня рухової активності. Підтримка достатнього рівня гнучкості необхідне забезпечення ефективних рухів тіла, знижується ймовірність травм м'язів, появи хворобливих відчуттів в області попереку.

Довгострокові ефекти стретчинга:

Головний ефект – розслаблення. Багато людей страждають зайвою напругою м'язів, що має масу негативних наслідків. Напружені м'язи гірше забезпечуються киснем, у яких відзначається підвищений зміст продуктів обміну речовин. Розслаблені, еластичні м'язи менш схильні до травматизму, у яких рідше виникає біль.

Стретчинг знижує інтенсивність больових відчуттів і навіть ліквідує м'язові болі. Позитивний ефект спостерігається тільки після пасивного статичного стретчинга.

Стретчинг є обов'язковою складовою тренувань, вкладених у зниження хворобливості менструацій.

Покращує гнучкість: дозволяє виконувати рухи з великою амплітудою, покращує поставу, координацію (пластичність, граціозність), дозволяє уникнути зайвої рельєфності м'язів, сприяє відчуття психологічного комфорту.

Стретчинг є профілактикою гіпокінезії і остеопарозу (передчасне «старіння» суглобів іде кальцинізація кісток).

Можна виділити чотири види стретчингу:

Балистичний – метод, заснований на силі, і вазі тіла. Швидкість і сила використовуються, щоб ефект розтягу й скорочення м'яза наступав швидко. Травмонебезпечний. Не використовується при групових заняттях.

Повільний – розтягнення м'язів на максимальну довжину. Виконується у вельми повільному темпі. Цей вид стретчинга добре використовувати в розминці, її також називають ритмічною гнучкістю.

Статичний – виконується від 10 секунд до кількох хвилин із затримкою в кожній позиції. Найбезпечніший метод використовують у йозі.

При тренуванні на гнучкість пам'ятає:

1. необхідно використовувати безпечну позицію тіла;
2. стежте за правильною технікою виконання вправи;
3. розтягувати м'язи до появи почуття розтягу м'язи, не допускаючи почуття дискомфорту і головного болю;
4. дихати повільно й ритмічно, розтягнення м'язів виконується на видиху;
5. виконувати стретчинг після розігріву м'язів;

2.1.4. Шейпінг

Шейпінг - це програма занять, спрямована на фізичне, духовне і естетичне вдосконалення, створення іміджу сучасної елегантною жінки, яка використовує гімнастичні, танцювальні вправи та орієнтована на людей різного віку і фізичних можливостей з широким використанням сучасних комп'ютерних технологій.

Результат забезпечується спеціальною технологією, що включає в себе діагностичні тести, комп'ютерні програми та відеопроекти з вправами, а також спеціальне харчування. Шейпінг спочатку був створений для підвищення фізичної привабливості жінок. Саме це і є метою системи шейпінгу. У ній, на відміну від культуризму, уявлення про жіночу фізичну привабливість набагато ширше, ніж просто будівництво красивого тіла, що розуміється втім, теж зовсім не так, як в культуризмі. У поняття «жіноча привабливість» тут включаються не тільки досконалість фігури, але і доглянута зовнішність, жіночність, естетичність, сексуальність створеного образу, краса ходи, граціозність постави, вигідні зачіски, макіяж і одяг.

Шейпінг - це комплексна система, яка об'єднує в якості невід'ємних цінностей для вирішення своїх завдань не тільки фізичні вправи і принципи живлення, але і мистецтво (шейпінг-хореографію), моду (шейпінг-стиль), концепцію шейпінг - доглянутості зовнішності. Вже хоча б тільки з цього не можна видавати шейпінг за продукт мічурінської творчості зі схрещування аеробіки та культуризму. У літературі з шейпінгу, а також в Інтернеті часто зустрічається опис різних напрямків в шейпінгу, які детально розглядаються нижче.

Шейпінг-класик - класичний шейпінг, основна спрямованість якого полягає в поліпшенні статури, корекції фігури. Слід зазначити, що в зарубіжній літературі визначилися поняття бодішейпінг (bodyshaping) як програми оздоровчого тренування, спрямованої на поліпшення, корекцію фігури; та бодібілдинг (bodybuilding) - програми силового тренування для збільшення м'язової маси.

Шейпінг-хореографія - спеціальні вправи для поліпшення постави, ходи, координації та артистичності, розвитку та вдосконалення умінь красиво рухатися, стояти, приймати різні пози.

Шейпінг-терапія - програма, спрямована на реабілітацію людей з хронічними захворюваннями (остеохондроз, ожиріння, серцево-судинні, шлунково-кишкові захворювання та ін.) Однією з найбільш популярних програм є програма «Здорова спина», розроблена лікарями і фахівцями з лікувальної фізкультури і пройшла експериментальну перевірку.

Шейпінг-про або шейпінг для «просунутих», призначений для поглибленого фізичного вдосконалення шляхом впливу не тільки на склад тіла, а й на імідж за допомогою постановки граціозної постави, навчання красивій ході, прийомам виразності поз і рухів, підбору фасонів одягу, зачіски, макіяжу з урахуванням індивідуальних особливостей фігури і зовнішності.

Шейпінг програма для жінок старшого віку, що отримала назву «Вічно молодий». Вона призначена для жінок після 50 років.

Шейпінг-стиль - програма для створення жіночного і привабливого іміджу за допомогою правильно підбраного одягу, макіяжу, зачіски.

Шейпінг «тонких тіл». Під цією назвою розуміється напрямок, в якому окрім фізичного вдосконалення, велика увага приділяється духовному розвитку.

Шейпінг-юні - програма для дітей та підлітків, побудована з урахуванням фізіологічних особливостей зростаючого організму. Концепція «Дитячого шейпінгу» будується на вирішенні наступних завдань: залучення дитини до занять фізичними вправами; створення м'язового корсету шляхом динамічної тренування м'язів; формування правильного стереотипу постави; поліпшення психоемоційного стану; гнучкості.

Методика « Шейпінг для підлітків » передбачає:

- оцінку ступеня статевого та фізичного розвитку;
- визначення медичних обмежень у навантаженні;
- визначення передбачуваних параметрів статури до закінчення статевого дозрівання;
- складання програми шейпінг-занять та харчування, виходячи з відхилень поточних параметрів фігури підлітка від параметрів фігури її шейпінг-моделі без обмеження надходження необхідних харчових компонентів для зростаючого організму.

2.1.5 Фітнес

Поняття Фітнес є одним з складних, і в той же час простим в сучасному світі.

Фітнес - це краса і здоров'я, це сім'я і відпочинок, друзі і спілкування. Займаючись Фітнесом, Ви отримуєте радість і задоволення, Ви ведете активний спосіб життя сучасної людини XXI століття. Іншими словами, Фітнес - це гармонійне поєднання фізичних, ментальних і соціальних чинників.

Елементами Фітнеса є: правильне харчування і дихальна гімнастика, похід в лазню і рухомі ігри на свіжому повітрі, проста ранкова зарядка і пауерліфтинг, розпорядок дня і гарний настрій.

Якщо ж звернутися до наукових понять, то Фітнес - це здатність серця, кровоносних судин, легенів і м'язів працювати з максимальною ефективністю. Адже не секрет, що фізично підготовлена людина володіє міцним здоров'ям і вищим рівнем функціональних здібностей, що забезпечують високу якість життя і працездатність.

Виділяють 5 основних компонентів Фітнеса : сила, витривалість, навантаження (серцево-судинна витривалість) аероба, гнучкість, правильне харчування (обмін речовин, склад тіла).

Фітнес - це м'язова сила, необхідна для нормальної життєдіяльності і можливість, що дає, навіть в похилому віці скакати від радості. Фітнес - це серцево-судинна (кардио-респіраторна) витривалість, що розвивається при навантаженні аероба, здатність серця і легенів доставляти кисень і живильні речовини в м'язи і тканини.

Фітнес - це гнучкість суглобів, що грає важливу роль в попередженні травм і збереженні правильної постави. Фітнес - це правильне харчування, обмін речовин і склад тіла: співвідношення чистої маси тіла (м'язи, кістки, шкіра, нервові тканини, кров, органи) і жиру тіла (життєво необхідний жир і накопичений). І звичайно ж ФІТНЕС - це тренажерний зал, сауна і лазня, програми аеробів і танець живота, бокс і йога.

Список використаної літератури:

1. Вільна енциклопедія Wikipediarn.wikipedia.org.
2. Шенк М. «Активний стретчинг» Вид: Фаир, 2008 р.
3. Марія Путкисто «Стретчинг. Метод глибокої розтяжки» Вид: Софія, 2004 р.
4. Серія: Ідеальна постать «Шейпінг» Вид: АСТ, Сталкер, 2007 р.

Підготував Клименко Григорій Михайлович - керівник фізичного виховання, викладач вищої категорії Чернігівського професійного ліцею залізничного транспорту.

Футбол

I курс.

Теоретичні відомості:

- правила гри у футбол, основи техніки та тактики гри;
- техніка безпеки на уроках футболу, заходи попередження травм.

II курс

Теоретичні відомості:

- правила гри в футбол (мініфутбол);
- основи техніки та тактики гри в футбол (мініфутбол);

III курс

Теоретичні відомості:

- основні положення правил змагань;
- поняття про тактичні дії у футболі;

Правила гри міні-футбол(фут-зал)

1. Розміри. Майданчик для гри повинен мати форму прямокутника довжиною від 25 до 42 м і шириною від 15 до 25 м. У всіх випадках довжина повинна бути більше ширини.

2. Розмітка. Майданчик повинен бути розмічений виразними лініями шириною 8 см. Довгі лінії, що обмежують майданчик, називаються боковими лініями, а короткі - лініями воріт. Поперек майданчика проводиться середня лінія. Центр майданчика повинен бути позначений відповідною позначкою. Навколо центру майданчика проводиться коло радіусом 3 м.

3. Штрафний майданчик. На кожній половині майданчика, навколо кожної стійки воріт під прямим кутом до лінії воріт у межах майданчика проводяться чверті кола радіусом 6 м. Верхні кінці чвертей кола з'єднуються лінією, паралельною лінії воріт. Довжина цього відрізка дорівнює 3 м і відповідає відстані між стійками воріт. Кожна з геометричних фігур, обмежених дугами кола та відрізками прямих, носить назва штрафного майданчика.

4. 6-метрова відмітка. Посередині відрізка, що з'єднує кінці дуг, що обмежують штрафний майданчик, на відстані 6 м від лінії воріт наноситься відповідна відмітка. Вона служить для виконання 6-метрового удару і називається 6-метровою відміткою.

5. Зони заміни. На бічній лінії з того боку, де розташовані лавки для запасних гравців, перпендикулярно до неї на відстані 3 м від середньої лінії проводяться дві лінії завдовжки 80 см (40 см в межах майданчика і 40 см поза нею). Коли гравці виходять на майданчик або залишають її, вони повинні робити це, перетинаючи бокову лінію на відрізку між цими 80-сантиметровими лініями.

6. Ворота. Посередині кожної лінії воріт встановлюються ворота. Вони складаються з двох вертикальних стійок, розташованих на відстані 3 м один від одної (з внутрішнього виміру) і з'єднаних горизонтальною поперечиною, нижній кінець якої

знаходиться на висоті 2 м від поверхні майданчика. Поперечний перетин поперечини являє собою квадрат зі стороною 8 см. Ширина стійок і перекладини повинна бути однаковою. Позаду воріт до стійок і перекладини кріпиться сітка. Нижня частина сітки прикріплена до зігнутих кронштейнів або інших кріпильних деталей.

Примітка. Сітки воріт. Дозволяється використовувати сітки, виготовлені з конопель, джуту або нейлону. Однак нейлонові зав'язки для сіток не повинні бути тонше аналогічних зав'язок з джуту або пеньки.

7. Поверхня майданчика. Поверхня майданчика повинна бути гладкою, плоскою та безпечною для гравців у разі падінь. Рекомендується для покриття майданчика використовувати дерево або синтетичний матеріал. Від використання бетону або асфальту слід відмовитися.

Вказівки. Для міжнародних матчів ігровий майданчик повинен бути довжиною від 38 до 42 м і шириною від 18 до 22 м.

У тому випадку, якщо довжина ліній воріт становить близько 15-16 м, радіус чверті кола, що утворюють контури штрафної площі, слід зменшити до 4 м.

Для покриття майданчика дозволяється використовувати природний дерен, синтетичний килим або земляний ґрунт.

М'яч. Довжина кола м'яча повинна бути в межах від 62 до 66 см. Вага м'яча до початку гри повинен становити від 340 до 390 грамів (по номенклатурі ФІФА - м'яч № 4). Під час гри м'яч може бути замінений тільки з дозволу судді.

Кількість гравців.

1. У матчі беруть участь дві команди, кожна з яких складається не більше ніж з 5 гравців, у тому числі одного воротаря:

2. У будь-якому офіційному міжнародному матчі, а також матчах національного чемпіонату всіх рівнів допускається заміна гравців.

3. Максимальна кількість запасних гравців, що використовуються кожною з команд протягом усього матчу, - 6.

4. Число «летючих» замін по ходу матчу не лімітується, за винятком воротаря, якого можна замінювати тільки в той момент, коли м'яч вийде з гри. Гравець, який був замінений, стає запасним і може знову повернутися на майданчик замість будь-кого з інших гравців.

5. «Летюча» заміна - це заміна, що використовується в той момент, коли м'яч знаходиться в грі. Така заміна здійснюється при дотриманні наступних умов:

а) гравець, якого замінюють, повинен покинути майданчик через бокову лінію на відріжку, що зветься зоною заміни;

б) гравець, який виходить на заміну, має право вступити на майданчик тільки в так званій зоні заміни і тільки в той момент, коли гравець, якого замінили, залишив майданчик;

в) запасний гравець незалежно від того, бере він участь у грі чи ні, має нести таку ж відповідальність за свої дії, що і гравець, що знаходиться на майданчику;

г) заміна вважається завершеною в той момент, коли запасний гравець виходить на майданчик, з цього моменту він стає гравцем основного складу, а гравець, якого замінили, - запасним.

6. Воротар має право помінятися місцями з будь-яким іншим гравцем своєї команди. Це здійснюється тільки після отримання дозволу судді і тільки в той момент, коли м'яч вийде з гри.

Покарання:

а) при порушенні, передбаченому п.б, гру не слід зупиняти. Гравців, які допустили це порушення, необхідно попередити відразу ж, як тільки м'яч вийде з гри;

б) якщо в процесі «літаючий» заміни запасний гравець виходить на майданчик до того, як гравець, якого замінюють, повністю покинув її, суддя повинен зупинити гру. Він повинен видалити заміненого гравця з поля, винести попередження гравцю, що вийшов на заміну, і відновити гру вільним ударом, який виконується гравцем протилежної команди з місця, де знаходився м'яч у момент зупинки гри. Однак якщо м'яч у цей момент знаходився в штрафній площі команди-винуватця, то вільний удар проводиться з 6-метрової межі штрафної площі в точці, найближчій до того місця, де знаходився м'яч;

в) якщо в процесі «летючої» заміни запасний гравець виходить на майданчик або замінений гравець залишає її поза зоною заміни, то суддя не повинен зупиняти гру, і як тільки м'яч вийде з гри, порушник повинен отримати попередження.

Вказівки. Мінімальна кількість гравців, при якому команда допускається до гри, - 5.

Якщо у випадку видалення гравців в будь-якій з команд залишиться менше двох польових гравців, то матч припиняється.

Обмундирування гравців.

1. Гравець не повинен носити будь-які об'єкти, які становлять небезпеку для інших гравців.

2. Обмундирування гравців складається з футболки, трусів, гетр і взуття. Дозволяється грати в тренувальних або гімнастичних туфлях з верхом із тканини або м'якої шкіри і підшвою з гуми або подібного до неї матеріалу. Грати без взуття забороняється.

8. Футболки гравців повинні мати номери. Футболісти однієї і тієї ж команди не повинні мати однакових номерів.

4. Воротареві дозволяється грати в довгих трусах. Одяг воротаря за кольором повинен відрізнятися від одягу інших гравців і судді. За будь-яке порушення цього правила винний гравець видаляється з поля для приведення в порядок свого обмундирування. Він може повернутися на поле тільки з дозволу судді, який повинен особисто переконатися в тому, що одяг та взуття гравця приведені в порядок. Це можна зробити тільки тоді, коли м'яч вийде з гри.

Суддя. Для проведення кожної офіційної гри призначається суддя. Його повноваження і права, надані йому правилами гри, вступають у чинності з моменту його прибуття до місця змагань і закінчуються з його від'їздом.

Під час матчу право судді накладати стягнення поширюється і на порушення, вчинені в той момент, коли гра була тимчасово припинена і м'яч вийшов з гри. Рішення судді по всіх пунктах, пов'язаних з грою, є остаточними, оскільки від них залежить результат матчу.

Суддя:

а) зобов'язаний стежити за суворим дотриманням правил гри;

б) повинен утримуватися від покарання гравців у тих випадках, коли, на його думку, зупинка гри дасть певну перевагу команді-винуватцю;

в) повинен зафіксувати всі інциденти, що мали місце до, під час або після матчу;

г) повинен вести хронометраж гри і стежити за тим, щоб гра тривала протягом терміну, встановленого правилами гри, додаючи до нього час, втрачений з непередбаченими обставинами або з інших причин;

д) має право на власний розсуд зупиняти гру за будь-якого порушення правил, а також, якщо визнає за необхідне тимчасово перервати або зовсім припинити її з причин настання несприятливих або небезпечних погодних умов (гроза, смерч, ураган, землетрус, настання темряви і т. п.), внаслідок втручання глядачів і з будь-якої іншої причини, у разі припинення гри суддя повинен скласти докладний рапорт з викладенням всіх обставин і у встановлений Положенням про змагання термін відправити його в організацію, що проводить змагання;

е) з моменту свого виходу на майданчик має право винести попередження будь-якому гравцеві, винному у порушенні правил або неспортивній поведінці, і, якщо гравець продовжує вести себе недисципліновано, відсторонити його від подальшої участі в грі; в таких випадках прізвище гравця-порушника і причина накладеного стягнення заносяться до протоколу матчу, що в термін, встановлений Положенням про змаганнях, надсилається в організацію, що проводить змагання;

ж) не повинен дозволяти нікому, крім гравців і судді на лінії, виходити на майданчик;

з) повинен зупинити гру, якщо, на його думку, гравець отримав серйозну травму, запропонувати в найкоротший термін винести потерпілого за межі майданчика і негайно відновити гру, у випадку незначної травми у футболіста гру зупиняти не слід, поки м'яч не вийде з гри, не слід надавати допомогу безпосередньо на майданчику гравцю, який в змозі самостійно дістатися до бічної лінії або лінії воріт;

и) повинен видалити з поля будь-якого гравця, який, на його думку, грубо поводить, винен у серйозному порушенні правил гри або допускає образливі та нецензурні вирази;

к) дає сигнал до відновлення гри після кожної зупинки її;

л) приймає самостійне рішення про відповідність м'яча.

Суддя на лінії. На допомогу судді призначається суддя на лінії, що переміщується на протилежній від нього стороні майданчика і повинен сигналізувати судді (за ким і залишається остаточне рішення):

а) яка зі сторін повинна виконувати кутовий удар, удар від воріт або удар з бокової лінії;

б) чи правильно виконана «летюча» заміна.

Він також повинен допомагати судді проводити гру відповідно до правил. На суддю на лінії покладається контроль за 5-хвилинним періодом гри в меншості, яким карається команда, чий гравець був видалений з поля. У випадку необґрунтованого втручання або неправильної поведінки судді на лінії суддя має право відмовитися від його послуг і вимагати його заміни, про що він повинен буде згодом повідомити організацію, що проводить змагання.

Суддя на лінії повинен мати прапор яскравого кольору (червоний або жовтий), який надається командою господарів поля.

Вказівки. Міжнародні матчі обов'язково проводяться з суддею на лінії.

У міжнародних матчах або у матчах внутрішнього календаря, якщо так побажають організатори змагання, для контролю за 5-хвилинним періодом гри в меншості після видалення гравця призначається спеціальний суддя.

Тривалість ігри. Гра триває два рівних тайми по 25 хвилин при дотриманні наступних умов:

а) у кожному з таймів суддя повинен компенсувати час, втрачений, на його думку, в результаті дій гравців, спрямованих на затягування пауз у грі в тактичних

цілях, на транспортування травмованих гравців з майданчика або з якої-небудь іншої непередбаченої причини;

б) тривалість кожного з таймів повинна бути збільшена на виконання 6-метрового удару, призначеного незадовго до його закінчення.

Інтервал між таймами не повинен перевищувати 10 хвилин.

Початок гри. Перед початком гри проводиться жеребкування для вибору сторін майданчика чи права початкового удару. Команда, що виграла жереб, отримує право вибрати сторону майданчика або початковий удар.

Гра починається за сигналом судді одним з гравців ударом з місця (тобто ударом ногою по нерухомому м'ячу, який лежав в центрі майданчика), причому м'яч при цьому повинен бути спрямований на половину майданчика суперників. Всі гравці повинні перебувати на своїй половині майданчика, причому гравці команди, що не виконує початковий удар, повинні розташовуватися на відстані не ближче 3 м від м'яча до тих пір, поки початковий удар не буде виконаний. М'яч вважається у грі після того, як він пройде відстань, рівну довжині свого кола. Гравець, який виконав початковий удар, не має права вдруге торкнутися м'яча раніше будь-кого з інших гравців.

Після забитого м'яча гра відновлюється, так само як і на початку гри, футболістом тієї команди, у ворота якої був забитий гол.

Після перерви між таймами команди міняються сторонами майданчика, і початковий удар виконується гравцем тієї команди, яка не робила його на початку гри.

Покарання. При будь-якому порушенні правил початку гри початковий удар повторюється. Однак якщо гравець, який виконав початковий удар, вдруге торкається м'яча раніше будь-кого з інших гравців, то суддя повинен зупинити гру і призначити вільний удар, який пробивається гравцем протилежної команди з місця, де сталося вторинне торкання. У тому випадку якщо вторинне торкання відбулося в штрафному майданчику протилежної команди, то вільний удар виконується з 6-метрової межі штрафного майданчика з найближчою до місця вторинного дотику.

М'яч, забитий у ворота безпосередньо з початкового удару, не зараховується.

Після тимчасового припинення гри, перерваної з причин, не передбаченої правилами, за умови, що м'яч безпосередньо перед зупинкою знаходився в межах майданчика, тобто не перетинав бічну лінію або лінію воріт, гра поновлюється спірним м'ячем в тому місці, де знаходився м'яч у момент зупинки гри.

При розіграші спірного м'яча суддя, бере м'яч у руки, дає йому можливість потім впасти на майданчик. М'яч вважається у грі після того, як він торкнеться майданчика. Якщо при цьому м'яч вийде за межі майданчика, перш ніж торкнеться підлоги, то суддя повинен повторити розіграш спірного м'яча. Жоден з гравців не повинен торкатися м'яча до тих пір, поки він не торкнеться майданчика. При недотриманні цієї умови розіграш спірного м'яча повторюється.

М'яч у грі та поза грою. М'яч вважається таким, що вийшов з гри, якщо:

- а) він повністю перетнув лінію воріт або бокову лінію по підлозі або в повітрі;
- б) гра зупинена суддею.

Протягом всього іншого часу від початку до закінчення матчу м'яч вважається в грі в тому числі і в тих випадках, коли:

а) м'яч відскакує на майданчик від стійки воріт або перекладини;

б) м'яч потрапляє в суддю або суддю на лінії, що знаходяться в межах майданчика;

в) відбулося порушення правил, але суддя ще не зупинив гру.

Вказівки. Лінії на майданчику входять до розміри тих зон і площ, які вони обмежують. Отже, бокові лінії та лінії воріт є невід'ємною частиною ігрового майданчика.

Якщо матч проводиться в закритому приміщенні і м'яч випадково вдаряється в стелю, гра повинна бути зупинена. Вона відновлюється спірним м'ячем під тим місцем, де м'яч торкнувся стелі. У тому випадку, якщо це сталося в межах штрафного майданчика, розіграш спірного м'яча здійснюється на 6-метровій позначці.

Результат гри. М'яч вважається забитим у ворота, якщо він повністю перетнув лінію воріт між стійками і під поперечиною і якщо при цьому гравець атакуючої команди навмисне не вніс, не вкинув і не проштовхнув його у ворота рукою.

Команда, що забила протягом всього матчу більшу кількість голів, вважається переможцем. Якщо не було забито жодного м'яча або команди забили однакову кількість голів, то гра вважається закінчилася внічию.

Порушення правил і недисциплінована поведінка гравців. Гравець, який зробить одне з наступних одинадцяти порушень:

- а) вдарить або спробує вдарити суперника ногою;
- б) перекине суперника, тобто звалить або спробує звалити його підніжкою або нахилившись перед або за ним;
- в) стрибне на суперника;
- г) нападе на суперника грубо чи небезпечно для нього;
- д) штовхне суперника ззаду, якщо тільки той не блокує м'яч;
- е) вдарить або спробує вдарити суперника рукою або вчинить плювок в нього;
- ж) затримає суперника шляхом фізичного контакту;
- з) штовхне суперника недозволеним способом;
- и) штовхне суперника плечем;
- к) зіб'є суперника в спробі зіграти у м'яч (відбір у підкаті), навіть якщо при цьому і не торкнеться суперника;
- л) зіграє в м'яч рукою, тобто зупинить, ударить або штовхне м'яч рукою (це не стосується воротаря, що знаходиться в межах штрафного майданчика своєї команди), - повинен бути покараний штрафним ударом, який виконується гравцем протилежної команди з місця, де відбулося порушення.

У тому випадку, якщо одне з перерахованих вище одинадцяти порушень навмисне здійснить гравець, що захищається команди в межах штрафного майданчика, атакуюча команда отримує право на 6-метровий удар. При цьому не має значення, де знаходився м'яч у момент порушення, лише б він був у грі.

Гравець, який зробить одне з таких порушень:

- а) зіграє, на думку судді, небезпечно, наприклад, спробує вдарити по м'ячу ногою в той час, коли він знаходиться в руках у воротаря;
- б) не граючи м'ячем, буде навмисно блокувати суперника, тобто переміщатися між ним та м'ячем або ставати на шляху суперника так, щоб своїм корпусом перешкоджати його просуванню;
- в) штовхне воротаря плечем у плече, якщо тільки той не знаходиться за межами штрафного майданчика своєї команди;
- г) граючи воротарем в межах штрафного майданчика своєї команди;
- д) викине м'яч так, що той, не торкнувшись нікого з інших гравців і не стукнувшись об підлогу, потрапляє на половину майданчика команди суперників;

е) викине м'яч, а потім знову візьме його в руки, одержавши його від партнера по команді, коли м'яч при цьому не перетинав середню лінію і його не торкався ніхто з гравців протилежної команди;

ж) застосує тактику, спрямовану на затягування часу гри, - повинен бути покараний вільним ударом, який виконується гравцем протилежної команди з місця, де відбулося порушення.

У тому випадку, якщо одне з перерахованих вище порушень здійснить гравець команди, що захищається в межах карного майданчика, вільний удар проводиться з 6-метрової межі штрафного майданчика з найближчою до місця порушення точки.

Гравець повинен бути попереджений, якщо він:

о) під час «літаючої» заміни виходить на майданчик до того, як гравець, якого він замінює, повністю покинув її, або виходить на майданчик поза зоною заміни;

б) систематично порушує правила гри;

в) словами або жестом демонстративно висловлює незгоду з будь-яким рішенням судді;

г) допускає неспортивну поведінку.

За будь-яке з зазначених порушень, якщо тільки вона за своїм характером не заслуговує на більш серйозного покарання, гравець, крім попередження, карається вільним ударом, пробиває гравцем протилежної команди з місця, де відбулося порушення. У тому випадку, якщо це порушення відбулося в межах карного майданчика порушника, вільний удар проводиться з 6-метрової межі штрафного майданчика з найближчої до місця порушення точки.

Гравець повинен бути вилучений з майданчика, якщо він, на думку судді:

а) винен у серйозному порушенні правил;

б) потворно поводить себе;

в) допускає образливі або нецензурні вирази;

г) отримавши попередження, допускає порушення, заслуговує на друге попередження.

Якщо гра була спеціально зупинена через необхідність видалення гравця з поля за порушення форми одягу і при цьому не відбулося жодного іншого порушення, який заслуговує на іншого покарання, то вона поновлюється вільним ударом, пробивається гравцем протилежної команди з місця, де відбулося порушення. У тому випадку, якщо це порушення відбулося в межах штрафного майданчика порушника, вільний удар проводиться з 6-метрової межі штрафного майданчика з найближчого до порушення місця.

Вказівки. Будучи видаленим з майданчика, гравець більше не має права взяти участь у грі, а також перебувати на лаві запасних гравців. Однак через 5 хвилин після видалення гравця його команда отримує право грати в повному складі. Контроль за тим, щоб команда, чий гравець був видалений з майданчика, протягом 5 хвилин грала в меншості, покладається на суддю на лінії, а в офіційних міжнародних матчах - на спеціального суддю. Відлік цих 5 хвилин після видалення гравця починається з моменту наступного введення м'яча в гру. Запасний гравець, який через 5 хвилин після видалення отримує право замінити вилученого футболіста, для виходу на майданчик зобов'язаний отримати дозвіл судді. При цьому заміна здійснюється лише в той момент, коли м'яч вийшов з гри.

Штрафний і вільний удари. Штрафний удар відрізняється від вільного тим, що при штрафному ударі м'яч, безпосередньо забитий у ворота покараною команди,

зараховується, а при вільному ударі зараховується лише в тому випадку, якщо м'яч після удару, до того як потрапити у ворота, торкнувся будь-кого з гравців іншої команди.

При виконанні штрафного або вільного удару всі гравці протилежної команди повинні знаходитися на відстані не менше 5 м від м'яча до тих пір, поки він не ввійде в гру. М'яч вважається у грі після того, як він пройде відстань, рівну довжині свого кола.

Якщо гравець протилежної команди до удару наблизиться до м'яча на відстань не менше 5 м, то суддя повинен забезпечити виконання штрафного або вільного удару в умовах, що регламентуються правилами (аж до вимоги повторення удару).

У момент виконання штрафного або вільного удару м'яч повинен лежати нерухомо. Гравець, який ударив по м'ячу, не має права торкатися його знову до тих пір, поки до м'яча не доторкнеться або зіграє їм будь-хто з інших гравців.

Покарання:

а) якщо гравець, який виконав штрафний або вільний удар, вдруге буде на ньому раніше будь-кого з інших гравців, то суддя повинен зупинити гру і призначити вільний удар, який пробивається гравцем протилежної команди з місця, де сталося вторинне торкання. У тому випадку якщо вторинне торкання відбулося в штрафній площі будь-якої з команд, то вільний удар виконується з 6-метрової межі штрафного майданчика з найближчою до місця вторинного дотику;

б) якщо виконання штрафного або вільного удару здійснюється протягом більш ніж 4 секунд, то суддя повинен призначити вільний удар з того ж місця в протилежну сторону.

Вказівки. Для того щоб відрізнити вільний удар від штрафного, суддя, призначивши вільний удар, повинен підняти руку вгору над головою і не опускати її до тих пір, поки удар не буде виконаний і м'яч при цьому не торкнеться будь-кого з гравців або вийде з гри.

6-метровий удар. Він проводиться з 6-метрової позначки. До моменту виконання цього удару всі гравці, за винятком воротаря що захищається, і гравця, що проводить удар, повинні перебувати на ігровому майданчику за межами штрафної площі на відстані не менше 5 м від 6-метрової позначки. До тих пір, поки м'яч не ввійде в гру, воротар команди, що захищається повинен стояти на лінії воріт між стійками, не переступаючи ногами. Гравець, що виконує 6-метровий удар, повинен ударом ноги направити м'яч вперед. Він не має права потім вдруге торкатися м'яча до тих пір, поки до нього не доторкнеться будь-хто з інших гравців. М'яч вважається в грі, як тільки він пройде відстань, рівну довжині свого кола. М'яч, забитий безпосередньо з 6-метрового удару, зараховується.

При виконанні 6-метрового удару в ігровий час або час після першого або другого тайму, надане додатково спеціально для пробиття 6-метрового удару, гол не слід скасовувати, якщо м'яч, перед тим як потрапити у ворота, токається стійок, перекладини або воротаря у будь-якій послідовності і якщо при цьому не було будь-якого порушення правил.

Покарання.

За будь-яке порушення правил:

а) гравцями команди, що захищається 6-метровий удар слід повторити, якщо м'яч не був забитий;

б) партнерам гравця, що виконує 6-метровий удар, гол не зараховується, якщо м'яч був забитий, а удар повторюється;

в) гравцям, які виконували 6-метровий удар після того, як м'яч увійшов у гру, незалежно від результату удару призначається вільний удар, який виконується гравцем протилежної команди з 6-метрової позначки.

Удар з бокової лінії. Коли м'яч повністю перетинає бічну лінію по підлозі чи по повітрі, він вводиться назад в гру ударом ноги в будь-якому напрямку з бокової лінії у тому місці, де м'яч перетнув її. Удар проводиться суперником гравця, який останнім торкнувся м'яча перед тим, як м'яч перетнув бічну лінію. У момент введення м'яча в гру ступні ніг гравця, що проводить удар, повинна або торкатися бокової лінії, або розташовуватися за межами майданчика. М'яч повинен бути нерухомо встановлений на бічній лінії. Він вважається введеним в гру відразу ж, як тільки пройде відстань, рівну довжині свого кола. Гравець, який виконав удар з бокової лінії, не має права торкатися м'яча знову до тих пір, поки до нього не доторкнеться або зіграє їм будь-хто з інших гравців. Гравці протилежної команди повинні перебувати на відстані не менше 5 м від м'яча.

Гол, забитий у ворота безпосередньо після удару з бокової лінії, не зараховується.

Покарання:

а) якщо удар з бокової лінії виконано з порушенням правил, то він повторюється гравцем протилежної команди;

б) якщо удар з бокової лінії виконаний не з того місця, де м'яч перетнув бічну лінію, то він повторюється з належного місця гравцем протилежної команди;

в) якщо удар з бокової лінії не виконаний протягом 4 секунд з того моменту, як гравець, що виконує удар, взяв м'яч під свій контроль, то право на виконання удару з бокової лінії передається протилежній команді;

г) якщо гравець, який виконав удар з бокової лінії, повторно торкнеться м'яча раніше будь-кого з інших гравців, то суддя повинен зупинити гру і призначити вільний удар, який пробивається гравцем протилежної команди з місця, де сталося вторинне торкання. У тому випадку якщо вторинне торкання відбулося в штрафній площі будь-якої з команд, то вільний удар виконується з 6-метрової кордону штрафній площі з найближчій до місця вторинного дотику.

Кидок від воріт. Якщо м'яч повністю перетнув лінію воріт з зовнішньої сторони стійок по підлозі чи по повітрі, а також над поперециною і останнім його торкнувся гравець атакуючої команди, то призначається кидок від воріт. Воротар, перебуваючи в межах штрафного майданчика своєї команди, бере м'яч у руки і кидає його за межі штрафного майданчика, але не далі середній лінії, тим самим вводять м'яч у гру.

Основи техніки й тактики гри в міні-футбол

(футзал) 1, 2, 3 курси

Фізіологічна характеристика міні-футболу. Вивчення техніки пересування, зупинок і ведення м'яча. Вивчення техніки пересування, зупинок і ведення м'яча. Вивчення техніки ударів по воротах, та передач м'яча.

1. Фізіологічна характеристика міні-футболу.

Міні-футбол висуває достатньо високі вимоги до своїх прихильників. Невеликі розміри ігрового майданчика примушують всіх гравців активно діяти по всьому ігровому полю. Нападникам під час гри трапляється грати в захисті, та захисникам періодично входити в оборону суперника.

Кожний гравець, в міні-футболі повинен володіти засобами відбору м'яча, досконалою технікою ведення м'яча, влучним пасом, та влучним та сильним ударом по воротах. Крім того, треба легко витримувати високий темп гри. Особливе значення в міні-футболі є вміння гравцем володіти м'ячем та своїм тілом.

Техніка безпеки на уроках з міні-футболу (фут залу).

Заходи попередження травм

1. Загальні положення

1.1. Відкриті спортивні майданчики для ігор повинні бути розміщені в спортивній зоні на відстані не меншій як 10 м від навчальних корпусів.

1.2. Спортивна зона пришкольньої ділянки повинна мати огорожу по периметру висотою 0,5-0,8 м. Дозволяється як огорожу використовувати кущі з неотруйними, неколючими і не запиленими плодами.

1.3. Обладнання на спортивних майданчиках (міні-футбольні ворота) повинні бути надійно закріплені. Поверхня спортивних майданчиків повинна бути рівна, чиста, без сторонніх предметів. Не менш ніж на 2м від спортивних майданчиків не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму.

1.4. Спортивні майданчики не можна огорожувати канавами, дерев'яними або цегляними бровками.

2. Вимоги безпеки перед початком занять

2.1. Перед початком занять перевірити поверхню майданчиків, щоб не було ям, гострих предметів, розбитого скла.

2.2. Перевірити надійність кріплення воріт, сіток. М'ячі повинні бути цілими, відповідати стандартам.

2.3. Перевірити в учнів одяг, щоб він не сковував рухів і відповідав порі року і погодним умовам.

2.4. Звернути увагу на самопочуття, стан здоров'я учнів.

3. Вимоги безпеки під час проведення занять

3.1. На уроки приходити тільки в м'якому взутті (без шипів). Забороняється одягати різного роду прикраси (кільця, персні, сережки, значки). Нігті мають бути коротко обрізаними.

3.2. Коли в учня відвернута увага, не можна передавати йому два м'ячі (міні-футбольні) одночасно: він чекає передачу від іншого.

4. Вимоги безпеки після закінчення занять

4.1. Перевірити самопочуття учнів. Зібрати спортінвентар.

4.2. Вивести дітей з спортивного залу (майданчика), вимкнути світло, провітрити приміщення. Забороняється вживати холодну воду, виходити розігрітим на вулицю.

5. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

5.1. При отриманні травми, погіршенні самопочуття негайно повідомити вчителя.

5.2. Надати потерпілому першу медичну допомогу, повідомити шкільного лікаря (медсестру), а в разі необхідності викликати швидку медичну допомогу за телефоном **103**.

5.3. У випадку пожежі – викликати пожежну службу за телефоном **101**.

Список використаної літератури:

1. Гайдовский, В. 800 вопросов и ответов о правилах футбола [Текст]: справочник / Владимир Гайдовский ; пер. с чешск. А. Какулия. – Тбилиси, 1987. – 190 с.
2. Едум, Х. Граємо в футбол [Текст] / Хелен Едум, Майк Осборн; худож. Н. Янг. - К.: Махаон-Україна, 1998. – 32 с. : іл. - (Учиться завжди згодиться).
3. Легкий, Левко. Історія світового футболу [Текст]: енцикл. довід./ Левко Легкий ; худож. обкл. В. Басалига. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. – 574 с.
4. Петрі, Христіан. Футбол [Текст]: для мол. та серед. шк. в. / Христіан Петрі ; іл. А. Піль. - К. : Школа, 2002. – 39 с. : іл. - (Усе про все).
5. Різновиди футболу [Текст] // Спорт: для дітей серед. шк. віку / авт. - упоряд. М. О. Володарська , Є. С. Каневський ; худож.- оформл. І. В. Осипов. - Х. : Фоліо, 2004. – С. 257-259 с. : фотоіл. - (Дитяча енциклопедія).
 - Спорт [Текст] : дит. енцикл. / В. І. Малов ; худож. А. О. Румянцев, Ю. А. Станішевський. - К. : Школа, 2002. – 399 с. : іл.
6. Франков, А. В. Футбол по-українски [Текст] / Артем Вадимович Франков. - Х. : Книжний клуб "Клуб семейного досуга", 2006. - 223 с.
7. Футбол для начинающих [Текст] : практич. курс. - М. : Астрель : АСТ, 2001. – 260 с. : ил.
8. Час футболу [Текст] // Професор Крейд. - 2010. - № 7. - С. 2-7.
9. http://sportinshepet.at.ua/load/metodichni_materiali/pravila_gri_u_futbal_mini_futbol/1-1-0-7
10. РАМФ. Правила игры в мини-футбол. - М, 1997.

Підготував Ворох Сергій Максимович керівник фізичного виховання, старший викладач Чернігівського вищого професійного училища побутового обслуговування.

**Теоретична підготовка.
Тема «Туризм», I курс**

Оздоровче значення туризму

Туризм походить від французького “tourisme” – прогулянка, подорож, подорожі у вільний час пов’язані з від’їздом за межі постійного проживання і один з видів активного відпочинку, який поєднує відновлення продуктивних сил людини з оздоровчими, пізнавальними, спортивними та культурними розважальними цілями. Туристична діяльність пов’язана з зміною місця перебування, організовується за будь-якої погоди і вимагає від людини різноманітних навичок. Одночасно діють три важливих фактори: чергування оточуючого середовища, кліматичні умови, види діяльності. Регулярна туристична діяльність і участь в туристичних змаганнях являється ефективним заміном фізичної праці, пробуджують в людини радість до життя, служать загартуванню і підвищують життєдіяльність організму.

Туризм як засіб активного відпочинку

Туризм - це засіб активного відпочинку. Туристські подорожі проводяться у формі походів вихідного дня, багатоденних подорожей, навчально-тренувальних зборів і туристських експедицій. Правильно організована і добре проведена подорож зміцнює здоров'я людини, загартовує організм, розвиває силу, спритність, витривалість, ініціативу, мужність, наполегливість, дисциплінованість, сприяє підвищенню трудової активності.

Подорожуючи, люди знайомляться з природними багатствами, з історичними і культурними пам'ятниками. Без підтримки фізичної підготовки на високому рівні постійно, неможливо добитися успіхів в засвоєнні і вдосконаленні техніки різних видів туризму.

Фізична підготовка має бути безперервною і цілорічною. В процесі загальної фізичної підготовки важливо усебічно розвивати основні фізичні якості: силу, витривалість, швидкість. Гартування організму досягається шляхом тривалого, поступового і систематичного пристосування його до незвичайних умов.

Невід'ємна частина підготовки туриста - дотримання режиму, без чого немислимий успіх. Основні вимоги до режиму - уміле поєднання роботи з відпочинком, виконання правил гігієни, щоденна уранішня гімнастика і суворе дотримання розкладів тренувань.

Види туризму

На сьогоднішній день існує багато підходів щодо класифікації туризму. Це пояснюється неоднозначністю поняття туризм. Згідно до Закону України "Про туризм" туризм класифікується за організаційними формами та видами (стаття 4) [18].

Залежно від категорій осіб, які здійснюють туристичні подорожі існують такі види туризму:

- дитячий;

- молодіжний;
- сімейний;
- для осіб похилого віку;
- для інвалідів.

Залежно від мети подорожі туризм поділяють на такі види:

- спортивний;
- пізнавальний (екскурсійний); - діловий;
- любительський (мисливський, рибальський); - релігійний;
- рекреаційний;
- реабілітаційний;
- професійно-прикладний;
- навчальний;
- краєзнавчий; - пригодницький;
- експедиційний;
- комерційний;
- комбінований;
- культурно-освітній;
- лікувально-оздоровчий;
- екологічний (зелений), тощо.

В залежності від мети туризм може бути: культурно-освітнім, оздоровчо-лікувальним, релігійним та спортивним.

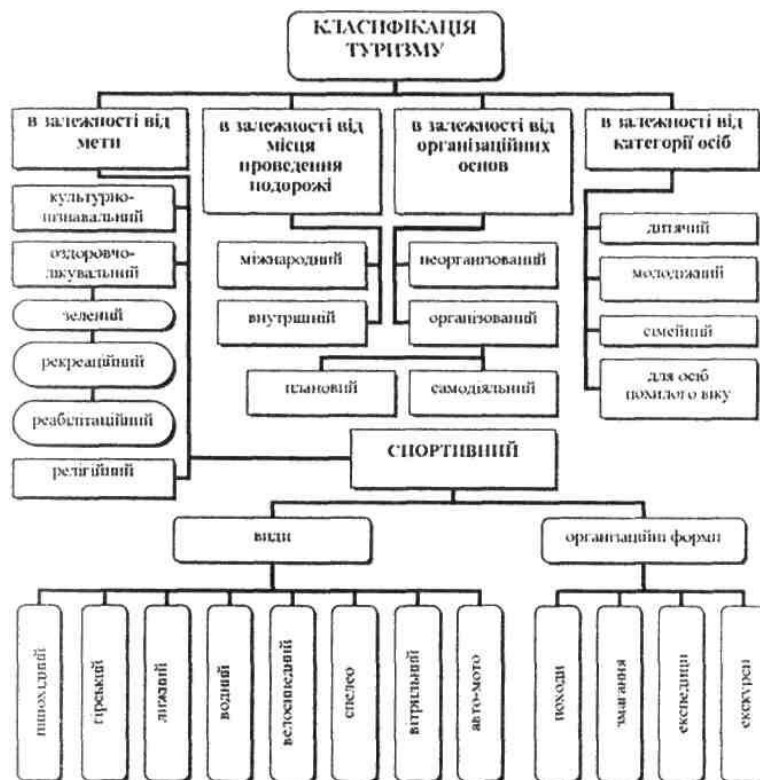
Велика різноманітність видів туризму та форм його проведення зумовлює необхідність виділення груп, за якими зручно його класифікувати:

- за характером туристичного маршруту існують такі види туризму: рівнинний, гірський, водний, спелео, повітряний, космічний, змішаний;
- залежно від засобів пересування: пішохідний, лижний, кінний, автомобільний, велосипедний, водний, автобусний, залізничний, авіаційний, комбінований;
- за місцем проведення подорожі розрізняють туризм внутрішній (національний) та зовнішній (міжнародний);
- за діяльністю - туризм з активними (веслові судна, плоти, катамарани, велосипеди та інші) і пасивними (морські та річкові круїзи, подорожі на автобусах, яхтах, тощо) засобами пересування;
- за способом організації подорожі (організований і неорганізований, плановий та самодіяльний);
- за туристичною програмою (традиційний, екзотичний та екологічний);
- за сезонністю (літній, зимовий та міжсезонний туризм);
- за рівнем доступності й соціальної значимості в житті суспільства туризм ділиться на соціальний, що має масовий характер у зв'язку з його доступністю широким колам населення, й елітарний, доступний з тих або інших причин (за ціною, за фізичним навантаженням тощо) обмеженому контингенту.

В залежності від місця проведення подорожі туризм ділять на міжнародний та внутрішній, який може бути далеким й близьким в залежності від відстані. Міжнародний туризм в свою чергу поділяється на в'їзний (іноземці на Україну) та виїзний (громадяни України - за кордон). Внутрішній туризм передбачає подорожі громадян в межах своєї держави. Як міжнародні, так і внутрішні подорожі можуть проводитися з культурно-освітньою, оздоровчо-лікувальною, релігійною та спортивною метою, що організуються для дітей, молоді, сімей тощо.

За організаційними основами туризм ділиться на організований і неорганізований. Організований туризм за формами організації ділиться на плановий й самодіяльний.

За складом учасників туризм ділиться на індивідуальний і груповий. При цьому в залежності від категорії осіб туризм може бути: шкільний, молодіжний, сімейний, для осіб похилого віку.



Види активного туризму, що не включенні в спортивну класифікацію, різноманітні. До найбільш відомих із них відносяться: гірськолижний, водо-моторний, кінний та інші.

З розвитком суспільства з'являються й розвиваються нові види туризму. При цьому частина з них відокремлюється від туризму в якості окремих видів спорту, таких, як альпінізм, скелелазіння, спортивне орієнтування, водний слалом та ін. У той же час і туризм вбирає в себе елементи інших видів спорту, удосконалюючи техніку туристичних походів і подорожей.

Різні форми туризму мають характерні ознаки. До таких ознак відносяться: рівень доступності й соціальної значимості туризму, місце занять туризмом, організаційні основи туризму, туристична програма, фізичне навантаження на туристичному маршруті, сезонність туристичних маршрутів, склад учасників.

Дотримання техніки безпеки на маршруті та під час приготування їжі

ВИМОГИ ДО СПОРЯДЖЕННЯ

1. У поході встановлюється персональна відповідальність за кожен предмет спорядження. Передаючи річ тимчасово іншому, необхідно вимагати її повернення.

2. Необхідно застосовувати яскраве забарвлення для предметів, що легко загублюються, або прив'язувати їх.

3. Компас, блокнот, олівець слід носити на шнурках, прив'язаних до кишені поясу.

4. Карту чи схему маршруту слід наклеїти на тонкий картон, розрізати на невеликі прямокутники і наклеїти на тканину з інтервалами 2-3 мл. Поверхню слід покрити безколірним лаком для збереження від дощу.

5. До окулярів слід прив'язувати гумку, щоб при падінні вони не зіскочили і не розбилися.

6. Для запобігання сонячних ударів слід мати головний убір світлого кольору з козирком. Очі необхідно захищати сонцезахисними окулярами.

7. Взуття повинно бути зручним і не слизьким.

8. Не розкидати спорядження на привалі, у таборі, у наметі. Ретельно перевіряти його щоденно.

9. Не сушити мокре взуття біля вогнища, а набивати його предметами, що вбирають вологу: папір, солома, шкарпетки.

10. Резиновий клей, бензин слід переносити в алюмінієвих флягах.

11. Для запобігання виливу ліків у аптечці чи інших рідин, на горло пляшки слід натягнути напалечника.

12. Сокири, ножі та інші гострі речі мають мати захисне пристосування. Їх слід носити тільки в чохлах, на привалах складати в безпечному місці, на нічліг - ховати під намет.

ВИМОГИ ДО УКЛАДАННЯ РЮКЗАКА

1. Тяжке - донизу, м'яке - до спини, об'ємні і крихкі речі - наверх, речі першої необхідності - у кишеню.

2. Не допускається, щоби при ходьбі в рюкзаку гриміли погано укладені предмети. Речі слід укладати щільно.

3. Не бажано розташовувати великі предмети на рюкзаку, або прив'язувати їх донизу. Прив'язувати відра чи взуття знизу рюкзака, а також завантажувати задні кишені сокирою, консервними банками забороняється.

4. Термос, фотоапарат попередньо необхідно обгорнути м'якими речами. Найбільш «ударонебезпечні» місця рюкзака - дно і зовнішні кишені.

5. Не сідати на рюкзак під час привалів.

ВИМОГИ ДО РОЗКЛАДАННЯ НАМЕТУ

1. Вибирають суху, рівну ділянку, захищену від вітру, поряд з джерелом питної води. У місцях, де є комарі, намет розкладають на навітряних ділянках рельєфу. При вітрі намет слід ставити з розрахунком, щоби вітер дув у задню стінку.

2. Навет розкладають вище за течією річки від населених пунктів, водопоїв і бродів. У заповідниках і заказниках - у спеціально відведених місцях.

3. Забороняється розкладати намет на затоплених річкою мілких місцях в руслах пересохлих потоків, біля підніжжя високих скель, під карнизами, на конусах виносу, під гнилими деревами, у гущавині хвойного лісу чи в сухому чагарнику.

4. Розбивку намету починати не пізніше, як за 2 години до наближення темряви.

5. Ставлять намет так, щоби голова була вище ніг. Вхід у намет повинен бути зорієнтований на відкрите місце і до вогнища, відстань до якого 6-10 метрів.

6. Перед встановленням намету, під його низ настеляють шар трави, листя, хвої або моху.

7. Слід ґрунтовно закріпити розтяжки намету. Не допускати перекосів і провисання стінок.

8. Для стікання води під час дощу слід обкопати намет невеликою канавкою.

9. При відсутності накидки під час дощу не торкатися стелі намету.

ВИМОГИ ДО РОЗКЛАДАННЯ ВОГНИЩА

1. Майданчик для вогнища розмірами 1x1 м. Розкладають біля води, на витоптаних ділянках або на старих вогнищах.

2. Необхідно зняти дерен, викласти його довкола травою вниз, валиком і обкопати вогнище канавкою.

3. Хвою, траву, гілки тримати від вогнища на віддалі 1 - 1,5 м.

ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ПРОТИПОЖЕЖНОЇ БЕЗПЕКИ

1. Без потреби не розпалювати вогнище, розводити його у спеціально відведених місцях.

2. Не розводити вогнище ближче, ніж 4-6 м. від дерев, пеньків, коренів (при вітрі відстань збільшується), не ближче 6-8 м. від наметів.

3. Вогнище слід розпалювати з навітряного боку. Не залишати його без нагляду, особливо коли дме вітер.

4. Над багаттям не повинні нависати гілки дерев.

5. Не розкладати вогонь у хвойних молодниках, на ділянках з сухим комишем, мохом і травою; на вирубках і торф'яниках, на кам'яних розсипах.

6. Не заготовляти осикові і ялицеві дрова, які стріляють іскрами.

7. Не класти у вогонь гілки зі свіжим сухим листям, яке відлітає на десятки метрів від вогнища.

8. При заготівлі дров не чіпати завислі і нахилені дерева.

9. Сигнальне вогнище (яке служить сигналом), коли добре розгориться, закидають сирим мохом або свіжою травою для утворення густого білого диму.

10. Чергові біля вогнища повинні бути одягнені в довгі штани, закрите взуття і мати рукавиці

11. Забороняється сушити одяг і взуття на собі біля вогнища.

12. Не передавати миски та кухлі з гарячою їжею з рук в руки.

13. Використовувати ополоники з довгими ручками.

14. Готову гарячу їжу не ставити там, де на казан можуть наступити або перекинути.

15. Не допускати ігор і розваг з вогнем та біля вогнища.

16. Йдучи, гасити вогонь і слідкувати за припиненням будь-якого тління.

17. Затоптувати залишки вогню до того часу, поки не щезне дим.

18. У разі виникнення пожежі, вогонь збивають штурмовкою, рушником, закидають землею, піском, кусками дерну, заливають водою.

ВИМОГИ ДО ХАРЧУВАННЯ

1. Приймати рідину під час походу дозволяється на сніданок, обід і вечерю. Забороняється пити під час руху. На коротких привалах, у жаркий час доби дозволяється прополіскувати рот і горло водою. Для збиття спраги використовується чорний чай.

2. У їжу споживати тільки кип'ячену воду.

3. При використанні води з рік і талого снігу слід добавляти гліцерофосфат.

4. Сире овече, козяче, коров'яче молоко необхідно кип'ятити перед споживанням.

5. Продукти повинні бути добре упаковані.

6. Консервні банки відкривати тільки спеціальними ножами.
7. Продукти з пом'ятих та іржавих металевих банок та з іржавими кришками у їжу не використовувати.
8. Не вживати у їжу незнайомих лісових ягід та всі види грибів.
9. Не вживати варених ковбас, неперевічених м'ясних і молочних продуктів домашнього виготовлення, консерви із здутих банок.
10. Не залишати продукти на інший раз у відкритих консервних банках.
11. Посуд для приготування їжі повинен бути з харчового алюмінію або з нержавіючої сталі.
12. Для збереження продуктів у поході слід знати:
 - ◀ сухарі перед походом необхідно додатково просушити і загорнути у поліетилен;
 - ◀ копчену і напівкопчену ковбасу змастити рослинним маслом і загорнути у пергамент;
 - ◀ чай, каву покласти у металеві (поліетиленові) легкі коробки із щільними кришками, які заклеїти лейкопластиром;
 - ◀ сіль упакувати у поліетиленові мішки;
 - ◀ вершкове масло перетопити і залити у металеві банки з широким горлом;
 - ◀ м'ясо розрізати на невеликі шматки, обжарити і вкласти у консервні банки, заливши розтопленим жиром;
 - ◀ гречку слід прожарити;
 - ◀ кожен пакет з продуктами повинен бути в обгортці, на якій ставлять дату і час використання.

ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПРИ ПЕРЕСУВАННІ ТУРИСТІВ

1. Перед початком походу слід визначити порядок руху, призначити замикаючого і головного, який визначає темп руху.
2. Складність маршруту повинна відповідати досвіду учасників подорожі.
3. Спорядження й добір продуктів повинні відповідати даній категорії складності маршруту.
4. Необхідна наявність аптечки зі списком медикаментів та їхнього призначення.
5. Перевірити всіх членів групи, їх самопочуття та якість укладання рюкзаків.
6. Проводити розвідку маршруту у незнайомій місцевості.
7. Прийняти необхідні заходи для попередження потертості та обдергання ніг від ран та переохолодження.
8. На маршруті рухатись компактно. Не допускати розділення групи, порушення дисципліни та порядку руху.
9. Після 50 хв. руху роботи 10 хв. перерви для відпочинку. Не сідати на каміння чи землю.
10. Уникати зайвих рухів, нести вантаж приблизно на одному рівні, йти спокійно, рівним кроком.
11. Відповідально ставитись до ходіння на даній ділянці: на підйомі - йдуть обережно, на спуску - уважно.
12. Дотримуватись питного режиму. Несвоєчасне пиття збільшує спрагу.
13. Всі команди керівника негайно передавати по ланцюжку членам групи.
14. Відлучатися тільки з дозволу керівника.
15. Не допускається розділення групи, відставання від групи, а також від'їзд окремих членів групи без супроводу дорослих.

16. Встановити темп руху відповідно до сили слабшого члена групи та умов місцевості, не допускати швидкого темпу руху.

17. Основну частину денного переходу здійснювати в ранкові години.

18. Не планувати пересування за маршрутом в найжаркіші години.

19. При подоланні перешкод чітко виконувати правила страхування і самострахування.

20. Перед використанням опори випробувати її міцність та стійкість .

21. На вітрі чи під дощем не залишатись без руху, щоби не настало переохолодження.

22. На привалах надягати теплі речі, просушувати одяг, шкарпетки.

23. При пересуванні у жарку погоду на голові слід мати захисний убір світлого кольору з козирком.

24. Слід пам'ятати, що відбите від снігу чи води світло викликає опіки на губах, вухах, носі, підборіддя.

25. Носити одяг з довгими рукавами і закритою шиєю.

26. Під час грози:

◀ не ховатися під високе дерево, особливо яке стоїть окремо (в березу чи клен блискавка вдаряє рідко);

◀ не знаходитися на гребенях, скельних виступах;

◀ одяг туриста повинен бути сухим;

◀ металеві предмети скласти в бік, на відстань 10 м від людей.

27. Після опадів та під час дощу не слід рухатися по мокрій траві, каміннях, осипищах, крутих схилах.

28. Під час руху у лісі не можна користуватися відкритим вогнем, кидати на землю запалені сірники, недопалки.

29. Не рухати рукою старих пеньків, копиць сіна, каміння, де можуть знаходитися змії. Змії селяться у місцях, забутих людиною.

30. Обережно бути на стежках, де у сонячний день гріються змії. У районах, де водяться змії, туристу необхідно мати щільні штани, високе взуття і товсті шерстяні шкарпетки.

31. При втраті орієнтації виходити на «воду» і йти вздовж потоку вниз по течії аж до населеного пункту.

32. Якщо учасник загубився, запалити сигнальне вогнище на відкритій місцевості.

33. Купатися можна тільки з дозволу керівника і у спеціально відведених для цього місцях.

34. В разі нездужання, захворювання, відставання або травм негайно сповістити керівника.

35. При зупинці на нічліг викопати яму для сміття і для вогнища.

36. Перед виходом з привалу перевірити погашений вогонь і прибрати місце зупинки.

37. Забороняється:

◀ пересуватися під час грози, сильного вітру, в тумані, вночі;

◀ приймати сонячні ванни на ситий чи голодний шлунок;

◀ сон на сонці;

◀ ходіння і розвідка місцевості наодинці;

◀ відходити від групи в сторону, відставати чи йти після замикаючого, залишати табір без дозволу керівника;

◀ палити і вживати алкогольні напої.

ОСНОВНІ ПРИЧИНИ, ЩО ЗБІЛЬШУЮТЬ НЕБЕЗПЕКУ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ТУРИСТСЬКИХ ПОДОРОЖЕЙ

1. Природнокліматичні фактори:

◀ лавини всіх типів;

◀ обвали каміння;

◀ течія гірських річок, пороги;

◀ низька температура повітря;

◀ сонячна радіація;

◀ гроза, вітер;

◀ темрява, туман, відсутність видимості;

◀ болота, трясовина;

◀ отруйні рослини, гриби, комахи, плазуни;

◀ загазованість та затопленість підземних порожнин.

2. Невдало укомплектований склад групи як за віком, фізичними даними і тренуваністю, так і за морально-вольовими якостями. Погана «сходженість» групи.

3. Невисокий авторитет і досвід керівника групи.

4. Недисциплінованість учасників групи, нехтування основними правилами руху, неуважне ставлення до товаришів, недбайливе користування спорядженням.

5. Неправильний темп руху або поганий розрахунок часу і кількості продуктів харчування. Стомленість на маршруті.

6. Недостатнє ознайомлення з маршрутом, недооцінка труднощів і небезпек, недбалість у доборі спорядження.

7. Переоцінка власних сил, нехтування або неуважне виконання технічних прийомів руху і страховки або недостатнє володіння прийомами і методами страхування.

8. Послаблення уваги на спусках і легких місцях.

9. Не досить розвинуте почуття відповідальності.

10. Слабка тренуваність туристів, важкий маршрут, напружений графік походу.

11. Не проведений медичний огляд учасників подорожі.

12. Невміння учасників групи користуватись туристським спорядженням.

13. Необізнаність з правилами дорожнього руху та правилах поведінки при переїздах на різних видах транспорту.

14. Продукти харчування підібрані без урахування якості, терміну зберігання та необхідної кількості.

15. Не виконання учасниками санітарно-гігієнічних вимог, порушення технології приготування їжі та правил її зберігання.

16. Порушення техніки безпеки при роботі біля вогнища, при бівуачних роботах та при роботі з сокирою.

17. Порушення правил організації купання.

ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ І ПОВЕДІНКИ

ПРИ ОРГАНІЗАЦІЇ КУПАННЯ

1. Керівник групи зобов'язаний особисто перевірити глибину і безпеку місця, вибраного для купання, спуск, піщане чи болотяне дно.

2. Межі купання слід показати всім, хто купається.

3. Коли спеціально обладнаних пляжів для купання немає, місця купання повинні розміщатись за межею спусків каналізаційних стоків та інших джерел забруднення води, вище місця скидання стічних вод, ділянок, які використовуються для прання і полоскання білизни, літніх таборів та водопою худоби, купання тварин.

4. На березі слід призначити чергового з числа добрих плавців для спостереження за купаючимися.

5. Глибина місця купання при швидкості течії не більшій як 0.3 м/с не повинна перевищувати 1,2 м. При вимірюванні глибини місця купання треба кілька разів пройти вибрану ділянку у всіх напрямках.

6. Температура води при купанні повинна бути не нижчою 180 Цельсія.

7. Кожне купання проводиться з дозволу керівника групи і тільки в його присутності. Для нагляду і своєчасного надання допомоги керівник повинен знаходитись на березі.

8. Якщо туристська група має свої плавзасоби (човни), вони повинні патрулювати ділянку, відведену для купання. На водних маршрутах туристи зобов'язані мати індивідуальні і групові рятувальні засоби.

9. Одночасно може купатися не більше як 8 чоловік протягом 10 хв.

10. Під час купання не можна викрикувати. Крик - сигнал про допомогу.

11. Не рекомендується, особливо в гірських річках, вмиватися одному.

12. Категорично забороняється:

◀ купання з човна, в холодних гірських озерах і річках, після вживання їжі і після переходу до 45-50 хв.; в сутінках і вночі;

◀ пірнання у воду з містків, човнів, обривистих берегів, у невідомих місцях;

◀ купання у водоймі поблизу гідравлічних споруд, платин, шлюзів і дамб.

II курс

Індивідуальне та групове туристичне спорядження

Матеріально-технічне забезпечення туристичних походів здійснюється заздалегідь при участі всього складу групи. Туристичне спорядження за призначенням прийнято поділяти на засоби пересування, засоби транспортування вантажів, бівачне спорядження, спеціальне і допоміжне спорядження. За характером використання спорядження поділяється на особисте та групове.

До засобів пересування відносяться лижі, човни, байдарки, катамарани, велосипеди, мотоцикли тощо, а до засобів транспортування вантажів - рюкзаки, санки, причепа до колісних засобів пересування.

Бівачне спорядження це намети, спальні мішки, теплоізолюючі килимки, приналежності для вогнища (S-подібні крюки, V-подібні наконечники, брезентова рукавиця), примуси, посуд для приготування страв (каструлі, казанки, відра), сокири, пилки.

До спеціального спорядження відносять різноманітні засоби забезпечення безпеки: мотузки, карабіни, альпенштоки, льодоруби, скельні та льодові молотки, кішки, крюки, затискачі, рукавиці для роботи з мотузкою, захисні окуляри, каски тощо.

Допоміжне спорядження це ремонтні набори, кишенькові ліхтарики, фото і відеокамери, аптечки, приладдя для проведення спостережень і вимірів.

З перерахованого вище одне відноситься до групового спорядження, інше - до особистого, тобто служать для використання кожним туристом особисто. Зрозуміло, в залежності від виду туризму і складності походів перелік і характер спорядження буде різним. Нижче розглянемо особливості групового і особистого спорядження для

пішохідного походу першої категорії складності, який проводиться в умовах весна-осінь.

Групове спорядження включає все те, що використовується всіма членами групи. Оскільки умови пішохідного походу першої категорії складності не вимагають використання спеціального спорядження при подоланні природних перешкод, то до групового буде, в основному, відноситись бівачне спорядження.

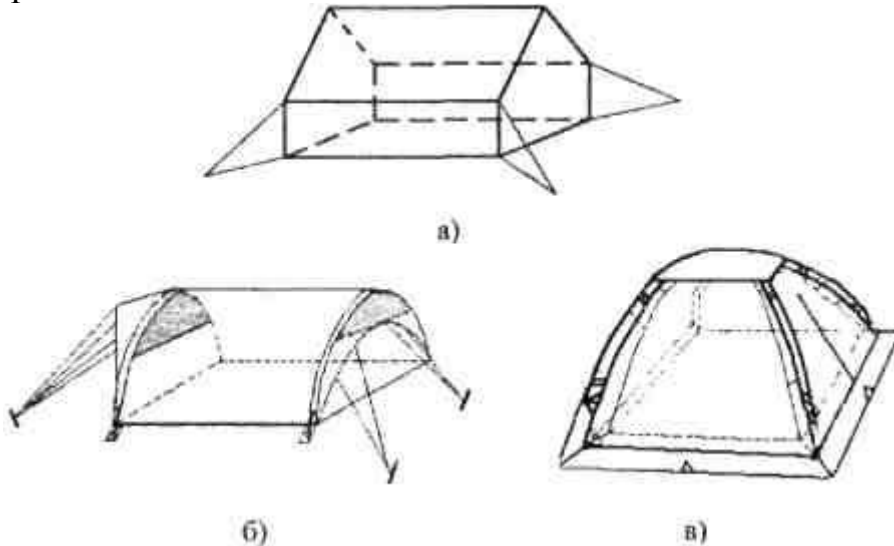
Намети. Останнім часом у продажі з'явилася велика кількість різноманітних наметів. Головними характеристикам, яким повинні відповідати намети, є:

- невелика вага;
- вітрозахисні властивості;
- вологозахисні властивості;
- невеликий об'єм у складеному стані;
- комплектність (наявність стійок, кілочків, мотузок, тентів тощо);
- оптимальна довжина (2 метри) і висота (1,4-1,5 метри);
- міцність матеріалу та окремих елементів намету (стійок, кілочків, мотузок, петель, застібок тощо).

Намети зроблені з сучасних матеріалів мають переваги перед брезентовими за рахунок невеликої ваги, невеликого об'єму, задовільних водозахисних властивостей. Негативним є те, що їх вартість перевищує брезентові у 2-4 рази.

За формами сучасні намети поділяються на такі: двоскатний будиночок, напівбочка, на півсфера.

Для пішохідних походів першої категорії складності форма намету не має суттєвого значення. Хоча при рівних відповідних характеристиках напівсфери є більш комфортними.



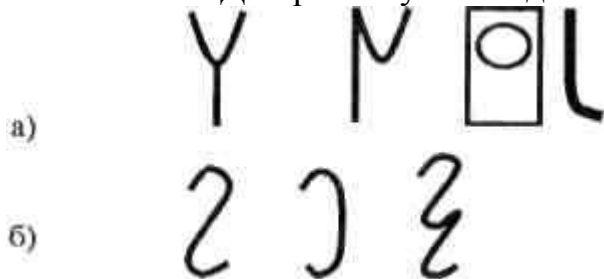
Намети різних конструкцій: а) двоскатний будиночок, б) напівбочка, в) напівсфера.

Незалежно від конструкції та матеріалу, з якого виготовлено намет, доцільно заздалегідь передбачити поліетиленові плівки під дно намету, та, при певних недоліках, і на дах намету. Кількість наметів підбирають таким чином, щоб на кожну дорослу людину доводилося 45-50 сантиметрів ширини дна намету, а на підлітків 10-13 років - 35-40. Так, наприклад, намет з шириною дна 1 метр 50 сантиметрів розрахований на 3-х дорослих або 4-х дітей. Якщо намети не укомплектовані стійками та кілочками, то бажано до походу їх самостійно виготовити, а не сподіватися на те, що щось подібне знайдеться у лісі.

Важливою частиною бівачного спорядження, без якого неможливий багатоденний похід, є груповий посуд, нагрівальні пристрої та пристосування для вогнища. Посуд для приготування їжі - це туристичні відра та алюмінієві каструлі. Туристичні відра теж виготовлені з алюмінію, що дозволяє зменшити вагу спорядження в цілому. Крім того, вони плоскої форми, різного об'єму, що дозволяє пакувати їх один в один. Об'єм посуду визначається кількістю учасників походу: на одного туриста треба передбачити 0,5 літра для приготування каш, 0,7 літра для приготування супів і третіх страв.

До нагрівальних пристроїв відносяться туристичні примуси та пальники. Вони бувають різної конструкції і принципу дії. Є бензинові та газові примуси, пальник на сухому спирті, калорифери на бензині тощо. Примуси застосовуються з метою приготування їжі, калорифери для обігріву, пальник для підігріву невеликих об'ємів води чи їжі.

Застосування різноманітних пристроїв та пристосувань для вогнища полегшують виконання роботи по приготуванню їжі, вносять елементи комфорту в побут туристів. Як правило всі пристосування розробляються і виготовляються самими туристами до походу, тим паче, що особливих знань, вмінь та навичок ця робота не вимагає. До пристосувань відносяться: рогачики та крюки.



Пристосування для вогнища: а) рогачики; б) крюки

До кухонного обладнання також відносяться: черпак, поліетиленова скатертину, невелика обробна дошка, консервний ніж, туристична сокира (в чохлі), невелика алюмінієва сковорідка (якщо в цьому є необхідність) господарче мило або миючі засоби, мочалка для миття посуду, сухий спирт, сірники у вологозахисній упаковці (3-5 шт.), рукавиця робоча.

Список групового спорядження буде не повним, якщо не внести до нього ліхтарики (по одному на намет), ремонтний набір, аптечку, кіно-фотоапаратуру, карти і схеми маршруту, компаси, прилади для метеорологічних та краєзнавчих спостережень тощо. В поході певна увага приділяється дозвіллю туристів, тому, якщо це не суперечить безпеці, доцільно взяти з собою гітару.

Усе спорядження повинно бути підготовленим до походу: перевірено на справність, відремонтовано, запаковано у відповідну тару, після чого розподіляється між учасниками і пакується до рюкзаків.

Особисте спорядження підбирається і готується кожним туристом самостійно, в залежності від особистих уподобань та бажаного рівня комфорту. Але при цьому необхідно виходити з умов того чи іншого походу. Бувають випадки, коли окремі туристи, заради зменшення ваги рюкзаку, беруть обмаль одягу, а потім мерзнуть та просять теплий одяг у інших. Тому, в процесі підбору особистого спорядження треба враховувати особливості маршруту, району, погоди тощо.

При відборі одягу для походу досвідчені туристи керуються наступними вимогами та властивостями:

- функціональність;

- зручність;
- комфортність;
- високі теплозахисні властивості;
- високі вітрозахисні властивості;
- висока міцність;
- відповідність призначення та матеріалу одягу.

"Гардероб" туриста для тижневого походу включає такі види одягу: головні убори, спідня білизна, одяг для сну, верхній одяг. При виборі одягу для походу треба керуватися принципом сумісності. Так, наприклад, куртка повинна мати такий розмір, щоб можна було її надіти на светр, а штормівка в разі необхідності - на куртку і светр, при цьому вона не повинна стискувати рухи. Те саме стосується і брюк: в холодну погоду під штормові брюки надівають вовняні чи трикотажні.

Головних уборів навесні бажано мати два: шапочку спортивну вовняну та панаму від сонця (бажано з широкими полями, які закривають вуха та шию).

При виборі спідньої білизни треба керуватися вимогами гігієнічності: вона повинна бути виготовлена з природних матеріалів (вовна, бавовна), що добре всмоктують вологу. Майки, як правило, в походи не беруть, краще себе зарекомендували футболки. Кількість спідньої білизни обумовлена умовами походу: кількістю днів, погодними умовами, наявністю днювання, наявністю можливості випрати тощо, а також особистими звичками. З міркувань гігієнічності треба мати окремий набір для різних видів роботи: для руху, для бівачних робіт, для сну, для дороги додому. Одяг для сну, для морозних ночівель, крім спідньої білизни, складається з футболки, вовняних шкарпеток, трикотажних бавовняних спортивних штанів (або спідніх штанів), спортивної шапочки.

При виборі верхнього одягу теж треба керуватися умовами походу. Для весняних та осінніх походів беруть футболки або просторі бавовняні сорочки. Для зручності на біваку вдягають спортивний костюм. Не зайвим буде светр, довжина якого дозволяє при нахилі вперед не оголювати спину. Штормівка або вітрозахисна куртка дозволяють відчувати себе більш комфортно у вітряну погоду. Зручно для руху мати просторі брюки з цупкої тканини (краще з тонкого брезенту - менше намокає і швидше висихає). У крайньому випадку можливе застосування джинсів або вітрових брюк. Використання трикотажних штанів не бажане: за них весь час чіпляються різні гілки і колючки, при намоканні вони погано тримаються на стегнах. Не зайвими у поході будуть шорти та футболки з коротким рукавом, хоча, як було вказано вище, треба бути обережним на весняному сонці. В умовах теплої погоди та наявності водних об'єктів доцільним буде передбачити купальний костюм.

До особистого спорядження також відносяться: туалетні приналежності (мило, зубна щітка та паста, рушник, туалетний папір), особистий посуд: кружка, ложка, миска, ніж (туристи скорочено називають КЛМН), індивідуальна аптечка, ремонтні приналежності, сірники у вологонепроникній упаковці, мішечки (поліетиленові та з тканини) для одягу, документів та продуктів, великий поліетиленовий мішок на весь рюкзак. В залежності від умов походу та конструкції спального мішка його інколи відносять до особистого спорядження, а інколи до групового, так само, як і водотривкий килимок.

Усе спорядження (групове й особисте), продукти харчування, спеціальне спорядження пакується у рюкзак. Існує декілька видів конструкцій рюкзаків. Серед них певною популярністю користуються рюкзак Абалакова, Ярова, станковий,

анатомічний. Рюкзаки Абалакова та Ярова виконані з міцного, цупкого брезенту, а станковий та анатомічний, як правило, з авізенту (синтетичного брезенту). Завдяки цьому під час дощу вони майже не збільшують ваги, але авізент швидко протирається, коли знаходиться між металевими предметами.

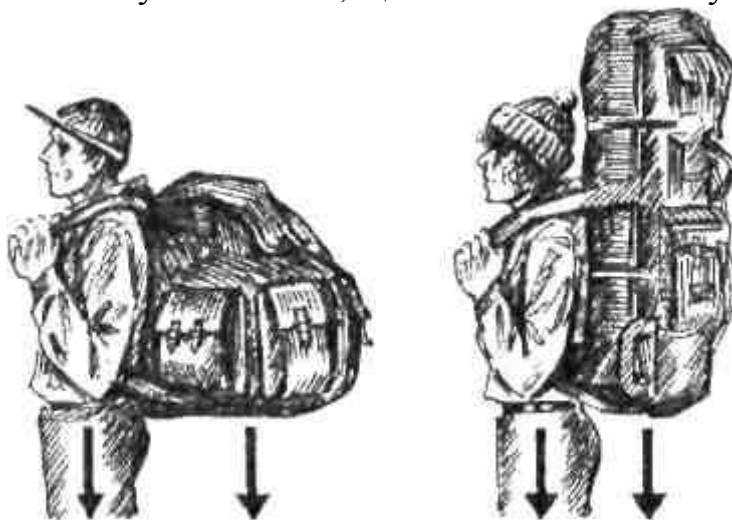
На відміну від інших станковий рюкзак має металеву (з легких сплавів) раму, на яку пристібається мішок, лямки, вантажний пояс і яка дозволяє рівномірно розподілити навантаження на всю спину.

Найбільш досконалим є анатомічний рюкзак. Такі рюкзаки шиють за особистим замовленням.



Приклади анатомічних рюкзаків: а) Тавр 120, б) Чемпіон 100

При виборі рюкзака, не зважаючи на його конструкцію, треба виходити з таких положень: широкі (не менше 5 см) лямки, достатній об'єм. Вважається, що для юнаків оптимальним буде рюкзак об'ємом 90-120 літрів, а для дівчат - 60-80 літрів. Ширина дна повинна бути 25-35 см, що забезпечить більшу стійкість системи людина-рюкзак.



Пакування рюкзака - дуже відповідальна та непроста справа. Перш за все треба пам'ятати, що всі речі повинні бути у рюкзаку. Руки повинні бути вільними, що забезпечує безпеку руху. Є різні підходи до того, як краще запакувати рюкзак. Головне дотримуватися принципу: скласти в рюкзак так, що він був плоским і високим, щоби притискувався до спини і не відтягував плечі назад. Одним словом, рюкзак повинен бути частиною тіла туриста і не викликати ніяких незручностей.

Пакування рюкзака починається з розподілу речей: м'які речі, важкі, об'ємні, незручної форми тощо. Заповнюючи рюкзак, треба запам'ятовувати, що де лежить. Речі, які можуть знадобитися незабаром, кладуть зверху. Для зручності пакування і розпакування рюкзака, для швидкого знаходження потрібних предметів, роблять

так: в один великий поліетиленовий пакет кладуть спальний мішок та всі спальні предмети, в другий - весь одяг, в третій - продукти харчування, дрібні речі кладуться окремо. Доцільно дотримуватися системи при пакуванні рюкзака і при його розпаковуванні: кожна річ як в рюкзаку, так і в наметі повинна мати своє певне місце.



Правильне пакування рюкзака

Пакування доцільно виконувати, розстеливши рюкзак на підлогу вверх кишенями. Вздовж спинки кладуть теплозахисний килимок, на який розстелюють спальний мішок. Важкі речі: запасне взуття, картопля, цукор, консерви (крім скляних), мішечки з крупами тощо укладають на дно рюкзака. Навет прив'язують знизу. Хліб, сухарі, печиво, упаковують зверху: вони менше зімнуться і покришаться. Аптечку, флягу з водою, туристичну сокиру, ніж, запасні шнурки тощо пакують у кишені рюкзака. Якщо є консерви в скляних банках, то їх доцільно пакувати в середину рюкзака поміж одягом, попередньо поклавши в декілька поліетиленових пакетів або в "чохли" - кружку, миску, котли. Під клапан рюкзака кладуть штормівку, легку курточку та накидку. Коли пакування завершено, треба перевірити форму рюкзака та довжину лямок. Не треба дуже сильно затягувати лямки: добре запакований і збалансований рюкзак сам буде добре прилягати до спини, а з затягнутими лямками йти буде важко.

Особиста гігієна, одяг і взуття туриста

Особиста гігієна туриста - найважливіший захід профілактики захворювань, збереження бадьорості і доброго настрою. Для збереження і зміцнення здоров'я необхідно дотримуватись правил особистої гігієни: підтримувати чистоту шкіри обличчя, тіла, рук і ніг, щоденно чистити зуби, піклуватися про чистоту одягу і взуття. У поході шкіра забруднюється, внаслідок чого створюються сприятливі умови для виникнення інфекційних захворювань. Крім того, закупорюються пори, що призводить до зменшення шкірного дихання і видалення вологи. Тому на привалах слід промивати швидкопотіючі місця: шкіру обличчя і шиї, пахові ділянки, шкіру стопи. Слід також робити огляд шкіри ніг, обробляти тріщини, подряпини, потертості йодом.

Під час великих привалів слід прати білизну, чистити верхній одяг, стежити за взуттям.

У походах туристи мають можливість використовувати сонце, повітря і воду з метою загартування організму.

У поході турист загартовується також повітрям, коли організм поступово звикає до температури повітря, його вологості. Поступово починати загартовування повітрям слід з температури +16 °С.

Загартування водою відбувається засобом обтирання, обливання і купання. Під час купання температура води не повинна бути нижче 20 °С.

Усі види загартування мають застосовуватися поступово і систематично. Тільки тоді вони принесуть позитивний оздоровчий результат.

Дійовим заходом для зняття втоми м'язів і профілактики травм є самомасаж. Кожен турист повинен володіти елементарними прийомами самомасажу і вміти застосовувати їх на собі. Самомасаж триває протягом 10-15 хв.

Життєрадісність і бадьорість, добрий апетит, швидке засинання, спокійний і глибокий сон - ознаки нормального стану здоров'я людини. При перевтомі виникають апатія, сонливість, млявість. Для попередження перевтоми особливо важливим у поході є самоконтроль.

Задишка, сильне і часте серцебиття - це ознаки недостатньої підготовленості, перевтоми або серцево-судинного захворювання. Часте повторення приступів задишки - привід для звернення до лікаря. Надійність і ефективність самоконтролю як засобу визначення стану організму туристів значно підвищуються, якщо його показники регулярно записувати: вранці до сніданку та ввечері перед вечерею.

Слід привчати учнів (і себе також) під час походів правильно користуватися одягом, взуттям, спорядженням. Потрібно виховувати і в собі, і в дітях акуратність, бережливість, організованість, адже від цих якостей часто залежать самопочуття і благополуччя туриста.

ОХОРОНА ПРИРОДИ ПІД ЧАС ТУРИСТИЧНИХ ПОХОДІВ

Дбайливе ставлення до природи є неписаним законом, який лежить в основі поведінки кожного, хто вирушає в туристський похід чи подорож.

Його метою має бути не лише пізнання, а й збереження навколишнього середовища, не говорячи вже про неприпустимість нищення рослини, розпалювання вогнища в небезпечних місцях, засмічення території і т. ін.

Похідна туристська етика передбачає також розумне і бережливе користування дарами природи. Збирання ягід, грибів, лікарських та їстівних рослин, рибалка, полювання, пошук мінералів не повинні завдавати шкоди природному середовищу, порушувати рівновагу.

Непорушним правилом для кожного має бути заборона рубати живі дерева і кущі, ламати гілки, обдирати кору: це згубно для природи. Сокира потрібна в поході тільки для рубання сухих дров. Готуючись вирушити в подорож, усе необхідне для облаштування похідного побуту і відпочинку група повинна мати з собою: спальні мішки, ковдри, пристосування для встановлення наметів, розпалювання багаття тощо, не розраховуючи на спорудження куренів, укриттів, загородок із стовбурів живих дерев, кущів, використання зелених гілок на підстилку.

Важливу водоохоронну роль відіграє рослинність по берегах річок, озер, водосховищ.

Розкладати багаття слід лише на відкритих ділянках поблизу води, використовуючи старі кострища або витопані майданчики. Готуючи місце для вогнища, необхідно зняти на обраній ділянці дернину або розчистити її, звільнивши від сухого листя, дрібних гілок, опалої глици. Не можна розпалювати багаття під деревами, на смолистих пнях і корінні, яке виступає на поверхню ґрунту. Особливо

небезпечно розкладати вогонь на ділянках, порослих сухим очеретом, високою травою, мохом, на торф'яниках, у хвойних насадженнях. Найкращим паливом є сухі гілки дерев і чагарників. Вогнище постійно повинен доглядати черговий. Вирушаючи на маршрут, багаття необхідно залити водою, засипати землею, піском. Якщо перед його розпалюванням було знято дернину, її розгортають і накривають нею місце, де розкладалося вогнище.

На місці стоянки не повинно залишатись ніякого сміття. Якщо залишилися дрова, їх треба акуратно скласти. Консервні банки, пляшки, скляний посуд, поліетиленові пакети чи плівку закопують або забирають із собою.

Не слід вмикати транзистор чи магнітофон на повну потужність, зніматися галас, щоб не лякати тварин, птахів усього живого, що населяє природне середовище.

Перебування на маршруті із зброєю, з собакою, наявність засобів лову може прирівнюватись законом до полювання.

Місця користування питною водою, (джерела, криниці) необхідно розчистити, облаштувати відповідним чином і залишити після себе в такому стані, щоб ними могли користуватись інші.

При виникненні пожежі в лісі, в заростях високої трави необхідно негайно приступити до її гасіння. Вогонь збивають гілками листяних дерев, заливають водою, закидають землею, піском, затоптують. У разі необхідності треба звернутись по допомогу до найближчого населеного пункту, лісництва тощо.

ТУРИСТИЧНИЙ МАРШРУТ ТА МАРШРУТНИЙ ЛИСТ

Туристський маршрут - шлях переміщення туристів, що визначає послідовне відвідування історичних та природних пам'яток, а також інших місць, наприклад, місць зупинок на привал. Маршрут може розроблятися туристичною компанією або самостійно туристами. У разі проходження по маршруту організованому турфірмою, учасники забезпечуються послугами провідника, екскурсійними, а також іншими послугами, наприклад, транспортними. У напрямку маршрути поділяють на лінійні, кільцеві, радіальні. На маршрутах туристи можуть пересуватися - пішим або кінним порядком, на велосипеді, автомобілі, водними засобами пересування. За часом проведення маршрути діляться на цілорічні, сезонні і разові. На маршрут може виходити група туристів, або один учасник. Маршрутно-кваліфікаційна комісія кожного регіону формує перелік еталонних маршрутів по всіх видах спортивного туризму.

Маршрутний лист. Він є подорожнім документом групи, яка вирушає в подорож самостійно. Для цього візьміть маршрутний лист встановленого зразка і підпишіть його в керівника організації, яка проводить похід. У цей лист вписують список всіх учасників походу, вказують маршрут, способи пересування. Після закінчення подорожі віддайте маршрутний лист назад в організацію.

Маршрутна книжка. Також є подорожній документ мандрівної групи. Сюди заноситься список всіх учасників походу, вказуються їх паспортні дані, не забувайте, що вона також включає в себе детальний план походу із зазначенням строків подачі телеграм з маршруту. Запам'ятайте, що маршрутна книжка видається керівнику групи тільки після того, як буде перевірено правильність маршруту і рівень підготовки всіх туристів.



Дотримання техніки безпеки на маршруті та під час приготування їжі

Див. Ікурс

ІІІ КУРС

Оздоровчо-прикладне значення туризму. Види туризму.

Див. Ікурс

Список використаної літератури:

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 152 с.
2. Балабанов И.В. УЗЛЫ - Москва, 2003. - 80 с.
3. Бардин К.В. - Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.
4. Берман А.Е. Юный турист. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 159 с.
5. Ванханет В.Д., Петровский К.С. - Гигиена питания. - К.: 1982.
6. Голдобин В. и др. Узлы. Рыболов, 1989, №4.
7. Гранильщикова Ю.В. Семейный туризм. - М.: Профиздат, 1983.-112 с.
8. Дехтяр В.Д. Основы оздоровчо-спортивного туризма: Навч. посіб. - К.: Науковий світ, 2003. - 203 с.
9. Життя в природі: Пластовий курінь "Вовча ліга", Школа вовченят. Частина 1. - Тернопіль, 2002.- 153с.
10. Карманный справочник туриста / Автор-сост. Ю. А.Штюмер. - 2-е изд. с изм. и доп. - М.: Профиздат, 1982. - 224 с.
11. Косенко В.М. Групові багатоденні пішохідні мандрівки. Практичний порадник. -Вид-во Семенко Сергія "Мустанг", 2002. - 240 с.
12. Луцький Я.В. Туризм для всіх. Ів.-Франківськ, 1996.
13. Остапец А.А. В походе юные. - М.: Просвещение, 1978.-95с.
14. Спутник туриста. Сост. Вахлис К.И. - К.: Здоровье, 1983. - 352с.
15. Энциклопедия туриста. Гл. ред. Тамм Е.И. - М.: Научное издательство "БРЭ", 1993.
16. Юденич В.В. Первая помощь при травмах - М.: Медицина, 1979.
17. Ягодинский В.М. Пищевые отравления: первая помощь и профилактика - М.: Знание, 1984.

Підготував Драч Сергій Володимирович керівник фізичного виховання Чернігівського професійного ліцею деревообробної промисловості.

**Теоретична підготовка.
ЛЕГКА АТЛЕТИКА, III курс.**

Досягнення українських легкоатлетів на міжнародній арені на сучасному етапі.

Україна традиційно одна з провідних націй в легкій атлетиці. На останній, пекінській Олімпіаді, українські спортсмени здобули 5 медалей, серед яких золота медаль Наталі Добринської в десятиборстві. Українським спортсменам належать світові рекорди: Сергій Бубка є власником захмарного світового рекорду в стрибках з жердиною, Інесі Кравець належить світовий рекорд у потрійному стрибку, Юрію Сєдих — в метанні молота.

Розвиток легкої атлетики в Україні має також чимало проблем, зв'язаних із застарілою інфраструктурою, нестачею фінансування, старінням тренерських кадрів.

Починаючи з чемпіонату світу у приміщенні 1993 року, який проходив у Торонто, по 2005 рік збірна команда України з легкої атлетики здобула на чемпіонатах світу, Європи та Олімпійських Іграх 99 медалей різного гатунку.

Легка атлетика в Україні - це понад 75 тисяч спортсменів, більше тисячі тренерів, десятки тисяч прихильників оздоровчого бігу, мільйони вболівальників. Минуле чотириріччя було досить успішним для найсильніших вітчизняних легкоатлетів: 2001 рік - чемпіонати світу (Лісабон, Едмонтон) - завойовано 5 медалей, Всесвітня Універсіада (Пекін) – 6 медалей; 2002-й - чемпіонати Європи (Відень, Мюнхен) - 9 медалей, чемпіонат світу серед юніорів (Кінгстон) - 2 медалі; 2003 – чемпіонат світу (Бірмінгем, Париж) - 7 медалей, чемпіонат Європи серед молоді – 8 медалей; 2004 рік - зимовий чемпіонат світу (Будапешт) - 4 медалі, 3-тє місце в командному заліку.

Нині понад 20 українських легкоатлетів у своїх видах входять до світових двадцятки найкращих спортсменів, зокрема 13 з них посідають провідні позиції у світі (1-8 місця). За підсумками чемпіонату світу серед юніорів молодіжна збірна України з легкої атлетики 2004 року посіла почесне 7-ме місце. Як зазначає головний тренер національної команди з легкої атлетики Валерій Александров, визнано успішними виступи наших атлетів на Олімпіаді-2004: завойовано 4 медалі (Юрій Білоног - золота у штовханні ядра, Олена Красовська - срібна у бігу на 100 м з бар'єрами, Вікторія Стьопіна і Тетяна Терещук-Антипова - бронзові відповідно у стрибках у висоту і у бігу на 400 м з бар'єрами). Всі медалі завойовані ними за дуже жорсткої конкуренції з боку перш за все атлетів США. Однак не в усіх номерах програми реалізовані потенційні можливості національної команди. За кількістю завойованих золотих медалей вона посіла 12-те місце, за загальною кількістю медалей - 7-8-ме, за кількістю фіналістів змагань олімпійської програми (загальнокомандне місце за сумою очок) - 9-те.

За 2001-2005 рр. у 38 номерах Олімпійської програми 92 Українських легкоатлетів мали допуск на участь в Олімпіаді 2004 року, виступали за національну збірну команду 54 спортсмени. Кількість учнів в спортивних школах – 86384 Штатних

тренерів – 1658 з них з першою і вищою категорією – 619. Підготовлено за 4 роки: МСМК – 64, МС – 254, 1-6 місце - чемпіонати світу і Олімпіада (основний склад) – 31 і Олімпіада (основний склад) – 31,

1-6 місце – чемпіонати світу і Європи (резервний склад) – 71

16-17 березня 2013 року у Кастельйоні (Іспанія) проходив зимовий Кубок Європи з метань. Крім особистої першості нагороди також розігрувалися серед команд у двох вікових категоріях – серед дорослих та молоді.

Переможницями Кубку Європи серед молоді стала жіноча команда України у складі Ганни Хабіної, Альони Шамотіної, Юлії Курило та Вікторії Клочко. Хабіна повернеться з Іспанії з двома медалями найвищої проби – Ганна перемогла у секторі для метання списа. Шамотіна виграла «срібло» з метання молота, а Курило – «бронзу» з метання диска.

Чоловіча молодіжна команда України у складі Микити Нестеренка, Олександра Ничипорчука, Сергія Регеди та Миколи Багача стала третьою. Нестеренко та Ничипорчук виграли індивідуальні срібні медалі з метання диска та метання списа відповідно.

Третьою завершила змагання і доросла чоловіча українська команда (Андрій Семенов, Олексій Семенов, Дмитро Миколайчук та Микола Шама). Андрій Семенов також виграв індивідуальну «бронзу» зі штовхання ядра.

Жіноча збірна України у складі Віри Ребрик, Наталії Семенової, Галини Облещук та Ірини Климець перед заключним видом змагань йшла другою, проте після метання молоту опустилася на четверту сходинку. З особистою нагородою та найкращим результатом сезону повертається Віра Ребрик. У секторі для метання списа вона стала другою, поступившись лише Марії Абакумовій. Росіянка перемогла з рекордом змагань.

Командна першість:

Чоловіки

1. Німеччина - 4435
2. Росія - 4214
3. Україна - 4193

Жінки

1. Росія - 4528
2. Іспанія - 4138
3. Франція - 4066
4. Україна - 3984

Чоловіки (U23)

1. Росія - 4169
2. Франція - 4066
3. Україна - 3980

Жінки (U23)

1. Україна - 3840
2. Франція - 3814
3. Росія - 3664

Чотири нагороди – саме такий здобуток української збірної на зимовому чемпіонаті Європи з легкої атлетики, який 3 березня 2013 року завершився у Гетеборзі.

Ольга Саладуха їхала у Гетеборг лідером світового сезону з потрійного стрибка. Рішення щодо участі у континентальній першості вона прийняла лише 16 лютого. Перед початком змагань Ольга наголосила: оскільки чемпіонат від початку не був запланований, вона не виконала великого обсягу спеціальної технічної роботи, тому чекати від неї чогось особливого у Швеції не варто. Проте додала, що якщо все складатиметься добре, то спробує встановити національний рекорд.

Рекорд України було побито вже у першій спробі. Крім того 14,88 м принесли їй і перемогу, і найкращий результат сезону у світі. У срібної медалістки змагань, росіянки Ірини Гуменюк, 14,30 м. А італійка Сімона Ла Мантіа виграла «бронзу» зі стрибком на 14,26 м.

Ще одну золоту медаль у скарбничку нашої команди поклала Наталія Лупу. Протягом трьох кіл на 800-метровці вона трималася у кінці групи, а на останньому колі прискорила і обійшла всіх суперниць. Чемпіонат Наталія виграла з найкращим результатом сезону – 2.00,26 хв. Слідом фінішували росіянка Олена Котульська (2.00,98) та білоруска Марина Арзамасова (2.01,21). Дебютантка континентальних першостей Ольга Ляхова була п'ятою (2.02,12).

Марія Ремень перед початком чемпіонату Європи очолювала континентальний топ-лист сезону з бігу на 60 метрів з результатом 7,12 с. У півфіналі вона його покращила (7,10 с), та ще швидше в іншому забігу дистанцію подолала Мір'ям Сумаре з Франції (7,07).

У фіналі суперниць у Марії було, хоч відбавляй. За 20 метрів до фінішу українка відчула спазм у м'язі задньої поверхні стегна, проте не зупинилася. Більше того, повторила свій особистий рекорд (7,10) і лише тисячними долями секунди поступилася болгарці Тезджан Наїмовій. «Бронза» у Сумаре (7,11 с). Наталія Погребняк не зуміла пробитися до фіналу, проте у першому колі встановила особистий рекорд – 7,30 с.

Бронзову нагороду виграла багатоборка Ганна Мельниченко. Досить рівно пройшовши майже всі види п'ятиборства, українка набрала 4608 очок. Перемогу з результатом 4666 очок відсвяткувала Іда Антуанетт Нана Джіму. Яна Максимова з Білорусі була другою (4658). Українка Аліна Фьодорова завершила змагання восьмою (4420).

Справжня драма розігралася після фінішу 400-метровки серед чоловіків. Українець Володимир Бураков фінішував четвертим (46,79 с), проте досить швидко стало відомо про дискваліфікацію бронзового призера змагань Павла Треніхіна (46,70). Росіянин, на думку суддів, вийшов за межі доріжки і скоротив дистанцію.

У той же час росіяни подали протест на дії британця Найджела Лівайна, який, на їхню думку, штовхав Треніхіна. Вирішення суперечливих питань тривало більше чотирьох годин. Зрештою апеляційне журі повідомило: Треніхін не винен і повертає собі «бронзу». У діях Лівайна навмисного порушення правил не побачили і залишили його зі «сріблом», а наш Бураков знову став четвертим. Перемогу з найкращим результатом сезону в Європі та національним рекордом здобув чех Павел Маслак (45,66).

Ще одне четверте місце Україна мала у секторі для потрійного стрибка. Віктор Кузнецов встановив особистий рекорд (17,02), але для медалі цього не вистачило. Перемогу з найкращим результатом сезону у світі відсвяткував італієць Даніеле Греко (17,70 м). Росіяни Руслан Самітов (17,30) та Олексій Фьодоров (17,12) склали йому компанію на п'єдесталі.

Відзначимо також п'яту сходинку з бігу на 800 метрів дебютанта чемпіонатів Європи *Тараса Бибика* та восьмі місця *Анастасії Мохнюк* зі стрибків у довжину та *Дмитра Дем'янюка* зі стрибків у висоту. Також п'ятою була українська жіноча естафетна команда 4x400 метрів.

У медальній таблиці збірна України з двома золотими, однією срібною та однією бронзовою медалями посіла четверту сходинку.

На змаганнях *Liese Prokor Memorial* українка, що пройшов у травні 2013, *Наталія Погребняк* стала переможницею з бігу на 100 метрів. Дистанцію вона пододала за 11,66 с.

У Тарту українки оформили «золотий» дубль з бігу на 800 м. *Олена Жушман* виграла (2.01,06 хв), а *Анастасія Ткачук* фінішувала слідом (2.02,92). *Володимир Киц* був другим з бігу на одну милю (4.07,34 хв). *Микита Нестеренко* з результатом 59,52 м став четвертим з метання диска, а *Олександр Ничипорчук* у секторі для метання списа показав 76,47 м і став шостим.

Ірина Геращенко була п'ятою зі стрибків у висоту на турнірі в Філотей (Греція) – 1,80 м.

На змаганнях у Ризі *Роман Авраменко* переміг з метання списа (84,10 м), а *Олександр Ничипорчук* був сьомим (76,23 м). *Віктор Ястребов* виграв потрійний стрибок (16,59 м), а *Євген Семененко* став другим (16,27). *Олександр Осмолович* фінішував другим на 800-метровці (1.48,38 хв). Така ж сходинка у *Анатолія Синявського* на дистанції 400 метрів з бар'єрами (52,01 с). Другою була і стрибунка у висоту *Наталія Гапчук* (1,90 м). *Ганна Гацько* завершила змагання з метання списа третьою (59,46 м), а *Маргарита Дорожон* – шостою (56,85).

Список використаної літератури

1. Колодій О.В., Лужковський Є.М., Ухов В.В. Легка атлетика та методика викладання. – М., 1985.
2. Коробейніков М.К., Міхєєв А.А., Ніколенко І.Г. Фізичне виховання. – М., 1989.
3. Кривонос М.П., Юркевич Т.П. Методика навчання легкоатлетичних вправ. – Мінськ, 1986.
4. Кукушкин А.П., Хоменков Л.С., Срепанченко И.А. Легкая атлетика. – М., 1957.
5. Кушмелюк В.І. Організація, суддівство та обладнання змагань з легкої атлетики. – Івано-Франківськ, 2003.
6. Легкая атлетика. Правила соревнований. – М., 1978.
7. Петровський В.В. Як навчати легкоатлетичних вправ. – К., 1972.
8. Сидоренко М.М. Легка атлетика. – Мінськ, 1968.
9. Техніка легкоатлетичних вправ. Методичний посібник. – Івано-Франківськ, 2003.
10. Хоменко Л.С. Книга тренера з легкої атлетики. – М., 1987.
- web: www.flau.org.ua
11. Web-сторінка // Україна в Олімпійському русі. Развитие Олімпійського спорту в незалежній Україні. <http://www.esport.com.ua>
12. Новини легкої атлетики http://24tv.ua/news/showTagNews.do?legka_atletika&tagId=317

Підготував Лапко Юрій Миколайович керівник фізичного виховання Чернігівського вищого професійного училища.

**Теоретична підготовка.
КРОСОВА ТА ЛИЖНА ПІДГОТОВКА**

I курс

Теоретичні відомості:

- класифікація видів лижного спорту;
- оздоровче та прикладне значення лижного спорту;
- правила поведінки та вимоги до учнів під час проведення занять з лижної та кросової підготовки.

II курс

Лижний спорт (біг на лижах)

Теоретичні відомості:

- класифікація видів лижного спорту;
- оздоровче та прикладне значення лижного спорту;
- одяг, взуття й інвентар для занять лижним спортом;
- правила поведінки та вимоги до студентів під час проведення занять з лижної підготовки.

Оздоровче та прикладне значення лижного спорту.

Заняття лижами – один із найдоступніших і масових видів фізичної культури. Ходьба на лижах доступна в будь-якому віці – для юних і людей похилого віку, оскільки фізичне навантаження можна легко дозувати в широкому діапазоні як за тривалістю та характером впливу, так і за інтенсивністю, залежно від статі, віку, стану здоров'я та підготовленості тих, хто займається лижним спортом.

Лижний спорт чинить різнобічний вплив на організм тих, хто ним займається. Пересування на лижах по рівній або пересіченій місцевості з подоланням підйомів і схилів різної крутизни і рельєфу залучає до роботи великі групи м'язів і позитивно впливає на розвиток і зміцнення основних функціональних систем організму, в першу чергу на серцево-судинну і нервову системи. Різноманітні умови занять на лижах сприяють всебічному фізичному розвитку, особливо таких рухомих якостей, як витривалість, сила, спритність та ін.

Велике виховне значення лижного спорту. Під час навчально-тренувальних занять, прогулянок на лижах, походів і змагань у лижників виховуються і удосконалюються життєво необхідні навички та вміння, фізичні й морально-вольові якості – дисциплінованість, сміливість, наполегливість, здатність до подолання зусиль будь-якого характеру, працелюбство, почуття колективізму.

Особливо велике оздоровче значення занять на лижах. Тривале переміщення на лижах на чистому морозному повітрі, виконання м'язової роботи у сприятливих гігієнічних умовах значно підвищує загальну працездатність організму, його опір до різних захворювань.

У різному віці пересування на лижах широко використовується як спосіб активного відпочинку. Прогулянки та походи на лижах в красивій лісовій і різноманітній за рельєфом місцевості дають величезне задоволення, естетичну

насолоду, справляє позитивний вплив на нервову систему, покращують загальний стан організму, забезпечуючи високу розумову й фізичну працездатність.

Одяг, взуття та інвентар для занять лижним спортом.

ВИБІР ЛИЖ

Велике значення в лижній підготовці має вибір лиж.

Жорсткість лиж та величина вагового прогину більше всього характеризує ходові якості лиж. Для перевірки жорсткості лижі складають ковзними поверхнями і стискають кистю однієї руки. Якщо ковзні поверхні лиж легко змикаються від натиснення кистю, то ваговий прогин недостатній – лижі м'які, якщо не змикаються – ваговий прогин великий – лижі жорсткі. Важливо підібрати лижі за довжиною. Найпростіший спосіб визначення правильної довжини лиж для масового катання – стоячи дістати зап'ястком руки, витягнутої вгору, до носка лиж.

Для змагань, тренувань та туристичних походів лижі слід підбирати з урахуванням ваги та зросту лижника.

Вага лижника	5 0-55	5 5-60	6 0-65	6 5-70	7 0-75	75 -80	80- 85
Зріст лижника	1 50 - 155	1 55- 160	1 60- 165	1 65- 170	1 70- 175	17 5-180	180 -186
Довж ина лиж	1 90-195	1 95- 200	2 00- 205	2 05- 210	2 05- 210	21 0-215	215

При підборі лиж з урахуванням їхньої довжини (Д) можна скористуватися такою формулою, ввівши ріст (Р) та вагу (В) лижника:

$$D = P + \frac{1}{2} V.$$

Приклад: ріст – 173см; вага – 75кг; довжина лиж – 210 см.

Вибір пластикових лиж краще проводити за допомогою спеціального приладу. Якщо його немає, треба підбирати лижі за пружністю так, щоб під час відштовхування лижа торкалася снігу всією ковзаючою поверхнею, а після поштовху ковзала на п'яточній та носковій частині.

ВИБІР ПАЛИЦЬ

Лижні палиці повинні бути міцними, пружними й легкими. На зміну палицям, що випускалися раніше, – дерев'яним, бамбуковим та дюралюмінієвим прийшли більш легкі очеретяні, а потім легкі суцільно витягнуті металеві.

Лижна палка складається з трьох частин: трубка конусної форми, рукоятка з темляком (петля) для кисті руки, кільце із штирем.

Оптимальна довжина палок залежить від зросту лижника, його фізичного розвитку, міри володіння технікою. Чим гірше лижник підготовлений фізично і технічно, тим коротше повинні бути палиці. У міру зміни зазначених факторів розмір палок збільшується.

Оптимальний розмір такий:

Зріст	1	1	1		1	1
-------	---	---	---	--	---	---

лижника	55-160	60-165	65-170	70-175	75-180	85
Довжина палок	1 20-125	1 25-130	1 30-135		1 40-145	1 50

Вибір лижного взуття.

Вибирати взуття треба з таким розрахунком, щоб його можна було одягати поверх бавовняної і товстої вовняної шкарпетки. Шкарпетки повинні бути чистими, без латок, дірок і грубих швів. Невиконання цих вимог може призвести до примороження ніг або потертостей. У лижників при виконанні ходів нога проноситься далеко назад і п'ятка високо піднімається вгору. При цьому лижний черевик вигинається в носковій частині і складка шкіри на місці згину може викликати потертості. Щоб попередити це, особливо коли взуття нове, потрібно класти на ногу в місці згину черевика ватну прокладку. Щоб ця прокладка не сповзала, її кладуть між шкарпетками. Шнурувати черевики слід так, щоб зберегти рухливість суглобів.

Нове взуття треба обов'язково готувати до занять: легенько розтягнути в сторони задник, розносити його до занять на лижах і добре прожирувати. Після використання взуття слід просушити в теплому приміщенні і зберігати в змащеному вигляді.

Одяг. Вибір одягу залежить від температури, вологості повітря, сили вітру, характеру занять. Основними вимогами до одягу є: мала теплопровідність і разом з тим достатня повітропроникність, гігроскопічність, забезпечення вільності рухів, обтічність, непромокальність і естетичність.

Для занять лижники одягають бавовняну або спеціальну вовняну трикотажну білизну, брюки з вовняними гетрами, куртку. При низькій температурі повітря під куртку одягають теплий, але тонкий вовняний светр, а на голову – вовняну шапочку. При низькій температурі і сильному вітрові під брюки рекомендується одягати теплу білизну. Крім того, завжди одягають шкіряні рукавиці, які охороняють кисті рук від холоду і потертостей. У сильні морози щоб запобігти обмороженню ніг, рекомендується поверх черевиків одягати прості шкарпетки.

Класифікація видів лижного спорту.

Лижний спорт – це зимовий вид спорту, який охоплює сім самостійних видів спорту:

1. *Лижні гонки.*
2. *Біатлон.*
3. *Стрибки на лижах з трампліну.*
4. *Лижне двоєборство.*
5. *Гірськолижний спорт.*
6. *Фрістайл.*
7. *Сноубординг.*

Лижні гонки – біг на лижах по стадіону або на лижних трасах з різним рельєфом довжиною від 1 до 50 км. Перші змагання з лижних гонок відбулися у 1733 р. в Осло (Норвегія). Для кожної вікової групи (починаючи з 9 років) існують свої обмеження максимальної довжини дистанції лижних гонок:

- школярі – 9-11 років – 1/3 км (дів./юн.);

- школярі 12-14 років – 3/5 км;
- школярі 14-16 років – 5/15 км;
- юніори 16-18 років – 10/20 км;
- чоловіки – 10,15,30,50 км;
- жінки – 5,10,20 км.

В індивідуальних гонках старт проводиться з інтервалом 30 сек. – 1 хвилина.

Окрім індивідуальних лижних гонок проводяться командні змагання – естафетні лижні гонки:

- для школярів – 3х1 км, 3х2 км, 3х3 км, 3х5 км;
- для дорослих спортсменів – 4х5 км, 4х7,5 км, 4х10 км.

Старт в таких змаганнях виконується загальний для всіх учасників першого етапу, але забороняється перші 100м пересуватися коньковими ходами.

Біатлон – лижна гонка зі стрільбою з пневматичної зброї. Перші офіційні змагання з біатлону були проведені у 1958 році в Австрії (чемпіонат Світу). До 1977р в біатлоні застосовувалась бойова зброя, а з 1978р за рішенням Міжнародного союзу сучасного п'ятиборства відбулася заміна зброї на пневматичну. На дистанціях індивідуальних гонок (5-20 км) розташовано від двох до чотирьох вогневих рубежі.

Стрільба виконується стоячи або лежачи, відстань до мішені – 50 м, кількість мішеней – 5, діаметр – 4 мм (лежачи), 11 мм (стоячи). Видається п'ять патронів для стрільби, за кожен промах по мішені додається 1 хвилина штрафного часу, в спринтерській гонці (5-7,5 км) за кожен промах додається штрафне коло 150м.

З 1984 року в біатлоні беруть участь і жінки. Змагання проводяться за трьома віковими групами:

1 – юнаки та дівчата 16-18 років змагаються на дистанціях 5/ 7,5/10 км з двома вогневими рубежами (1 лежачи і 1 стоячи);

2 – юніори 19-20 років змагаються на дистанціях 10,15 км з трьома вогневими рубежами (2 лежачи і 1 стоячи)

3 – чоловіки та жінки змагаються на дистанціях 10, 15, 20 км з чотирма вогневими рубежами (2 лежачи і 2 стоячи).

В естафетних гонках біатлону дається три додаткові патрони, а за кожен промах спортсмени пробігають штрафне коло 150м. На всіх дистанціях є лише два вогневі рубежі – 1 лежачи і 1 стоячи. Для школярів проводяться естафети 3х5 км, для юніорів – 3х7,5 км, для дорослих спортсменів – 4х7,5 км.

Стрибки на лижах з трампліну – чоловічий вид лижного спорту, найбільш складний і травматичний, сутність якого заключається у спуску спортсмена з гори розгону, відштовхування від столу відриву, наступним польотом у повітрі (90-110м) і приземлення на горі з поступовим гальмуванням і зупинкою. Всі трампліни розрізняються за своєю потужністю (довжиною гори розгону) від 30 до 120 м: дитячі трампліни – 30-40 м; юнацькі – 40-60 м; юніорські – 70-90 м; чоловічі – 90-120 м.

Для визначення переможців у змаганнях зі стрибків з трампліну виміряють довжину стрибка (м), а також оцінюють техніку виконання польоту і приземлення (бали). Надається дві спроби, результати яких сумуються.

Лижне двоеборство – чоловічий вид лижного спорту, який включає в себе стрибки з трампліну і лижну гонку вільним стилем. Змагання проводяться два дні. В перший день двоеборці змагаються у стрибках з трампліну за основними правилами стрибунів, однак спортсменам надається три спроби, а в залік береться результат двох найкращих. Потужність трамплінів – від 20 до 60м.

У другий день проводиться лижна гонка: для юнаків – 5 км, юніорів – 10 км, для чоловіків - 15 км за правилами індивідуальних лижних гонок. Результат гонки переводиться у бали за міжнародною системою оцінювання. Переможець лижного двоборства визначається за сумою балів двох видів змагань.

Гірськолижний спорт – включає в себе шість змагальних дисциплін. Перший чемпіонат світу з гірськолижного спорту відбувся в 1931 році в Мюрене (Швейцарія). Спортсмени змагалися у слаломі та швидкісному спуску. Через шість років гірські лижі включили в програму зимових Олімпіад. А із введенням у 1966 році правил Кубка світу і залученням великої реклами та чималих фінансових вкладень гірськолижний спорт увійшов в епоху свого розквіту.

1 Слалом – спуск зі схилу довжиною 450-500м, з перепадом висот –150 м за різноманітним маршрутом, який визначається розташуванням 50-60 слаломних воріт: горизонтальних, вертикальних, косих шириною 4-6 м, з різними комбінаціями. В змаганнях беруть участь як чоловіки, так і жінки. Гірськолижникам надається дві спроби, результати яких сумуються. Швидкість, якої досягають спортсмени на цих дистанціях – 35-40 км/год. Слаломістам надається дві спроби, а переможець визначається за сумою часу двох спроб.

2 Слалом-гігант – відрізняється від слалому перепадом висоти схилу – 250м, довжиною траси 1200-1500м, кількість воріт визначається як 15% від перепаду висоти (до 40 шт.) швидкість, яку показують гірськолижники – 50-55 км/год – жінки і 60-65 км/год - чоловіки.

3 Супергігант – проводиться на схилах з перепадом висот для жінок – 350-500м, для чоловіків – 500-600м, довжиною до 1000м. На трасі розташовується два трампліни потужністю 10м, а кількість воріт визначається як 10% від перепаду висоти (не менш ніж 30-35 шт.). Швидкість, якої досягають жінки – 60-70 км/год, а чоловіки – 70-90 км/год.

4 Паралельний слалом – проводиться на двох рівноцінних трасах з перепадом висот 80-100м, кількістю воріт – 20-30 шт. Дозволяється спорудження на трасі двох трамплінів самої малої потужності. Учасники змагань виконують дві спроби, під час другої – міняються трасами. Визначається різниця часу між першим і другим учасниками спуску у кожній спробі. За сумою (або різницею) часу двох спроб сильніший проходить у наступне коло змагань.

5 Швидкісний спуск – проводиться на трасі довжиною 2-3,5 км, з перепадом висот для жінок – 500 м, для чоловіків – 1000 м. На трасі встановлюються єдині контрольні ворота шириною 8 м, не має крутих поворотів і великих трамплінів. Середня швидкість спуску у жінок до 70 км/год, у чоловіків – 100 км/год.

6 Спуск на швидкість – вид гірськолижного спорту до якого допускаються лише чоловіки з I дорослим розрядом у швидкісному спуску. Крутизна схилу 45°, траса поділяється на три частини: I – зона розгону 300м, де спортсмен повинен набрати найвищу швидкість; II – мірний відрізок 100м, який вимірюється з точністю до 1 см і на якому відбувається замір набраної швидкості; III – зона гальмування 300м. Змагання проводяться 4-6 днів, протягом кожного з них гірськолижник може виконати до 5 спусків, а в залік йде найкраща з них. Максимальна швидкість спуску, яку досягають спортсмени – 150 км/год.

Фрістайл – в перекладі з англійської - “вільний стиль” або фігурне катання на лижах, складається з трьох дисциплін: могула, лижної акробатики і лижного балету.

Перші змагання з фрістайлу почали проводитися в Європі та Північній Америці на початку 70-х років.

У 1988 році – фрістайл включено до програми XV зимових Олімпійських ігор в Калгарі, в якості показового виду.

З 1994 року – могул офіційно включено до програми Олімпійських ігор.

З 1998 року – лижна акробатика також увійшла до програми Олімпійських ігор. Змагання з фрістайлу проводяться як серед чоловіків, так і серед жінок.

Могул – спуск зі схилу 25-35°, довжиною 200-250м, шириною 20-30м, вкритому сніговими буграми висотою 1м, з двома трамплінами потужністю 10-15м. Оцінюється час проходження дистанції і техніка долання бугрів.

Лижна акробатика – стрибок зі спеціального трампліну з виконанням акробатичних елементів у повітрі. Оцінюється висота і довжина польоту, складність стрибка, техніка виконання акробатичних елементів у повітрі і техніка приземлення.

Лижний балет – спуск по рівному схилу 10°, довжиною 200-250м, шириною 30-45м з виконанням хореографічної композиції під музику протягом 1-1,5 хвилини. Оцінюється технічна складність програми, хореографія і техніка виконання.

Сноубордінг – наймолодший з видів лижного спорту, що культивується FIS. Ще у 1929 році дехто М.Дж. «Джек» Барчет скотився з гори на широкій дошці із білизняною мотузкою замість керма та чомусь зареєстрував цей факт. Втім «офіційною» датою зародження сноубордичної історії вважається середина 50-х рр. минулого століття. Саме тоді завзяті прихильники серфінгу та скейтбордінгу розпочали освоєння нової поверхні – снігового простору.

Історія розвитку сноубордінгу представляє, так би мовити, гармонійну еkleктику елементів сутності одразу трьох видів спорту - скейтбордінгу, серфінгу та гірськолижного катання.

Якщо у 1998 році сноубордінг був уперше представлений у програмі зимових Олімпійських ігор змаганнями з паралельного гіганту, то олімпійська програма Солт-Лейк-Сіті (2002р.) включала вже два номери: гігант та сноубордкрос. На зимових Олімпійських іграх у Туріні (2006 р.) до медальних розіграшів додалися змагання з хаф-пайпу.

Така видовищна дисципліна сноубордінгу як біг-ейр – стрибки з трампліну із виконанням акробатичних трюків поступово набирає популярності в Україні та світі. З початку сезону 2007-2008 рр. Кубки світу та Європи регулярно проводяться у багатьох містах Європи - Роттердамі (Нідерланди), Стокгольмі (Швеція), Софії (Болгарія), Граці (Австрія), Бетмеральпі (Швейцарія). Після Києва аналогічні змагання відбулися у Санкт-Петербурзі, Москві, Ханті-Мансійську (Росія), Отепя (Естонія), Копаоніку (Сербія), Церматі (Швейцарія) та ін.

У великій родині Міжнародної федерації лижного спорту (FIS) сноубордінг - наймолодша з дисциплін, в який вдало поєднуються класичні традиції гірськолижного спорту та інноваційні тенденції сучасної епохи. Різноманітність змагальних трас, динамічність форматів змагань та критеріїв перемоги якнайкраще задовольняють демократичні смаки нового покоління. Сьогодні система сноубордінгу включає сім видів змагань, які досить чітко поділяються на дві групи:

1. Альпійські види: слалом, слалом-гігант, паралельний слалом та сноубордкрос.
2. Види вільного стилю: хаф-пайп, біг-ейр, слоупстайл.

В основі змагань в альпійських видах лежать гірськолижні традиції. Перемога у слаломі гіганті та слаломі визначається найкращим часом, показаним на даній трасі за результатами суми двох спроб.

У паралельних змаганнях проводяться кваліфікаційні заїзди, в яких визначаються учасники фіналів (зазвичай 32 спортсмени), що проводяться на двох паралельних трасах у форматі «на вибування».

Самий динамічний, азартний та видовищний вид сноубордінгу - *сноубордкрос*. Кваліфікаційні заїзди по розміченій воротами трасі із природними та штучними перепонами (трампліни, контрухили, компресії, басейни) визначають за часом проходження дистанції 32 найшвидших учасника, що потрапляють до фінального кола. Далі спортсмени стартують вже по чотири учасники на одній трасі, з яких лише два проходить до наступного раунду. Видовищну цінність сноубордкросу значно підвищує досить великий ризик травмування учасників.

Зовсім протилежну філософію мають змагання з «артистичних» видів сноубордінгу, або «вільного стилю» (*freestyle*), де результатом виступає бальна оцінка суддями виконаних вправ.

Своєрідна конструкція змагальної траси у *хаф-пайні*, що нагадує половинку увігнутого полого циліндру, визначає неповторність та самобутність змагань у цьому артистичному виді. П'ять суддів оцінюють загальне враження від серії стрибків, трюків та інших маневрів, що виконує спортсмен за під час спуску по трасі, із врахуванням складності технічних елементів, помилок та контролю сноуборду при їх виконанні, а також здатності учасника максимально ефективно використовувати рельєф траси.

Біг-ейр, буквально «велике повітря», дещо повторює структуру та принципи змагань з акробатики у фрістайлі. Спортсмени мають виконати серію стрибків з трампліну, які п'ять суддів оцінюють за критеріями складності технічних елементів, контролю виконання та приземлення, амплітуди стрибка.

Наймолодший вид змагань у сноубордінгу – *слоупстайл (схил-стиль)* тільки-но включений до офіційного переліку FIS, проте вже користується чималою популярністю. За правилами змагань учасники здійснюють спуск по трасі із різноманітними конструкційними елементами: фан-боксами, плоскими стрибками, хвилями, міні-трамплінами та ін. Спортсмени самі обирають лінію проходження траси, під час якого виконують серію трюків, використовуючи конструкції та рельєф. Майстерність виконання оцінюється за десятибальною шкалою за загальним враженням проходження траси, включаючи оцінку обраної траєкторії спуска та використання конструкцій. У відбірковому раунді учасники здійснюють два кваліфікаційні спуски та за оцінками кращого з них виборюють право увійти до фіналів (10 учасників серед чоловіків та 6 - серед жінок), де і визначається переможець.

Прикладні вправи: пересування на лижах по пересіченій місцевості (до 5 км дівчата, до 10 км чоловіки); подолання перешкод перелізнанням та переступанням; підйоми та спуски з вантажем (обтяженням).

Правила поведінки та вимоги до учнів під час занять з лижної підготовки

1. Загальні вимоги безпеки

1.1. До занять на лижах допускаються учні, які пройшли інструктаж з

охорони праці, медичний огляд і що не мають протипоказань за станом здоров'я.

1.2. При проведенні занять на лижах дотримувати правила поведінки, розкладу навчальних занять, встановлені режими занять і відпочинку.

1.3. При проведенні занять на лижах можлива дія наступних небезпечних чинників:

- обмороження при проведенні занять при вітрі більше 1,5-2,0 м/с і при температурі повітря нижче -20° С;
- травми при ненадійному кріпленні лиж до взуття;
- потертості ніг при неправильній підгонці лижних черевиків;
- травми при падінні під час спуску з гори або при стрибках з лижного трампліну.

1.4. При проведенні занять на лижах повинна бути медаптечка з набором необхідних медикаментів і перев'язувальних засобів для надання першої допомоги при травмах.

1.5. Про нещасний випадок постраждалий або очевидець нещасного випадку зобов'язаний негайно повідомити вчителя (викладача, вихователя), який інформує про це адміністрацію установи. При несправності лижного інвентаря припинити заняття і повідомити про це вчителю (викладачеві, вихователю).

1.6. В процесі занять учні повинні дотримувати встановленого порядку проведення навчальних занять і правил особистої гігієни.

1.7. Учні які допустили невиконання або порушення інструкції з охорони праці, притягуються до відповідальності, з ними проводиться позаплановий інструктаж з охорони праці

2. Вимоги безпеки перед початком занять.

2.1. Надіти легку, теплу, що не утрудняє рухів одягу, шерстяні шкарпетки і рукавички. При температурі повітря нижче -0° С надіти плавки.

2.2. Перевірити справність лижного інвентаря і підігнати кріплення лиж до взуття. Лижні черевики повинні бути підібрані за розміром ноги.

2.3. Перевірити підготовленість лижні або траси, відсутність в місці проведення занять небезпек, які можуть привести до травми.

3. Вимоги безпеки під час занять.

3.1. Дотримувати інтервал під час руху на лижах по дистанції 3-4 м, при спусках з гори - не меншого 30 м.

3.2. Під час спуску з гори не виставляти вперед лижні палиці.

3.3. Після спуску з гори не зупинятися біля підніжжя гори щоб уникнути зіткнень з іншими лижниками.

3.4. Стежити один за одним і негайно повідомити вчителя (викладача, вихователя) про перші ж ознаки обмороження.

3.5. Щоб уникнути потертостей ніг не ходити на лижах в тісному або дуже вільному взутті.

4. Вимоги безпеки в аварійних ситуаціях

4.1. При поломці або псуванні лижного спорядження і неможливості полагодити його в дорозі, повідомити про це вчителя (викладача, вихователя) і з його дозволу рухатися до місця розташування установи.

4.2. При перших ознаках обмороження, а також при поганому самопочутті повідомити про це вчителя (викладача, вихователя).

4.3. При отриманні травми негайно надати першу допомогу постраждалому, при необхідності відправити його до найближчої лікувальної установи і повідомити про це адміністрацію установи.

5. Вимоги безпеки після закінчення занять

5.1. Перевірити за списком наявність учнів.

5.2. Прибрати у відведене місце для зберігання спортивний інвентар.

5.3. Прийняти душ або ретельно вимити лице і руки з милом.

Список використаної літератури:

1. Ашмарін Б.О. Теорія і методика фізичного виховання – М.: Просвіта, 1989. – 307 с.
2. Муравов І.В. Оздоровчий ефект фізичної культури і спорту. – К.: Здоров'я, 1989. – 268 с.
3. Зациорський В.М. Фізичні якості спортсмена. – М.: Фізкультура і спорт, 1966. – 200 с.
4. Нифонтова Л.М. Виробнича фізична культура. – М.: Знання, 1982. – 64 с.
5. Приходько В.В. Непрофесійна фізкультурна освіта. Навчальний посібник. – М.: РВВ ДЦОЛІФКу, 1991. – 85 с.

Підготував Коваленко Анатолій Іванович керівник фізичного виховання Чернігівського центру профтехосвіти.

Теоретична підготовка.

III курс.

Тема № 3 «Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ. Основи раціонального харчування при різноманітних видах й умовах праці та особливостях життєдіяльності».

«Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ». Перед початком занять, потрібно користуватися рядом правил і положень, що дозволяють успішно вирішувати поставлені задачі.

Для занять важливо підготувати місце (майданчик, предмети, які використовуються для уроці).

Дуже корисно займатися на природі. Не дивлячись на додаткові незручності, ці заняття дуже добре впливають ще й на закаливання організму.

Спеціальний одяг для заняття обов'язковий. Костюм повинен бути зручним, облягаючим по фігурі, або вільним, залежно від виду занять, якими ви займаєтесь.

Слід взяти собі за правило, займатися фізичними вправами не менше ніж через півтори-дві години після основного прийому їжі (бутерброд, булочки не рахуються).

Недобре займатися фізичними вправами на голодний шлунок (тобто, коли відчуваєш голод). В таких випадках потрібно випити півстакана солодкого чаю або з'їсти пару цукерок, яблуко, бутерброд.

Розпорядок дня має не менш важливе гігієнічне значення. Потрібно щодня добре виспатись. Але пересипати також не слід. І те і друге, шкідливо відбивається на нервовій системі, роботоспроможності, настрої. Тому кожний день, потрібно самому становити для себе оптимальний час сну – десь в межах 8-10 годин.

Бажано мати стабільний розпорядок дня. Тобто приблизно в один і той самий час лягати спати, і прокидатись.

Слід сказати і про режим харчування, який має важливе значення для підвищення рухової активності і оздоровлення.

Харчування повинно бути збалансоване. Необхідно забезпечити організм тою кількістю їжі, яка відповідає його енергетичним затратам.

Збільшення рівня забезпечення енергії в організм, приводить до зайвої ваги, викликає негативні явища в організмі: серцево-судинні захворювання, порушення обміну речовин.

Фізичні вправи, з яким би видом спорту вони не були пов'язані, тренують рухові можливості, впливають на центральну нервову систему, виробляють необхідні властивості швидко перебудовуватись при зміні зовнішніх умов, передусім в руховому режимі.

«Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливості життєдіяльності»

XXI століття внесло корінні зміни, як в спосіб життя, так і в структуру харчування людей. В цілому різко знизилась енерговитрати і в більшості економічно-

розвинутих країнах, в теперішній час вони досягли критичного рівня. Людині немає потреби в повсякденних умовах займатися тяжкою фізичною працею і втрачати багато енергії. Харчові продукти, в першу чергу м'ясо і тваринні жири, при правильному харчуванні повинні відійти на другий план, тому що в подібному випадку утворюється дефіцит інших, вкрай необхідних організму біологічно-активних речовин, які знаходяться в більшій мірі в продуктах рослинного походження.

Як показують статистичні і клінічні дослідження, якщо по білках, вуглеводах і жирах раціон людини вкладається в норму то по кількості життєво важливих елементів (макро і мікроелементів), вітамінів і інших фізіологічно-активних речовин, що знаходяться в рослинах, далеко до норми. Ось чому мікроелементи і гіповітаміни сьогодні стали супутниками багатьох людей. Цінність харчових продуктів втрачається при неправильній переробці і консервуванні.

В процесі кулінарної обробки втрачається в середньому 10% енергетичної цінності продуктів, до 60% вітаміну С, 20-30% вітамінів групи В, до 49% вітаміну А, втрата кальцію досягає 15%, заліза 20%.

Величина використаної енергії для більшості людей становить 2400 ккал на добу, потреба в вітаміні А становить 66%, вітаміні В2 – 75%, аскорбінової кислоти 50%, кальцію 60-70%.

Існує ще одне важливе джерело “забруднення” харчових продуктів – добавка до них багатьох синтетичних хімічних сполук, позитивна дія котрих до кінця не вивчена добре.

Професор Б.Рубенчик в книзі “Харчування, канцерогени і рак” пише: “серед добавок, які покращують якість і зберігання продуктів, канцерогенна активність виявлена у деяких барвників, ароматичних і смакових речовинах і антибіотиках.

Канцерогени можуть знаходитися в продуктах харчування при різних способах технологічної обробки – копченні, висушуванні.

Розвиток сільського господарства і обробка земель привела до того, що число мінералів повністю зникли з землі.

Концентрація мінеральних елементів, особливо заліза в фруктах знизилась на 57%, магнія – на 35%, кальцію в зелених рослинах на 46,4%, капуста втратила 85% кальцію, пшениця 46%.

Дефіцит, наприклад, кальцію в добовому раціоні населення Європейських країн становить 10-30% від рекомендованої норми.

В цілому для структури харчування економічно розвинутих держав характерні не тільки потреби енергії, але і потреби тваринних жирів і дефіцит поліненасичених жирних кислот, повноцінних речовин (Са, заліза), мікроелементів (йоду, фтору, цинка, харчових волокон).

Епідеміологічні дослідження останніх трьох десятиліть свідчать про різке зниження прогресу в збільшенні довготривалості життя населення індустріально-розвинутих країн Європи і значне збільшення випадків таких захворювань, які 30-40 років зустрічалися рідше, ніж в даний час.

Сьогодні знову постала проблема вкрай низької забезпеченості населення вітамінами, мікроелементами, дефіцит йоду, заліза, кальцію.

Масові дослідження населення свідчать про широке розповсюдження гіповітамінозів – скритої форми вітамінної недостатності, особливо зимою і весною. Найбільш часто зустрічається дефіцит аскорбінової кислоти і вітамінів групи В.

Гіповітаміноз знижує розумову і фізичну працездатність, посилює негативну дію на організм шкідливих умов праці і оточуючого середовища.

Особливо це несприятно в дитячому і юнацькому віці, коли знижуються показники фізичного розвитку: зріст, фізична сила, порушення обміну речовин і хронічні захворювання.

Дефіцит вітамінів приносить серйозні наслідки щодо формування молодого жіночого організму.

Велика потреба в цих речовинах в жінок, які готуються до материнства і годуванню дитини.

Часто причиною захворюваності дитини являться недостатня кількість вітамінів в їжі матері. Причини недостатності вітамінів приводять до вроджених вад, фізичного і розумового відставання в розвитку, інші вади.

Важливу роль відіграють мікро і макроелементи. Мінерали виконують в організмі три основні функції: забезпечують пластичним матеріалом кісткові і зв'язуючі тканини, участь беруть в регенерації і проведенні нервових імпульсів, регулюють активність ферментів. Багато із цих процесів без мінералів неможливі. За підрахунками Всесвітнього Банку економічні втрати пов'язані з недостатністю харчування, становлять до 9% валового національного продукту.

Це, в першу чергу, зв'язано із зниженням працездатності, особливо серед молодих людей.

Дослідження, проведені в Осло показали, що 60% зниження ССЗ можна віднести за рахунок зниження холестерину в крові і 25% - за рахунок зменшення потреби тютюну.

Їжа є єдиним постачальником речовин із яких будуються клітини організму, їжа в основному є потребою для продовження життя.

Відомий дослідник в області дієтології Покровський А.А. справедливо вказав, що вплив харчування є основним в забезпеченні зростання і розвитку людського організму, його працездатність.

Можна рахувати, що фактор харчування впливає на довго ривалість життя і активну діяльність людини.

Кожні 10-11 років кількість населення світу збільшується в середньому на 100 млн., в теперішній час перевищила 6 млрд. Щороку вмирає приблизно 13 млн. дітей в віці до 5 років із котрих 8 млн. в результаті сукупної дії недостатнього харчування і інфекційних захворювань. Такий високий рівень смертності дітей обумовлений недостатністю харчування в 75% випадків не від компонентів харчування, а від алементарного дефіциту компонентів харчування.

Природні мікроелементи, характерні для людей, які живуть в певній місцевості, хімічний склад їжі залежить від стану оточуючого середовища – води, повітря (наприклад, в Україні біля 27% населення проживає в районах з ендемічною йодовою недостатністю).

Технологічні мікроелементози викликані важким металом в оточуючому середовищі, які поступають із відходів промисловості (свинець, ртуть, мідь, кобальт) – по даних дослідження являються однією із причин захворюваності дітей.

Аліментарні мікроелементози, викликані неповноцінним харчуванням, холодом, дієтами, прийманням ліків і різними хронічними захворюваннями (діабет, дифіцит хрому, вагітність, інтенсивне заняття спортом, старший вік).

Сучасна людина при традиційному харчуванні страждає на ті чи інші види харчової недостатності.

Порушення в структурі харчування проходять на фоні змін стану оточуючого середовища.

Людський організм постійно під впливом тих чи інших шкідливих факторів, приводить до виникнення нової ситуації: змінюється внутрішній стан організму, в ньому порушується нормальний обмін, біохімічні процеси.

Все це приводить до порушення захисної функції органів – бар'єрів, вихід токсичних речовин з організму. До таких органів відноситься печінка, легені, нирки, шкіра, імунна система.

Внаслідок цього в організмі накопичуються шкідливі речовини (токсини, шлаки), які поступають із зовнішнього середовища і залишаються в середині організму в результаті порушення нормального обміну біохімічних процесів.

Наслідком цього є зниження адаптаційних можливостей організму, порушення окисно-відновного процесу, що збільшує потребу організму в біологічно активних речовинах, які знаходяться в їжі.

Вони підкреслюють ті обставини, що дотримання чистоти внутрішнього стану людини повинна бути одним із основних принципів гігієни харчування і гігієнічного нормування.

Список використаної літератури:

1. Вітаміни / Під ред. Смирнова М.І. – М., 1994.
2. Коваленко С.І. Основи здоров'я. – К., 1999.
3. Машин І.Р. Раціональне харчування і здоров'я. – К., 2000.

Підготував Ісмайлов Арсен Михайлович викладач фізичного виховання вищої категорії Ніжинського професійного аграрного ліцею.

Теоретична підготовка.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

I курс

Теоретичні відомості

- класифікація видів легкої атлетики;
- оздоровче та прикладне значення легкої атлетики;
- особливості особистісної гігієни легкоатлета.

II курс

Теоретичні відомості:

- задачі професійно – прикладної підготовки;
- формування професійно-важливих рухових навиків для даної професії;
- здійснення самоконтролю;
- правила суддівства з легкої атлетики.

I курс

1.Класифікація видів л/атлетики

Легка атлетика налічує 5 видів вправ:

1. Ходьба.
2. Біг.
3. Стрибки.
4. Метання.
5. Багатобортства.

В кожному з цих видів є свої різновиди та варіанти, які регламентуються правилами змагань для чоловіків та жінок.

Ходьба - буває природньою та спортивною. Спортивна ходьба відрізняється від природньої швидкістю та технікою. Ходьбу проводять по доріжці стадіону та шосе на дистанціях від 3-х до 50 км.

Біг – це головний вид легкої атлетики.

Він поділяється на гладкий, з перешкодами на доріжці стадіону, та естафетний, а також крос і марафонський біг, що проходять в основному за межами стадіону. Окрім того існує біг по шосе.

Всі види бігу чи на стадіоні чи по за його межами різняться за довжиною дистанції. Спринтерський біг – 30-400 м; біг на середні дистанції 500-2000 м, на довгі дистанції 3000 м - 1000 м, наддовгі дистанції 20,30, 42 км 195 м і т.д.

Естафетний біг - являє собою командні змагання на різні по довжині дистанції, метою якого є донести естафетну палицю до фінішу.

Біг з перешкодами – це крос (природні перешкоди), бар'єрний біг по доріжці, безпосередньо біг з перешкодами по доріжці.

Стрибки в легкій атлетиці поділяються на стрибки у довжину, у висоту з жердиною. Всі ці види стрибків мають свої технічно-різноманітні способи виконання.

Метання – це швидко-силові вправи які класифікуються: штовхання ядра, метання списа, диска, молота, гранати та м'яча.

Багатоборства – складаються з декількох видів легкої атлетики. Як правило в багатоборства входять біг, стрибки та метання. Багатоборства, в залежності від статі, діляться на жіночі (семиборство) та чоловічі (десятиборство).

2. Оздоровче та прикладне значення л/атлетики.

Легкоатлетичні заняття, як правило, проводяться на свіжому повітрі. Легкоатлетичні вправи комплексно діють на всі групи м'язів, зміцнюють опорно-руховий апарат, покращують роботу всіх внутрішніх органів. Легка атлетика переконливо вирішує завдання гармонійного розвитку людини і зокрема підлітка.

Також легка атлетика не має собі рівних як прикладний вид порівняно з іншими видами спорту. Такі якості, як швидкість, витривалість, сила, координація рухів, гнучкість, вміння долати фізичні та психологічні навантаження формуються під впливом занять легкою атлетикою і мають широке застосовуються в повсякденному житті, праці і військовій справі.

3. Особливості особистої гігієни легкоатлета.

Гігієна – це наука про здоров'я та створення умов сприятливих для людського існування, про правильну організацію праці і відпочинку, та попередження хвороб.

Особиста гігієна легкоатлета включає такі аспекти:

- помірні фізичні навантаження;
 - заходи відновлювання: достатній сон, збалансоване харчування, відвідування лазні та водні процедури, самоконтроль;
 - правильній вибір спортивного одягу та взуття орієнтовані на пору року, вірно підібраний розмір та матеріал з якого вони зроблені;
 - легкоатлет повинен слідкувати за чистотою тіла та спортивного одягу.
- Після кожного заняття проводити необхідні водні процедури і прання спортивного одягу.
- велике значення в попереджуванні хвороб має закалювання, воно здійснюється з допомогою сонця, повітря, води. Закалювання – важливий, якщо не єдиний, засіб профілактики негативних наслідків охолодження або дії високих температур.

II курс

1. Задачі професійно-прикладної фізичної підготовки

Застосування засобів фізичної культури та спорту для професійної підготовки базується на явищі переносу тренуваності. При цьому використовується ефект тренування в одних видах діяльності для покращення результатів в інших, які спеціально тренуванню не підлягають.

Задача ППФП полягає у тому, щоб збільшити діапазон функціональних можливостей організму підлітка та розширенні арсеналу його рухових можливостей, а також в забезпеченні ефективної адаптації до складних факторів трудової діяльності.

Основна перевага фізичних вправ, як фактора адаптації у тому, що вони являються адекватними засобами розвитку виховання необхідних якостей для праці.

2. Формування професійно–важливих рухових навичок для даної професії.

Найбільше значення для цілей ППФП має розвиток загальної витривалості фізіологічною основою якою є аеробні можливості людини.

Саме вони забезпечують успішність виконання довготривалої праці помірної інтенсивності. Згідно з теорією фізичного виховання для розвитку професійно-важливих якостей необхідні навантаження, які перевищують в фізіологічному плані

характеристики трудової активності. Види спорту є найбільш адекватними засобами розвитку і виховання трудових якостей.

Витривалість є фізіологічною базою великої групи професій для формування професійно-важливих рухових навиків. Необхідно підбирати такі види спорту та фізичних вправ, які мають ідентичність формування навиків, ідентичність потрібних фізичних якостей, однакову направленість на психофізіологічні функції. Наприклад: професії металістів-станочників потребують витривалості, терпіння, точності рухів. Для формування цих якостей підійдуть такі види спорту, як легка атлетика, спортивна ходьба, біг на середні дистанції.

3. Здійснення самоконтролю

Кожен учень, який самостійно займається легкою атлетикою, повинен здійснювати самоконтроль за станом свого фізичного здоров'я.

Самоконтроль включає такі основні моменти:

- учень повинен вести щоденник самоконтролю де фіксує об'єм та інтенсивність фізичних навантажень;
- періодично контролювати свою вагу, зріст, тиск крові, спірометрію;
- під час тренування перевіряти ЧСС, в залежності від поставлених завдань;
- контролювати ЧСС вранці, що є об'єктивним показником відновлення та розвитку серцево-судинної системи;
- крім того – бути уважним до свого самопочуття під час фізичних вправ, орієнтуючись на такі чинники, як частота та глибина дихання, колір шкіри, потіння та інше.

4. Правила суддівства з легкої атлетики

Суддівство в легкій атлетиці здійснюється на основі правил змагань затверджених міжнародною федерацією легкої атлетики. Змагання в легкій атлетиці, як і в інших видах спорту, починається з написання положення про проведення конкретних змагань. В положенні вказується мета змагань, місце, час проведення, види, в яких будуть змагатись спортсмени, вік учасників, нагородження, а також назначається суддівська колегія. (головний суддя, заступник, секретар, судді на видах, стартер, судді хронометристи).

Кожен учасник, або команда повинні подати завчасно заявку на участь у змаганнях, в якій обов'язкова відмітка лікаря про допуск спортсмена або команди в цілому за станом здоров'я до змагань.

Для безпечного проведення змагань на стадіоні повинен бути присутній лікар.

Змагання з легкої атлетики, якщо вони проходять по повній програмі потребують, чіткої організації та злагодженої роботи суддівської бригади.

Список використаної літератури:

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП. 2000. – 316 с.
2. Бондарчук А.П. и др. Легкоатлетические метания.-К.: Здоров'я, 1984. –168 с.
3. Верхошанський Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М.: Физкультура и спорт. 1988.- 331 с.
4. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій /Харк.держ.пед.ун-т ім.Г.С.Сковороди. – Харків:"ОВС", 2001. – 112 с.
- 5.В.В. Коробченко, “Легка атлетика”, Київ, Вища школа, 1977р.

Підготував Методист НМЦ ПТО Валентин Рафаїлович Лісовський.

Теоретична підготовка для груп ТУ. Тема № 3.«Загартовування – один із засобів народної медицини та його вплив на організм».

Загартовування — один з важливих методів збереження здоров'я дітей. Його проводять з метою пристосування організму до різноманітних впливів зовнішнього середовища.

Підґрунтям загартовування є принцип тренування нервових закінчень та кровоносних судин шкіри, слизових оболонок і через них — кровоносних судин та нервової системи. Загартовування передбачає використання водних процедур, сонячних та повітряних ванн у поєднанні із заняттями фізкультурою. Призначаючи ці процедури, необхідно враховувати вік, стан здоров'я, перенесені раніше захворювання. Правильно загартовувати людину — означає правильно її виховувати. Загартовування треба починати з раннього віку та продовжувати систематично, безперервно протягом багатьох років, усього життя. Методи загартовування залежать від індивідуальних особливостей людини, проте всі повинні виконувати такі правила: уникати сильних подразників — тривалої дії холодної води, надто низької температури повітря, перегрівання на сонці; поступово та рівномірно підсилювати дію загартовувальних чинників. Вплив душу на організм сильніший, ніж обливання. Спочатку використовують воду температури 36 — 37 °С, потім-температуру води знижують, як і під час обтирання та обливання. Тривалість процедури спочатку становить 0,5 — 1 хв, через 3 — 4 тиж — до 2 хв. Інтенсивніше діє контрастний душ, який є добрим засобом для тренування серцево-судинної та нервової систем, а також механізмів терморегуляції, підвищення несприйнятливості до інфекцій.

Місцеве загартовування стоп, носоглотки робить їх менш чутливими до охолодження, що допомагає уникнути цілої низки захворювань. Обмивання стоп слід робити щоденно, краще перед сном. Початкова температура води становить 20 °С, для дітей молодшого віку — 25 °С. Тривалість процедури — 10 — 20 с. Поступово температуру води знижують, а з часом користуються водою з-під крана. Привчивши дитину до таких процедур, обережно збільшують їх тривалість до 0,5 хв, а потім переходять до ножних ванн. Приймаючи ножні ванни, необхідно безперервно переступати з ноги на ногу. Це активізує кровообіг у судинах, підвищує загартовувальний ефект. Можна використовувати контрастні ванни. Для цієї процедури готують два тази. В одному — вода температури 37 °С, в іншому — 20 °С. Спочатку тримають ноги у теплій воді (30 с), потім — у холодній (15 с). Після 2 — 3 таких змін ноги слід інтенсивно розтерти рушником до почервоніння. У

подальшому температуру теплої води поступово підвищують до 42 °С, а холодної знижують до 15 °С. Полоскання горла холодною водою — також досить ефективна процедура місцевого загартовування. Її можна виконувати вранці під час умивання та ввечері перед сном. Починати полоскання слід водою температури 25 — 27°С, знижуючи її щотижня на 1 °С. У подальшому можна полоскати горло водою із-під крана. Дія процедури посилиться, якщо у склянці води розчинити 1 десертну

ложку кухонної або морської солі. Найефективнішою формою загартовування є купання в річці, озері, морі. Тут все діє в комплексі — і свіже повітря, і сонце, і вода, й рухові вправи (плавання, пірнання). Купання головним чином відіграють роль оздоровчого засобу, проте у деяких випадках використовуються і як лікувальна процедура. Повторювані, правильно проведені, дозовані купання сприяють активізації обміну речовин, фагоцитозу, тренуванню механізмів терморегуляції, діяльності серцево-судинної й нейрогуморальної систем. Підвищується витривалість організму до мінливих чинників навколишнього середовища. Купання слід починати після відпочинку у затінку. Морські купання використовують для лікування багатьох хвороб. Вони протипоказані у разі недостатності кровообігу, недокрів'я, гострих запальних захворювань. Переохолодження під час купання зумовлює погіршення самопочуття — виникає відчуття в'ялості, з'являється головний біль, може бути простуда. Купатися треба не раніше, ніж через 2 год після прийому їжі.

Чудовою процедурою є плавання в басейні, особливо прохолодної пори року. Дуже корисні купання у відкритих та закритих басейнах з підігрітою до 24 — 26 °С морською водою. Басейни використовують для гідрокінезіотерапії, включаючи в комплекс терапії лікувальне плавання. Плавання сприяє росту та пропорційному розвитку. Горизонтальне положення тіла під час плавання сприяє рівномірному переміщенню крові по судинах, що важливо для функціонування серцево-судинної системи. Безперервне чергування напруження і розслаблення створює умови для розвитку кістково-м'язової системи. Додаткова витрата зусилля на подолання опору води розвиває дихальний апарат та збільшує життєву ємкість легень. У людей, схильних до ожиріння, під впливом м'язового навантаження поживні речовини не накопичуються у жировому депо, а перетворюються на енергію. Під час плавання вода обмиває все тіло та очищає шкіру від продуктів виділення. Шкіра стає чистою, еластичною, гладенькою. Дуже корисне ходіння босоніж. Особливо корисно ходити по дрібних камінцях на березі моря, річки.

Повітряна ванна має м'якшу дію, ніж водні процедури. Повітряні ванни легко переносять навіть ослаблені та хворі люди. Дія повітряних ванн залежить від їх тривалості, температури повітря та площі оголеної поверхні тіла. Приймати повітряні ванни рекомендують на свіжому повітрі, бажано на березі річки або озера, серед зелених насаджень, де немає сильного вітру. Рекомендують починати за температури, що не нижча ніж 21°C. Тривалість першої процедури — 5 хв, щоденно її збільшують, доводячи до 2 год. Теплі повітряні ванни не обмежуються у часі, бо виявляють слабкий вплив.

Важко переоцінити користь сонця для здоров'я людини. Воно стимулює процеси обміну речовин, сприяє зміцненню нервової, серцево-судинної систем, підвищує витривалість до інфекцій. Прямі сонячні промені згубно діють на мікроорганізми. Невеликі еритемні дози (від них шкіра трохи червоніє) змінюють процеси обміну в шкірі, стимулюють місцеві захисні імунні механізми. Ця властивість сонячного опромінення широко використовується для лікування деяких захворювань шкіри та слизових оболонок. Під впливом ультрафіолетових променів сонячного спектру в шкірі утворюється вітамін Д. Цей вітамін запобігає розвитку рахіту у дітей або використовується для його лікування, нормалізує співвідношення фосфору та кальцію в крові, сприяє зміцненню кісток. Початкова тривалість сонячної ванни — 5 хв. Щодня її можна збільшувати на 1—2 хв. Для початку дітям достатньо побути у затінку — тут діє розсіяне сонячне опромінення. Після цього можна позагоряти 3 — 5 хв і

знову перейти у затінок. Таким чином, комбінуючи повітряні та сонячні ванни, діти звикатимуть до ультрафіолетового опромінення. Місцем, де не буває сонячних опіків і синтезується вітамін Е, є шкіра долонь та стоп. Для захисту очей треба користуватися темними окулярами. На голову слід надягти білу шапочку. Надмірне сонячне опромінення шкідливе для волосся. Окрім того, тривале перебування під прямими сонячними променями може призвести до сонячного удару. Найкращий час для сонячних ванн улітку — від 8-ї до 10-ї та після 18-ї години, навесні та восени — з 11-ї до 14-ї години.

Прогулянки на свіжому повітрі — також ефективний засіб загартовування. Людина потребує максимально тривалого перебування на свіжому повітрі. Для прогулянки одяг повинен відповідати температурі повітря, вологості, сили вітру. Під час прогулянки не слід закривати ніс та рот. Одяг повинен бути теплим, але в той же час легким, не утруднювати рухів. Не слід припиняти прогулянки під час хвороби, якщо лікар їх не відмінив. Свіже повітря — добрий помічник у боротьбі з інфекцією.

Слово "баня" походить від латинського "бальнеум", що означає "вигнати хворобу, біль, смуток". Отже, основними у банній процедурі вважалися насамперед її цілющі, оздоровчі властивості. Банний жар — ефективний засіб стимулювання серцевої діяльності, активізації кровообігу; він поліпшує кровопостачання не лише шкіри, але й м'язів, суглобів, спинного та головного мозку, легень, усіх органів. Під час потіння посилюється виділення з організму продуктів обміну, шлаків, отруйних речовин. Щедрий жар очищає пори, видаляє бруд та змертвілі клітини шкіри. Сприяючи поліпшенню обміну речовин, банні процедури немов оновлюють організм, загартовуючи його. Вони ефективні і для лікування багатьох захворювань, зокрема грипу та простуди. Зміна короткочасного впливу пари та охолодження — своєрідна гімнастика судин, органів дихання, потовиділення, що загартовує організм, робить його витривалішим до хвороб, здатним легше переносити коливання погоди. Загартовувальні процедури найефективніші на тлі правильного загальнооздоровчого режиму, повноцінного харчування. Загартовування ослаблених людей треба проводити обережно, за порадою лікаря.

Список використаної літератури:

1. Абу Али Ибн Сина (Авиценна). Канон врачебной науки: В 5 т. — Ташкент:
2. «Фан», 1979. Болгарович З.Є. Українська народна медицина. — К.: Абрис,
3. Киейп С. Моє водолечение. — К.: 1904. — 275 с.
4. Гродзинського. - К.: Голов. ред. радян. енцикл. ім. М.П.Бажана, 1991. — 543 с.
5. Платеи М. Новый способ лечения /Под ред. доктора медицины А.П.Зеленкова:/ В 3 т. — С.ГІб: Просвещение, 1904.