МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ УКРАЇНИ
ВСП Хомутецький фаховий коледж ПДАА

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ ІНСТРУКЦІЇ З ВИКЛАДАННЯ МОДУЛІВ
«Теоретично-методична підготовка»,
«ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»

С.Хомутець

ІНСТРУКЦІЯ з ТМП №1,2

Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у старшому шкільному віці

Фізична культура і здоровий спосіб життя на сьогодні — найважливіші соціальні фактори життя суспільства.

Фізична культура - це складова частина культури, яка спрямована на зміцнення та збереження здоров'я людини, являє собою сукупність цінностей, знань та норм, які використовуються суспільством для гармонійного розвитку фізичних та інтелектуальних здібностей людини, тісно пов'язана із системою фізичного виховання, організацією спорту, спеціальними технічними засобами, потрібними для фізичного виховання і спорту, суспільною та особистою гігієною, раціональною організацією активного відпочинку.

Фізична культура вмістила в собі багатовіковий досвід підготовки людини до життя. У процесі усвідомленої рухової активності розвиваються закладені в людині природою психофізичні можливості. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків. Фізична культура значною мірою розвиває психічні та моральні якості людини.

Показниками фізичної культури в суспільстві є ступінь використання фізичної культури у сферах виховання, освіти, побуті та на виробництві, а також рівень фізичного розвитку та здоров'я нації.

В особистісному аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка визначається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє з допомогою своїх специфічних засобів і методів з'ясовувати потенційні фізичні можливості людини.

Фізична культура особистості невіддільна від процесу фізичного виховання. Фізичне виховання - це педагогічний процес, спрямований на всебічний фізичний розвиток людини, специфічну підготовку до виконання соціальних обов'язків. Таке розуміння містить навчання і виховання, що забезпечують фізичний розвиток людини, у тому числі вплив на розвиток основних фізичних і спеціальних якостей, підвищення функціональних можливостей організму, сприяють найбільш повній реалізації генетичної програми, зумовленої біологічними особливостями конкретного індивіда.

Фізичне виховання має освітню, виховну та оздоровчу мету, воно спрямоване на забезпечення фізичного здоров'я та гармонійного розвитку особистості, підготовку її до праці, життя в суспільстві, до занять фізичною культурою [1].

Основні завдання фізичного виховання:

– підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури;

– сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності; формування думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя;

– отримання учнями необхідних знань, умінь та навиків у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності; використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності;

– оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю; виховання особистої гігієни та загартування організму;

– уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики;

– виховання патріотичних, морально-вольових і естетичних якостей;

– удосконалення спортивної майстерності учнів, що займаються обраними видами спорту.

Фізичне виховання учнів реалізується через систему дидактичних компонентів: обов'язковий (урок або заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня) та позаурочний (заняття в секціях та гуртках спортивного спрямування навчального закладу, позашкільних навчальних закладах, самостійні заняття, участь у фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходах) [2].

Фізичне виховання має мету – на основі повного використання засобів фізичної культури та спорту реалізувати можливості всебічного розвитку особистості, удосконалити рухові здібності і водночас сформувати моральні та вольові якості.

Фізичне виховання забезпечується відповідними сучасними науковими досягненнями, медичним обслуговуванням, педагогічними кадрами, матеріальнотехнічною, правовою, нормативною, інформаційною базою та бюджетним фінансуванням.

Отже, фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в умовах самовиховання.

Фізичне виховання - обов'язкова навчальна дисципліна в кожному навчальному закладі. В Україні фізичне виховання здійснюється через проведення обов'язкових занять відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку.

Успішне розв'язання завдань фізичного виховання учнів можливе лише – якщо воно стане органічною частиною всього навчально-виховного процесу школи, предметом спільної турботи педагогічного колективу, учнівських організацій, батьків, громадськості.

За допомогою фізичної культури та фізичного виховання формується здоровий спосіб життя. Так ще древні філософи та лікарі намагалися вивчати здоров'я не тільки через природу людини, а й через її діяльність, спосіб життя та мислення. "Яка діяльність людини, така вона сама, її природа", говорив Гіппократ у трактаті "Про здоровий спосіб життя" [3].

Здоровий спосіб життя - це все в людській діяльності, що має відношення до збереження і зміцнення здоров`я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій завдяки організації діяльності щодо оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту.

Формування здорового способу життя визначається як процес застосування зусиль для сприяння поліпшенню здоров`я через ефективну соціальну політику, розробку цільових програм, надання відповідних послуг, які можуть підтримати та поліпшити рівень здоров`я, дати людям можливість посилити контроль за власним здоров`ям і покращити його.

Складові здорового способу життя включають елементи, які стосуються всіх аспектів здоров`я - фізичного, психічного, соціального і духовного. Найважливіші з цих елементів – усвідомлення цінності здоров`я (домінуючий у світогляді людини духовний пріоритет і відповідна психічна установка); відсутність шкідливих звичок, (тютюнової, алкогольної, наркотичної залежності, безладних, небезпечних статевих стосунків); раціональне харчування (питна вода, вітаміни, мікроелементи, білки, жири, вуглеводи); умови побуту (якість житла, умови для відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки); рухова активність (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення після фізичних і психічних навантажень).

Формування здорового способу життя в дітей старшого шкільного віку за допомогою фізичного виховання значною мірою сприяє зміцненню здоров’я, підвищенню рівня фізичної і розумової працездатності, закладенню міцного фундаменту їх подальшої успішної соціалізації. Проте процес фізичного виховання та формування здорового способу життя у дітей старшого шкільного віку має здійснюватися з урахуванням вікових особливостей старшокласників.

Юнацький вік – це період великих можливостей для формування здорового способу життя молодої людини. Здоров'я молодих людей у цей період нерозривно пов'язане з їхнім розвитком. Відбуваються істотні зміни особистості, психічне та соціальне

дорослішання.[6] Межа юнацького віку дуже умовна і за різними схемами періодизації приходиться на різний паспортний вік. Відповідно до періодизації, прийнятої у віковій фізіології, юнацький вік у дівчат починається з 16 років, у юнаків з 17 років [4].

За даними психологів вік між 14-15 і 17 роками називається ранньою юністю. У школярів юнацький вік припадає на старші класи, коли виникають значні труднощі, пов'язані з інтенсивністю навчального навантаження й емоційною напругою, у період вибору професії й підготовки до вступу в доросле життя.

Означимо вікові особливості дітей старшого шкільного віку, які необхідно обов'язково враховувати в організації процесу фізичного виховання та формування здорового способу життя:

– морфо-функціональний розвиток учнів;

– розвиток фізичних якостей учнів;

– психічні властивості юнацького віку.

У дітей старшого шкільного віку завершується морфо-функціональне дозрівання організму тому часто формування органів і систем організму відбувається гетерохронно, що потребує диференційованого підходу до кожного учня.

У період статевого дозрівання ріст серця може випереджати ріст кровоносних судин, тому виникає необхідність ретельно дозувати й індивідуалізувати фізичні навантаження [11].

Значно підвищується розвиток дихальної системи організму у віці 12–17 років. Дихальний обсяг збільшується більш ніж у 1,5 рази, швидкість повітряного потоку на вдиху й видиху зростає. Дихальний обсяг досягає величини, характерної для дорослих [7].

У старшокласників майже закінчується процес окостеніння більшої частини кістяка. Розвиток трубчастих кісток у ширину збільшується, а в довжину сповільнюється. Кістяк здатний витримувати значні навантаження. Розвиток кісткового апарата супроводжується формуванням м'язів, сухожиль, зв'язок, тому м'язова система розвивається нерівномірно [10].

Мозок відрізняється високою пластичністю, у старшому шкільному віці його резервні можливості надзвичайно великі, але ще не сформована оптимальна стратегія розумової діяльності, не розвивається вміння запам'ятовувати та осмислювати матеріал.

Вікові зміни функціональних можливостей вирішальною мірою визначають і вікові зміни рівня фізичних якостей та неодночасність і нерівномірність їхнього розвитку. Неодночасність виявляється в тому, що рівень гнучкості, швидкості, спритності досягає своїх максимальних значень уже в підлітковому віці, а швидкісно-силові якості, витривалість до силових статичних вправ і стосовно роботи, яка виконується в умовах кисневого голоду, найбільшою мірою – лише з досягненням зрілості, тобто, до 20-22 років. Нерівномірність полягає в тому, що в одних вікових періодах (їх називають сенситивними чи чуттєвими) відбувається бурхливий розвиток певно визначеної якості, а в інших – темпи її приросту сповільнюються або розвиток взагалі припиняється [9].

У юнацькому віці закріплюються і вдосконалюються психічні властивості, відбуваються якісні зміни всіх сторін психічної діяльності, які є основою становлення особистості на цьому етапі розвитку. Процеси сприйняття, уваги, мислення стають у старшокласників більш організованими, у них розвиваються абстрактне мислення, логічна пам'ять, творча уява. Проте інтенсивність цих психічних процесів слабша, ніж у дорослих [5].

Зростає обсяг уваги, здатність довго зберігати її інтенсивність та переключати з одного об'єкта на інший. Водночас зростає вибірковість уваги та її залежність від спрямованості інтересів, що зумовлює характерну для багатьох юнаків та дівчат неспроможність сконцентруватися на чомусь одному та майже постійну неуважність [8].

Основна тенденція розвитку пам'яті у старшокласників – запам'ятовується передусім те, що пов'язано з інтересами, потребами і планами на майбутнє, що викликає сильний емоційний відгук [6].

В інтелектуальному дозріванні, провідна роль належить розвитку мислення. Мислення стає системним, тобто знання утворюють певну систему, яка поступово

трансформується в когнітивну модель світу, що служить основою формування світогляду. Розвивається потреба в теоретичному обґрунтуванні явищ дійсності, виведенні часткових зв'язків із загального закону або підведення його під певну закономірність тощо.

У юнаків і дівчат формуються основні риси особистості, закінчується становлення характеру. Їхня поведінка відрізняється свідомою критичною установкою, прагненням висловити власне судження. Більш об'єктивною стає самооцінка. Мотиви вчинків набувають виражені соціальні риси. Коло інтересів і потреб та їх характер молодої людини цього віку стабілізуються, виявляються й закріплюються індивідуальні особливості та риси особистості.

Високий рівень розвитку самосвідомості викликає інтерес до власної особистості (а саме до власної особистості як неповторної особистості, із власними думками, переживаннями, почуттями, поглядами й оцінками), до форм її організації та саморегулювання [12].

У старшокласників спостерігається свідоме прагнення до засвоєння фізичних вправ. Вони намагаються оволодівати складними, іноді ризикованими фізичними вправами, виявляючи при цьому найбільшу сміливість, спритність, мужність. Особлива увага викладача з фізичного виховання має бути спрямована на формування вольових якостей учнів, тому що іноді окремі з них не можуть опанувати запропоновані їм вправи через недостатній розвиток волі [4].

Значний вплив на розвиток дітей старшого шкільного віку мають рухи, фізичні вправи. Обмеження рухової активності (так звана гіпокінезія) негативно позначається на формуванні організму. Рухова активність стимулює обмін речовин і енергії, удосконалення усіх функцій і систем організму і підвищує його працездатність. Це має значення не тільки для підвищення фізичної та розумової працездатності, але й для становлення молодої людини як особистості.

З огляду на вікові особливості - юнацький вік є основним для формування світогляду й усвідомленого ставлення до вимог життя та суспільства. У юнаків і дівчат стають більш конкретними та міцними інтелектуальні й суспільні інтереси, відбуваються різкі зміни всіх органів и систем організму. Отже, фізичне виховання та формування здорового способу життя в дітей старшого шкільного віку мають бути домінуючими напрямами в роботі педагогів.

Висновок.

Одним із основних завдань держави в галузі загальної середньої освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично загартованого підростаючого покоління, спрямованого на ведення здорового способу життя. Здоровий спосіб життєдіяльності є передумовою соціалізованого входження підлітка у реалії нашого світу, формування його як соціальної особистості. Усвідомлення та дотримання принципів здорового способу життя на сьогодні є одним із необхідних факторів становлення особистості в соціумі.

Одним з основних напрямів формування здорового способу життя в дітей старшого шкільного віку є їхнє фізичне виховання – складний, багатогранний процес, зі своєю теорією, методологією, методикою і засобами.

Для отримання позитивних результатів у фізичному вихованні дітей старшого шкільного віку важливо обов'язково враховувати вікові особливості означеної категорії осіб, що дасть можливість розробляти та впроваджувати у практику відповідні диференційовані особистісно-зорієнтовані соціальнопедагогічні технології.

ЛІТЕРАТУРА :

1.Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 202 с.

2.Вільчаковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчаковський, О.І. Курок. – 2004. – 148 с.

3.Гиппократ. О здоровом образе жизни // Гиппократ. Избранные книги. – М.: Государственное издательство биологической и медицинской литературы, 1936. – С. 217-218.

4.Заброцький М.М. Основи вікової психології: [навчальний посібник] / М.М. Заброцький. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 112 с.

5.Ильин Е.П. Психология физического воспитания: [Учеб. для институтов и факультетов физ. культуры] / Е.П. Ильин. – 2-е изд. испр. и допол. – СПб. : Издательство РГПУ им. А.И. Герцога, 2000. – 486 с.

6.Кон И.С. Психология старшеклассника: Пособие для учителей / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1980. – 192 с.

7.Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей школьного возраста / Под ред. М.В. Антроповой, М.М. Кольцовой. – М.: Педагогика, 1983. – 185 с.

8.Немов Р. С. Психология: [учеб. пособие] / Р.С. Немов. – М.: Просвещение, 1990. – С. 259–261.

9.Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – К.: Вища школа, 1984. – 352 с.

10. Физиология мышечной деятельности: [учебник для ин-тов физической культуры] / Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физическая культура и спорт, 1982. – 347 с.

11. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. – 128 с.

ІНСТРУКЦІЯ з ТМП №3

Олімпійські ігри

ЗМІСТ

Вступ
Розділ I. Виникнення Олімпіади
Розділ II. Учасники ігор
Розділ III. Відродження Олімпійських ігор
3.1 А забути неможливо
3.2 Пьер ДЕ Кубертен
3.3 Ода спорту
3.4 І знову в Греції
3.5 Афіни
3.6 Вперше в Азії
Розділ IV. На льоду і на снігу
Розділ V. Україна на Олімпійських іграх
ВИСНОВОК

ВСТУП

Існує безліч міфів про виникнення Олімпійських ігор. Найпочеснішими їхніми родоначальниками вважають богів, міфічних героїв, царів і правителів. Точно встановлено, що перша відома нам Олімпіада відбувалася в 776 р. до н. є. Кожні Олімпійські ігри перетворювалися на свято для народу, служили свого роду конгресом для правителів і філософів, конкурсом для скульпторів і поетів, драматургів і співаків. Це був час загального перемир'я між ворожими полісами.

Олімпіади звеличували людину, тому що вони відбивали світогляд, наріжним каменем, якого були культ досконалості духу і тіла, ідеалізація гармонійно розвинутої людини -- мислителя й атлета. Олімпіонику -- переможцеві ігор -- співвітчизники відплачували почестями, яких удостоювалися боги.

Не тільки фізична краса і пропорційність частин тіла служили «пропуском» для участі в Олімпіаді. Враховувався і духовний елемент. Учасник змагань повинен був бути морально бездоганним, з незаплямованою репутацією. Ця вимога пояснювалася культовим характером свят -- можна образити бога, допустивши до змагань непорядну людини, що порушить святість його храмових володінь. Тому допущені до ігор юнаки символізували собою гармонію, красу, доблесть, моральність і духовність. Справедливим є твердження,

що перемогу приносить не тільки фізична підготовка, але й морально-вольові якості учасника.

Детально ознайомитись з історією виникнення та процвітання Олімпійських ігор можна в моєму рефераті.

РОЗДІЛ І. ВИНИКНЕННЯ ОЛІМПІАДИ

Як же воно усе-таки виникло - це легендарне, це дивне явище за назвою Олімпійські ігри? Батьківщиною Олімпійських ігор є Древня Греція, а саме шановане греками святилище Олімпія, розташоване в західній частині Пелопоннесского півострова. Тут, у підніжжя гори Кронос, у долині ріки Червонфей, до цих запалюється олімпійських вогонь сучасних Ігор. Звідси починається смолоскипова естафета...

Є ще кілька легенд - версій із приводу походження Олімпійських ігор... Так одна з них затверджує, що придумав і організував вперше Гри не хто інший, як славнозвісний Геракл, син Зевса - той самий, котрий зробив свої дванадцять легендарних подвигів.

Серед них був і цілком "побутовий". Геракл зумів вичистити стайні Авгия, царя Элиды, сильно запущені і брудні, у які вже давно не ступала нога людини. Цей подвиг Геракла навіть ввійшов у приказку. Коли хтось справиться з якоюсь брудною роботою, про нього говорять: "Вичистив авгієві стайні".

На честь однієї зі славних перемог Геракла і стали проводити Олімпійські ігри. Причому легенда донесла до нас одну дуже цікаву подробицю. Геракл власними стопами відміряв дистанцію для бігу - шістсот стіп. Так з'явилася одна з найбільш розповсюджених мір довжини в Древній Греції, вона називалася "стадій". Звідси виникло слово "стадіон". Якщо перевести цю міру в наші, сучасні одиниці, то вийде 192 метра 27 сантиметрів.

Легенда затверджує, що довгий час атлети виявляли переможця тільки в цьому виді змагань... Геракл ввів і інші спортивні дисципліни. Наприклад, панкратіон - таки суворий вид спорту, що з'єднував у собі боротьбу і кулачний бій... Відомо про цей вид змагань лише тому, що в ньому взяв участь сам Геракл. І переміг! Пізніше перемога в боротьбі й у панкратіоне стала називатися геракловою. А самого переможця величали другим Гераклом. Достовірних зведень про Древній Олімпії історія залишила нам не так вуж багато. Достовірно відомо, що Олімпійські ігри існували на ряду з багатьма іншими спортивними змаганнями.

Гри допомагали грекам не стільки добре воювати, скільки добре товаришувати - регулярно зустрічатися, розмовляти, здійснювати культурний обмін, узагалі бачити, що перед тобою коштує не "підлий ворог з ненависною Спарти", як затверджувала пропаганда, а дружелюбний хлопець з відритою посмішкою. Тобто Олімпійські ігри сприяли руйнуванню образа ворога. Але ж це важливіше всього в справі спілкування народів друг із другом!

Крім прикладного значення греки любили спорт ще і за те, що він звеличує, облагороджує душу, що він нерозривно зв'язаний з розумовим, естетичним і моральним розвитком. Не можна бути людиною культурною, якщо ти лінуєшся займатися фізичною культурою хоча б для себе!

У греків з цього приводу була чудова формула. Для сучасного вуха вона звучить як жарт. Але це такий жарт, у якій велика частка правди! Про некультурну людину древні елліни говорили: "Не вміє ні читати, ні плавати!"

Ідея проведення Олімпійських ігор дуже древня і губиться в пітьмі віків. Раніше Гри проводилися не тільки в Олімпії Хоча змагання в цьому священному місці були самими популярними і найвідомішими .

Зовсім виразно можна сказати, що перші вірогідно ззовні Олімпійські ігри відбулися в 776 році до нашої ери. Цей рік і прийнятий вважати початковою датою. Навіть відоме ім'я переможця тих Ігор.

З цього імені починається історія олімпійського руху. Отже, Короибос, атлет з міста-поліса Элиды.

Але в той же час є зведення, що Олімпіада, про яку зараз мова йде, була вже... двадцять сьомий по рахунку!

Олімпійцями могли стати тільки греки по походженню, причому до вільні люди і тільки чоловік.
Отже - 776 рік до нашої ери. У грецькі міста-держави, а також у грецькі колонії, наприклад в Феодосію, що на настільки знайомому нам Кримському півострові, відправлялися спеціальні посли. Вони запрошували всіх бажаючих взяти участь в Олімпійських іграх.
У передодні цього великого свята припинялися всі звади і війни. Ніхто не мав права вступити на територію Олімпії зі зброєю. порушника чекав суворий штраф - дві міни сріблом. А міна це біля двадцяти семи кілограмів чистого срібла!
Але страшніше руйнівного штрафу, як вважали греки, був прокляття, що боги насилали на порушника олімпійського перемир'я. Строгому покаранню піддавався і людина, що образила подорожанина, що йде на олімпійське свято... А ще страшніше покарання - відлучення від Ігор на одну чи двох Олімпіада!

РОЗДІЛ II. УЧАСНИКИ ІГОР

Усі було розписано настільки ж строго. Виступати на Іграх - це велика честь і велика відповідальність. Кожен атлет повинний був десять місяців готуватися в будинку і ще місяць тренуватися в Олімпії. Так не як-небудь, а дуже завзято. За майбутніми олімпійцями уважно і строго спостерігали элланодики - судді і розпорядники Ігор. Вони не тільки відповідали за підготовку атлетів, але і стежили за тим, щоб місця змагань але й були в належному порядку. Элланодики нагороджували переможців і накладали штрафи на провинених.
Програма Ігор була цікавої і різноманітною. Атлети змагалися у всіляких видах спорту, а точніше - у різних видах фізичних вправ... Самим важкої й у той же час самим популярної було пятиборя - пентатлон. У нього входили біг, стрибки в довжину, метання списа і диска, боротьба. Учасник таких змагань повинний був мати дуже різнобічну підготовку!
Крім пентатлона в програму древніх Ігор входили змагання з кулачного бою, верхівковій їзді, панкратіону. Крім того, улаштовувалися гонки на колісницях.
З Ігор тридцять сьомої Олімпіади (вони проходили в 632 році до нашої ери) у змаганнях стали брати участь і дітей. Дистанція бігу для дітей була в два рази менше, ніж для дорослих.
Спочатку вся програма змагань укладалася в один день. Але статечно, у міру того, як Ігри ставали усе більш важливою справою в житті Древньої Греції, змагання стали тривати п'ять днів. У храмах перед відкриттям Ігор всі учасники давали олімпійську клятву.
"Я чесно і завзято готувався і буду чесно змагатися зі своїми суперниками!" - приблизно так вона звучала.
Перед змаганнями олімпійці відправлялися в храми приносити жертви.
Змагання проходили незвичайно завзято, а головне - чесно. Переможці, олімпіоніки, нагороджувалися маслиновою чи галуззю лавровим вінком. Їх чекала безсмертна слава не тільки у своєму рідному місті, але і в усьому грецькому світі.
Мал. Учасники ігор

РОЗДІЛ III. ВІДРОДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

3.1 А забути неможливо

олімпійський гра зимовий команда
По-справжньому древніми Іграми стали цікавитися, лише коли почались розкопки Олімпії, що спить під багатовіковими нашаруваннями. Знахідки одна вразливіша іншої . Усе частіше стали лунати голоса за відродження великих змагань.
А на той час (мова йде про останню чверть дев'ятнадцятого століття) робко, але вже з'являються національні і міжнародні спортивні союзи... Олімпійські ігри просто повинні були відбутися!
Однак справа адже це дуже складне: цілі гори організаційної роботи. А крім того, потрібні чималі гроші. А крім того, необхідні єдині правила, що своєю твердою об'єктивністю підходили б усім.
Головне ж - потрібний був людину, який би, поклав на це життя. Який був би не тільки відданий ідеї олімпізму, але до того ж утворений, шляхетний, енергійний. І така людина знайшлася. Його кликали...

3.2 Пьер ДЕ Кубертен

Пьер ДЕ Фреди, барон ДЕ Кубертен (1863-1937) був одним із самих цікавих, талановитих, енергійних і захоплених людей свого часу. Його ім'я навічно зв'язане з Олімпійськими іграми.

Після закінчення паризького університету Сорбонни, Пьер разом із друзями створює спортивний клуб. Тут займаються футболом, фехтованням і веслуванням. Приблизно з цієї ж пори Кубертен ясно розуміє, що без фізичного не може бути і духовного, і морального розвитку.

Саме Пьер ДЕ Кубертен став творцем спортивних союзів для дітей, організатором міжнародних змагань. Уже тільки за одне це ім'я його повинне було б назавжди залишитися у світовому спорті. Однак головна справа, головний спортивний подвиг Кубертена був перед! Кубертен ні на хвилину не залишав мрії про казкової, віддаленої від нас багатьма і багатьма століттями Олімпії.

Він був ще зовсім молодою людиною, коли висловив думку про відродження Олімпійських ігор. З цього моменту усе своє життя Пьер ДЕ Кубертен підкорив здійсненню великої ідеї. Умер він у віці семидесяти трьох років, а почав займатися Олімпійськими іграми в двадцять шість, тобто олімпізму було віддано майже піввіку!

Не треба думати, що ідея Кубертена відразу потягнула увесь спортивний світ. Що сумніваються і супротивників у неї було хоч відбавляй... Ще більше - спортсменів і спортивних діячів, що говорили, що взагалі ж діло це гарне, на самі займатися цією гарною справою не хотіли.

Кубертен же об'їжджає багато країн світу, сперечається, переконує. Пише сотні листів у всілякі спортивні організації.

Нове взагалі сприймається з працею. Однак Кубертен говорив настільки переконливо і жагуче, що французькі спортивні діячі приймають рішення скликати Міжнародний спортивний конгрес і запросити на нього представників найбільших спортивних держав.

І от 23 червня 1894 р. на Конгресі в Парижеві був створений Міжнародний олімпійський комітет - МОК.

Конгрес вирішив: через два роки пройдуть перші Олімпійські ігри! І це була велика перемога світового спорту, великий подвиг Пьера ДЕ Кубертена!

Не дуже давно світове співтовариство урочисте і святково відзначило 100-літній ювілей олімпійського руху сучасності, утворення МОК. Організація Об'єднаних Націй оголосила рік 100-річчя МОК - 1994 рік - Міжнародним роком спорту й олімпійського ідеалу. Вищий орган світового співтовариства відродив і древню миротворчу традицію - ООН призвала всі держави дотримувати олімпійське перемир'я.

День 23 червня традиційно щорічно відзначається в десятках країн світу, у тому числі з 1990 року й у Росії, як Олімпійський день.

А все-таки головна заслуга Пьера ДЕ Кубертена в тім, що Олімпізм, олімпійський рух можна уявити собі у виді високого і стрункого будинку. При зведенні цього будинку Пьер ДЕ Кубертен був не тільки "виконробом", але і головним архітектором. Його натхненні думки лягли в основу олімпізму.

Перша і найголовніша з них - спорт, культура, наука, мистецтво повинні з'єднатися в міцний і прекрасний сплав, що і буде називатися олімпійським рухом.

Ідея ця здійснилася не відразу. У неї минулого і супротивники, особливо коли спорт став частиною світової політики, коли за допомогою рекордів президенти і міністри стали доводити один одному, чия країна краще.

Часи міняються, і тепер Олімпійські ігри з'являються перед нами немов урочистий гімн людству і людяності!

Кубертен присвятив своє життя й особою науці, що називається спортивна педагогіка. Її ціль - фізичний і духовний розвиток і виховання молоді за допомогою занять спортом. Пьер ДЕ Кубертен вважав, що новий предмет допоможе зміцнити, зробити більш сильної і життєстійкий французьку націю, французьку молодь. А вийшло, що він піклувався про молодь усього світу.

3.3 Ода спорту

Кубертен не був поетом. Але написав один прекрасний вірш. Називається він "Ода спорту".

Цікава історія створення цього добутку. У 1912 році проводився конкурс мистецтв, присвячений Олімпійським іграм. Кубертен написав свою знамениту "Оду спорту", передав її в журі. Але тому що його авторитет серед людей, що займаються олімпійським рухом, був величезний, Кубертен подав свою роботу під псевдонімом. І от вища нагорода, золота медаль, була присуджена саме "Оді" Кубертена. У "Оді спорту" дев'ять глав. Остання з них називається "ПРО, спорт! Ти - світ!" Слова ці давно стали крилатими серед олімпійців.

Кубертен знаходить прості і прекрасні слова, що зрозумілі кожному спортсмену. Та й кожній людині. Він говорить про те, що спорт - наш постійний супутник у житті, дійсний і надійний друг. Якщо ти будеш вірний йому, то одержиш замість радість, що він дарує твоєму духу і твоєму тілу. Але ж це дійсно так: радість руху - радість життя!

"Спорт! - викликує Кубертен. - Ти вісник світу. Коштує тобі усміхнутися, варто піти по країнах пружною радісною ходою, і над землею розливається спокій. Люди через континенти й океани протягають один одному руки зі словами: "Здраствуй, друг!"

Тепер кожний знає олімпійський символ: п'ять різнобарвних сполучених кілець, що уособлюють єдність п'яти континентів. Перед початком Ігор спортсмени вимовляють олімпійську клятву. Відомо і про прекрасні традиції запалювати в Греції олімпійський вогонь, що несуть естафетою через різні країни віддані спорту люди, несуть палаючий факел до місця проведення Ігор чергової Олімпіади. Усе це було задумано Пьером ДЕ Кубертеном! Недарма його називають батьком олімпізму. Двадцять дев'ять років Кубертен був беззмінним президентом МОК. Він став автором найважливішого документа - Олімпійської хартії. Похований Кубертен у швейцарському місті Лозанні неподалік від штаб-квартири Міжнародного олімпійського комітету. За заповітом Пьера ДЕ Кубертена серце його спочиває в Греції, на батьківщині Ігор, у безсмертній Олімпії.

3.4 І знову в Греції

Питання про місце і час проведення Ігор І Олімпіади зважувався на Паризькому конгресі. Обрані були Афіни - столиця Греції: нехай, рахували учасники конгресу, Олімпійські ігри сучасності почнуть свій хід відтіля, де була споконвічна батьківщина цих прекрасних змагань. Першим президентом МОК став представник Греції Деметриус Викелас... Він був більше відомий, як відмінний поет і перекладач. Однак до спорту пан Викелас мав дуже віддалене відношення. І на конгресі він виявився лише для того, щоб умовити його учасників зробити столицею Ігор І Олімпіади місто Афіни.

По справедливості, президентом повинний був би стати Пьер ДЕ Кубертен. Але адже усі знали: у ході підготовки до Ігор прийдеться вирішувати масу організаційних питань, причому саме в Греції. А хто ж міг справитися краще, ніж грек? І грецький літератор блискуче справився зі своєю місією. Олімпіада була організована відмінно. Наприклад, за короткий час в Афінах побудували стадіон з білими мармуровими триб-нами, причому тієї ж конструкції, що і на стадіонах стародавності. Успішно вирішив Викелас і масу інших проблем, яких при проведенні такого величезного заходу буває дуже багато.

А відразу після закінчення Олімпійських ігор він добровільно пішов в відставку,звільнивши крісло президента для людини, що його дійсно заслуговував, - для Пьера ДЕ Кубертена.

Ігри відкрилися 6 квітня 1896 року. На прекрасному новому стадіоні з-бралося 245 спортсменів з 14 країн: з Австралії, Австрії, Болгарії, Великобританії, Угорщини, Німеччини, Греції, Данії, Італії, США, Франції, Чилі, Швейцарії, Швеції.

У програмі Ігор І Олімпіади було 9 видів спорту. Змагання вирішено було проводити по легкій атлетиці, гімнастиці, плаванню, підняттю тяжкостей, боротьбі, стрілянині, фехтуванню, велосипедним гонкам і тенісу.

Найбільше число медалей завоювали грецькі спортсмени. Особливо удача супроводжувала їм у фехтуванні і стрілянині.

Американцям більше всього вдавалися легкоатлетичні дисципліни. З дванадцяти видів програми вони першенствували в дев'ятьох. Їхній спортсмен Джеймс Конноли,

переможець у потрійному стрибку, став і першим в історії сучасних Ігор олімпійським чемпіоном. У гімнастиці домінували атлети Німеччини і Швейцарії. Карл Шуман переміг у змаганнях в опорному стрибку. А потім цей німецький спортсмен виграв турнір борців!
Але таке на перших Іграх случалося не раз. Дуже показовий у цьому змісті приклад американця Роберта Гаррета. Він переміг у метанні диска і штовханні ядра. А в стрибках у довжину і висоту зайняв відповідно друге і третє місця.
Гаррет узагалі не збирався виступати на Іграх! Зовсім випадково він разом із друзями по Гарвардському університеті виявився в Афінах. З афіші довідався про змагання, прийшов на стадіон і просто записався в число учасників.
Однак і це ще не саме дивне. Як ми пам'ятаємо, Роберт виграв змагання з метанню диска. Отож його друзі затверджували, що спортсмен познайомився з технікою метання і із самим диском за три дні до... олімпійського турніру! От уже дивно: прийшов, побачив, переміг!
Кульмінацією Ігор I Олімпіади, безсумнівно, став марафонський біг. До Олімпійських ігор в Афінах такої спортивної дисципліни не існувало зовсім. Її ініціатором, а може, "винахідником, став друг і соратник Пьера ДЕ Кубертена Мішель Бреаль. Він запропонував присвятити цю дистанцію пам'яті афінського воїна Филипидиса. Ця самовіддана людина обезсмертила своє ім'я тим, що неспинно пробіг від міста Марафону до Афін, щоб розповісти про велику перемогу греків над переважаючим їх військом персів. Убігши на площу перед Акропо-лем, Филипидис крикнув:
-Радуйтеся! Ми перемогли!
І упав намертво - так затверджує легенда... Було це в 490 році до н.е
Старт незвичайному забігу був даний у Марафоні. Переможцем став 24- річний Еллін Спирос Луїс.

3.5 Афіни

Гри в Афінах пройшли більш ніж успішно. І от греки пропонують завжди залишити олімпійські змагання в їхній країні.
Однак МОК і Пьер ДЕ Кубертен були іншої думки. Родоначальник Ігор сучасності відстоював міжнародний, інтернаціональних характер цих спортивних тріумфів. Вони повинні в однаковій мірі належати всім людям, усім країнам і континентам!
Ідея Кубертена знайшла підтримку усього світового олімпійського співтовариства. Міцніє, розвивається вона і сьогодні.
Спочатку при виборі олімпійської столиці члени МОК намагалися виходити з якоїсь важливої ідеї. Так, Гри Й Олімпіади пройшли в Греції: повернення до джерел, продовження славних традицій.
Гри II Олімпіади вирішено було провести в Парижеві, на батьківщині Пьера ДЕ Кубертена - на знак найглибшої поваги до цієї людини.
Гри III Олімпіади пройшли в Сент-Луїсі (США), тому що американські спортсмени на попередніх двох Олімпійських іграх виступали стабільніше й успішніше усіх.
Гри IV Олімпіади відбулися в Лондоні, тому що Англія завжди славилась своїми спортивними традиціями. Її взагалі можна назвати роди-ний сучасного спорту.
Гри V Олімпіади пройшли у Швеції, у її столиці Стокгольмі: МОК хотів віддати данина поваги дивним успіхам цієї невеликої країни в справі олімпізму і спорту взагалі. Особливо у Швеції була улюблена гімнастика - вид спорту дуже гармонічний, дуже красивий і строгий.
А от Гри VI Олімпіади в 1916 році не відбулися: над світом розразилась перша світова війна, що принесла людям незлічиму кількість лих. Вона ж відняла в людей велике спортивне свято... Число країн-учасниць і кількість учасників-спортсменів неухильно росло. От як це виглядало по країнах: Афіни - 14; Париж - 19; Лондон - 22; Стокгольм - 28.
Правда, між Парижем і Лондоном був Сент-Луїс. Там брало участь всього 13 країн, навіть менше, ніж на Іграх I Олімпіади. Однак до Америки в ті часи добиратися було дуже не просто: повітряного сполучення ще не існувало.

Від Ігор до Ігор збільшується і число видів спорту, що входять у програму, і кількість медалей, що граються. Наприклад, на першому олімпійському форумі в Афінах розігрувалося 43 комплекту медалей, а на п'ятому в Стокгольмі - 109!

Це говорить про те, що Олімпійські ігри, ідеї олімпізму стають на земній кулі усе більш популярними. Світовий спорт, світова культура вже не мислять без Олімпіад!

Характерною рисою перших п'яти Ігор було і те, що перемоги по кількості медалей тут раз за разом завойовували хазяїни: в Афінах - греки, у Парижеві - французи...

На цю особливість у фахівців є різні точки зору. Але, швидше за все, справа в тім, що тодішні спортсмени були не особливо тренованими, і тому, хто виступав будинку, на рідному стадіоні, у звичних умовах, і супроводжував успіх.

3.6 Вперше в Азії

Токіо, Японія, Ігри XVIII Олімпіади. Учасників тут було менше, чим у Римі, - 5133, але зате країн-учасниць більше - 93. Ще більш представницької стала наша команда - 319 спортсменів.

Програма змагань розширилася. У ній з'явилися волейбол і дзю-до.

У Токіо грали 163 комплекту медалей. І завоювали ми медалей більше усіх - 96, а от по золотим уступили американцям: у них - 36, у нас - 30.

Добре виступили наші боксери. А кращим на турнірі був Валерій Попенченко. Видатний високотехнічний спортсмен, хитромудрий тактик, він, крім того, володів ударом дивної сили, що нокаутує, і точності.

Серед легкоатлетів яскравіше інших горіла спортивна зірка Валерія Брумеля. Жартуючи, він розправився зі своїми супротивниками і довів, що недарма його називали кращим спортсменом світу в 1962, 1963 і 1964 - три роки підряд!

У Токіо третій раз олімпійським чемпіоном став весляр В'Ячеслав Вербновий. Першу свою золоту олімпійську медаль він одержав дев'ятнадцятирічним хлопцем у далекому Мельбурні, потім був переможний Рим, і от тепер Токіо! Доля, який позаздрили б багато хто, - медалі, слава, популярність в усьому світі. Але скільки завзятості і мужності було вкладено в ці перемоги!

Говорячи про В'Ячеслава Іванову, треба по справедливості згадати й американського дискобола Альфреда Ортера. Гри в Токіо були теж третіми золотими. Але ж приголомшливий цей спортсмен виграв і четверті Олімпійські.

З інших іноземних спортсменів слід зазначити гімнастів Віру Чаславску (Чехословакія) і Юкио Эндо (Японія) - це вони стали першими дійсно сильними суперниками наших гімнастів, багато років самих значних змагань, що блистали на більшості; новозеландського бігунів Питера Снелла, що помітно підняли світовий рівень у бігу на дистанції, і марафонця з Ефіопії Абебе Бикилу - він став першим великим спортсменом з Африканського континенту, що знаходив волю.

РОЗДІЛ IV. НА ЛЬОДУ І НА СНІГУ

Це звучить небагато дивно, однак перша Біла Олімпіада відбулася до того, як МОК прийняв рішення про проведення таких Ігор! Дійсно: постанова Міжнародного олімпійського комітету датується 1925 роком, а зимові Ігри у французькому курортному містечку Шамони пройшли в 1924 році.

Справа в тім, що тоді в Шамони проходив "Міжнародний спортивний тиждень з нагоди VIII Олімпіади". І вже після, заднім числом, цей спортивний форум вирішений було вважати І зимовими Олімпійськими іграми.

У змаганнях у Шамони брало участь 258 спортсменів з 16 країн, серед них всього 13 жінок.

А от як виглядала програма Ігор у Шамони: бобслей (екіпажні пара-верки), лижні гонки на 18 і 50 кілометрів, стрибки з трампліна, північне двоєборство (стрибки з трампліна і лижна гонка), швидкісний біг на коніках, фігурне катання - одиночне і парне.

Виявився тут і перший "головний герой". Їм по праву може бути фін Клас Тунберг. У Шамони він завоював 2 золоті медалі і ще 2 на наступних Іграх. Тунберг став одним із самих іменитих конькобіжців в історії світового спорту. А в цілому найбільше успішно на

перших зимових Іграх виступали норвежці. До речі, слава найсильніших ще довго зберігалася за ними.

Сен-Мориц, Швейцарія, 1928 рік

Ширится олімпійський рух, більш представницькими стають і Білі Ігри. На других Іграх брали участь уже 464 спортсмена з 25 країн.

Характерна риса Олімпійських ігор у Сен-Морице - тут взяли участь спортсмени зовсім, здавалося б, "незимових" країн: Аргентини, Мексики, Японії. Розширилася і програма зимових Ігор. Правда, ненабагато. Додатково проходили змагання зі скелетона - це один з різновидів санного спорту - і хокею...

Була в Сен-Морице і своя героїня - це норвезька фігуристка Соня Хени. Вона залишалася чемпіонкою після Сен-Морица ще на двох слідуючих Іграх. І до того ж Соня Хени стала... кінозіркою. Вона знялася в знаменитому американському фільмі "Серенада Сонячної долини".

мал. Зимові ігри

РОЗДІЛ V. УКРАЇНА НА ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

1994 року Україна вперше взяла участь в Олімпійських іграх, як незалежна держава. Відтоді її спортсмени змагаються у всіх Літніх Олімпійських іграх і Зимових олімпійських іграх.

Спортсмени українського походження брали участь в іграх починаючи з I Олімпійських ігор 1896 року. На II Олімпійських іграх в Парижі 1900 року, в складі збірної Російської імперії, брав участь українських фехтувальних Петро Заковорот. 1936 року в Берліні в складі команди Чехословаччини золоту медаль завоював спортсмен українського походження Володимир Сироватка. До 1940-х року українські спортсмени брали участь в Олімпіадах у складі команд Російської імперії, Польщі (уродженці Києва Марьян Водзянський, Андрій Солтан-Пересвят та ін.), Чехословаччини та інших.

Проте левова частина українських спортсменів виступали під прапором Радянського Союзу на Олімпійських іграх з 1952 року до 1988 року, а після розпаду Радянського Союзу Україна була частиною Об'єднаної команди в 1992 році.

Загалом, Українська національна олімпійська дружина виборола 115 медалей на літніх Олімпіадах і 7 медалей на зимових Олімпіадах. Найуспішніші види -- гімнастика, легка атлетика та боротьба.

Національний олімпійський комітет України (НОК України) створено 1990 року. 1993 року його визнав Міжнародний олімпійський комітет (МОК).

Параолімпійські ігри

Поява видів спорту в який можуть брати участь інваліди зв'язують з ім'ям англійського нейрохірурга Людвіга Гутмана. Під час Другої світової війни на базі Сток-Мандевильського госпіталю в англійському місті Ейлсбері він заснував Центр лікування спинальних травм. Переборюючи споконвічні стереотипи стосовно людей з фізичними недоліками, Людвіг Гутман стверджував: "Важливо не те, що загублено, важливо те, що залишилося". Відповідно до цієї концепції він увів спорт у процес реабілітації військовослужбовців із травмами спинного мозку.

Група інвалідів, що уперше за всю історію спорту взяла в руки спортивне спорядження, складалася з 16 паралізованих чоловіків і жінок, що були військовослужбовцями. Відбулося це 28 липня 1948 року в госпіталі Сток-Мандевиль, де були проведені перші змагання зі стрілянини з луку для спортсменів на колясках. Дата початку змагань символічно збігалася з часом відкриттям Олімпійських Ігор у Лондоні.

У 1956 році Людвіг Гутман розробляє хартію спортсменів, формує основи, на яких далі розвивається спорт людей з фізичними недоліками. "Ціль Сток-Мандевильських Ігор, - писав Гутман, - об'єднати паралізованих чоловіків і жінок із усіх частин світу в міжнародному параолімпійському русі, і нехай спорт вдихне надію, підбадьорює тисячі паралізованих". Символічно, що під час проведення Олімпійських Ігор у Мельбурні (Австралія), Сток-Мандевильскі ігри були нагороджені Кубком Фернлі. Почесний приз вручається організації, що досягла значних успіхів у популяризації олімпійського руху.

Становлення

Завдяки зусиллям Гутмана, що на практиці довів, що спорт для людей з фізичними недоліками створює передумови для успішної життєдіяльності, відновлює психічну рівновагу, дозволяє повернутися до повноцінного життя, незважаючи на фізичні проблеми, у 1960 році в Римі, через кілька тижнів після завершення XYII Олімпійських Ігор, були проведені міжнародні змагання інвалідів. У них брали участь 400 спортсменів з 23 країн. Фізично здорових атлетів на спортивних олімпійських аренах замінили люди мужнього характеру, що відкривали рахунок необхідним і іграм, що захоплюють. Ігри пізніше одержали назву "Параолімпійські".

З кожними наступними іграми збільшувалося число учасників, розширювалася географія країн, росла кількість видів спорту. До спортсменів зі спинальними травмами приєднуються спортсмени інших нозологій. Ігри відтоді проводяться регулярно - кожні 4 роки, фактично термін їхнього проведення збігається з проходженням Олімпійських Ігор.

У 1988 році на міжнародних іграх у Сеулі (Південна Корея) спортсмени-інваліди одержали право доступу до спортивних споруд міста-організатора. Саме з цього часу ігри одержали статус "Параолімпійських". Графічним символом світового параолімпійського руху стали червона, синя і зелена півсфери, що символізують розум, тіло, непокірливий дух.

До 2000 року Параолімпійські Ігри проводилися 6 разів у тих же самих містах, і тричі в тих же самих країнах, що й Олімпійські Ігри. У 1982 році з'явився орган, що сприяв поширенню Параолімпійських Ігор, - Міжнародний Координаційний Комітет Всесвітньої Організації спорту інвалідів. Через десять років, у 1992 році, його правонаступником став Міжнародний Параолімпійський Комітет (МПК).

Історія параолімпійського руху (від Рима до Солт-Лейк-Сіті)

Розвиток спорту інвалідів має більш ніж столітню історію. Ще в XVIII і XIX ст. установлено, що рухова активність є одним з основних факторів реабілітації інвалідів.

Перші спроби прилучення інвалідів до спорту були початі в XIX ст., коли, у 1888 р., у Берліні формувався перший спортивний клуб для глухих. Уперше “Олімпійські ігри для глухих” проведені в Парижі 10-17 серпня 1924 р. У них брали участь спортсмени - представники офіційних національних федерацій Бельгії, Великобританії, Голландії, Польщі, Франції і Чехословаччини. На Ігри прибули спортсмени з Італії, Румунії й Угорщині, у яких таких федерацій не було. Програма Ігор включала змагання з легкої атлетики, велоспорту, футболу, стрілянини і плавання.

Міжнародний спортивний комітет глухих (МСКГ) утворений 16 серпня 1924 р. У нього увійшли федерації, що поєднують спортсменів з порушенням слуху. На першому конгресі МСКГ, що відбувся в Брюсселеві 31 жовтня 1926 р., прийнятий Статут цієї організації. Однак, починаючи з 1924 р., МСКГ кожні чотири роки проводить літні Всесвітні ігри глухих. До початку другої світової війни в нього вступають Німеччина, Швейцарія, Данія, Норвегія, Фінляндія, Швеція, Австрія, США, Японія і Болгарія. У 1949 р. до них приєдналися Іспанія і Югославія. Організуються і проводяться Міжнародні зимові Ігри глухих.

Програма змагань для спортсменів з порушенням слуху і правила їх проведення ідентичні звичайними. Особливість полягає в тому, що дії арбітрів повинні бути обов'язково видимими. Для цього, наприклад, у стартових сигналах використовуються вогні. Позитивним фактором, що спрощує організацію змагань, є використання спортсменами міжнародної дактилологічної системи, що дозволяє їм без перекладачів вільно спілкуватися один з одним.

Інваліди з ушкодженнями опорно-рухового апарату стали активно прилучатися до занять спортом тільки після другої світової війни. У 1944 р. у Центрі реабілітації хворих зі спинномозковими травмами в Сток-Мандевилі була розроблена спортивна програма як обов'язкова частина комплексного лікування. Її творець, професор Людвіг Гутман, згодом став директором Сток-Мандевильского центру і президентом Британської міжнародної організації лікування інвалідів з ушкодженнями опорно-рухового апарату.

В наступні роки збільшилася не тільки чисельність учасників, але і кількість видів спорту. Ідея проведення змагань інвалідів була підтримана міжнародною громадськістю.

Ігри стали щорічним міжнародним спортивним святом, і, починаючи з 1952 р., спортсмени-інваліди з Нідерландів, ФРН, Швеції, Норвегії регулярно приймали в них участь. Відсутність необхідного керуючого органу, який би координував і визначав напрямки розвитку змагань інвалідів, привело до створення Міжнародної Сток-Мандевильської федерації, що установила тісні взаємини з Міжнародним олімпійським комітетом (МОК). Під час проведення Олімпійських ігор у Мельбурні в 1956 р. МОК нагородив Міжнародну Сток-Мандевильську федерацію спеціальним кубком за втілення в життя олімпійських ідеалів гуманізму. Поступово світ переконувався в тому, що спорт не є прерогативою здорових людей. Інваліди навіть з такими серйозними травмами, як ушкодження хребта при бажанні можуть брати участь у змаганнях.

У Сток-Мандевилі на кошти інвалідів, пенсіонерів і благодійних пожертвувань був побудований стадіон для спортсменів-інвалідів, а в 1960 р. у міжнародних іграх параплегіків, що вперше проводилися в столиці Італії Римі, взяли участь 400 спортсменів з 23 країн.

Л.Гутманом у 1959 р. розроблений і опублікований у “Книзі Сток-Мандевильських ігор для паралізованих” регламент проведення змагань по видах спорту. У 1989 р. відбулися перші міжнародні спортивні змагання людей з пересадженим серцем, а в 1990 р. у Каракасі (Венесуела) спортсмени з чужим серцем перебороли марафонську дистанцію.

Крім Параолімпійських ігор проводяться і Спеціальні Олімпійські ігри для розумово відсталих людей. “Спешиал Олімпікс” – громадська організація, у якій відсутні гонорари і не продаються квитки на змагання, а її фінансування здійснюється за рахунок добровільних внесків і пожертвувань. У змаганнях виявляються лише індивідуальні можливості спортсменів, регламентуються тільки особисті досягнення, а медалі окремих країн не підраховуються. “Спешиал Олімпікс” відкрита для спортсменів практично будь-якого віку (від 8 і до 80 років) незалежно від їхніх фізичних можливостей. Змагання з Програми рухової активності проводяться на всіх рівнях, зокрема Спеціальні олімпійські ігри для дітей і дорослих, страждаючих розумовою відсталістю (олігофренів). Кожен учасник у “Спешиал Олімпікс” має шанс перемогти, оскільки змагання проходять у групах спортсменів із практично однаковими можливостями.

“Спешиал Олімпікс” офіційно визнана МОК у лютому 1988 р. на XV зимових Олімпійських іграх у Калгарі. Президент МОК Х.А.Самаранч визнав “Спешиал Олімпікс” в офіційному порядку, і вона одержала дозвіл на використання найменування “Олімпіада”.

Всесвітні Ігри інвалідів, фактично І Параолімпійські ігри, відбулися в Римі (Італія) у 1960 р. майже відразу по закінченні Ігор XVII Олімпіади. Однак поняття “параолімпійський спорт” ввійшло в спортивну практику тільки з 1964 р. У терміні “Параолімпіада” використовується латинське значення префіксу “para” – “приєднавшийся”. Таким чином, термін “параолімпійські” означає, що ігри інвалідів приєднуються до Олімпійських, організуються і проводяться разом з ними. Проте, з 1968 по 1994 р. Параолімпійські ігри по різних причинах проводилися поза місцями проведення Ігор Олімпіад.

Перші Параолімпійські ігри відбулися в столиці Італії Римі в 1960 р. Церемонія відкриття Ігор пройшла 18 вересня на стадіоні “Акваацетоса”, де були присутні п'ять тисяч глядачів. У змаганнях взяли участь 400 спортсменів з 23 країн. Делегація спортсменів Італії була самої численною.

Програма римських Ігор уключала вісім видів спорту, серед яких були легка атлетика, плавання, фехтування, баскетбол, стрілянина з луку, настільний теніс і т.д. Медалі розігрувалися в 57 дисциплінах. У змаганнях брали участь спортсмени з ушкодженням спинного мозку.

На цих Іграх видатні результати показали Ф.Россі з Італії (фехтування), Д.Томсон з Великобританії (легка атлетика) і ін. Перше місце на Іграх у неофіційному командному заліку зайняла Італія, друге і третє місця поділили Великобританія і США. Підводячи підсумки, Л.Гутман визначив “значення римських Ігор як нової моделі інтеграції паралізованих у суспільство”.

В II Параолімпійських іграх (Токіо, Японія, 1964 р.) взяли участь 390 спортсменів з 22 країн. Команди Великобританії (70 чіл.) і США (66 чіл.) були представлені найбільшою кількістю атлетів. У програму Ігор були включені нові види спорту, зокрема, їзда на колясках, важка атлетика і метання диска. Розіграні 144 медалі. По кількості завойованих медалей явними лідерами в неофіційному загальнокомандному заліку виявилися спортсмени США. На друге і третє місця вийшли команди Великобританії й Італії.

Істотною подією Ігор стало перейменування їх у "параолімпійські". На змаганнях уперше використовувалася параолімпійська атрибутика (прапор, гімн і символ), а після їхнього закінчення багато спортсменів-інвалідів Японії були працевлаштовані.

У III Параолімпійських іграх (Тель-Авів, Ізраїль, 1968 р.) брали участь 750 атлетів з 29 країн. У порівнянні зі змаганнями в Токіо програма Ігор істотно розширилася. У проведенні змагань по деяких видах спорту, наприклад, по баскетболу, плаванню і легкій атлетиці введені класифікаційні зміни.

Героєм Ігор в Ізраїлі став Р.Марсон з Італії. Вигравши дві золоті медалі в легкій атлетиці в Токіо (1964 р.), спортсмен активно займався плаванням і фехтуванням. На Іграх у Тель-Авіві Р.Марсон у трьох видах спорту завоював 9 золотих медалей. Спортсменка Л.Дод з Австралії протягом одного дня установила три світових рекорди в плаванні. Е.Оуен зі США в декількох видах спорту завоював 7 медалей різного достоїнства.

За підсумками Параолімпійських ігор 1968 р. турнірну таблицю в неофіційному командному заліку очолили США. Другими були параолімпійці Великобританії, третіми – Ізраїлю.

У IV Параолімпійських іграх (Хайдельберг, Німеччина, 1972 р.) брали участь 1000 спортсменів з 44 країн. Самі численні делегації представлені Німеччиною, Великобританією і Францією.

У програму змагань уведені нові види спорту і дисципліни для спортсменів різних груп недієздатності: голбол, біг на 100 м для спортсменів з порушенням зору і т.д. Під час Ігор установлено кілька світових рекордів, зокрема, у плаванні, де уперше використовувалися спеціальні технічні засоби. Найбільшу кількість медалей завоювали американські і німецькі спортсмени. З великим відставанням від лідерів третє неофіційне загальнокомандне місце зайняли спортсмени Південно-Африканської Республіки (ПАР).

Після проведення Параолімпійських ігор 1972 р., за пропозицією технічного комітету, фахівці працювали над удосконалюванням правил змагань. Під час Параолімпійських ігор у Хайдельберзі реалізована різнобічна культурна програма, наприклад, знайшла практичне застосування ідея "Наметове пиво" для всіх учасників, а установлений великий курінь у реабілітаційному центрі став місцем вечірніх розваг.

У V Параолімпійських іграх (Торонто, Канада, 1976 р.) брали участь 1600 спортсменів (з них 253 жінки) з 42 країн. У знак протесту проти участі в них спортсменів ПАР на Ігри не приїхали представники деяких країн. Вперше в параолімпійських змаганнях брали участь 261 спортсмен з ампутованими кінцівками і 167 атлетів з порушенням зору.

На Параолімпійських іграх у Торонто вперше здійснена телетрансляція змагань спортсменів-інвалідів більш ніж для 600-тисячної аудиторії кожної області Онтаріо. Істотно розширилася програма змагань – їзда на колясках на 200, 400, 800 і 1500 м.

По кількості медалей у неофіційному загальнокомандному заліку спортсмени США з великим відривом від інших країн завоювали перше загальнокомандне місце. Друге і третє місця зайняли команди Нідерландів і Ізраїлю.

Церемонія відкриття VI Параолімпійських ігор (Анхем, Нідерланди, 1980 р.) відбулася на стадіоні "Папендаль" у присутності 12 тис. глядачів. У змаганнях брали участь 2500 спортсменів з 42 країн. Розширена класифікація спортсменів-інвалідів дозволила розіграти більш 3 тис. медалей.

Вперше в програму Параолімпійських ігор включений сидячий волейбол, а також змагання для чотирьох груп інвалідності спортсменів. Голбол для спортсменів з порушенням зору став параолімпійським видом спорту. На Іграх сформований Міжнародний координаційний комітет. Перше, друге і третє місця в неофіційному загальнокомандному заліку зайняли, відповідно, команди США, Німеччини і Канади.

Параолімпійські ігри 1984 р. проходили в Америці і Європі: 1780 спортсменів з 41 країни брали участь у змаганнях у Нью-Йорку і 2300 представників з 45 країн – у Сток-Мандевилі. На Іграх розіграно 900 медалей. Фінансування здійснювалося з державних і приватних джерел. Істотна частина дотацій представлена через інформаційне агентство урядом США. Основними представниками засобів масової інформації були компанії Бі-Бі-Сі, голландське, німецьке і шведське телебачення.

За проведенням змагань по 13 видам спорту в Нью-Йорку спостерігали більш 80 тис. глядачів. Представники кожної групи інвалідності показали на Іграх значні результати. У підсумку команда США завоювала 276 медалей, посіла в неофіційному загальнокомандному заліку перше місце, а спортсмени Великобританії з 240 медалями – друге місце.

У Сток-Мандевилі змагання проводилися по 10 видам спорту. Установлено велику кількість світових і параолімпійських рекордів, особливо в легкій атлетиці. Параолімпійські ігри в Сток-Мандевилі, незважаючи на короткий термін (4 місяці) їхньої підготовки, мали значний успіх. Організатори змагань погодилися з необхідністю участі в Параолімпійських іграх спортсменів усіх чотирьох груп інвалідності.

На VIII Параолімпійські ігри (Сеул, Південна Корея, 1988 р.) прибула рекордна кількість спортсменів – 3053 представника з 61 країни. Спортсменів, тренерів і технічний персонал розмістили в спеціально обладнаному селі, що включала 10 житлових будинків з 1316 квартирами. Президент Міжнародного координаційного комітету Джеймс Броман запропонував на Іграх новий параолімпійський прапор.

Програма включала 16 видів спорту. Як демонстраційний вид спорту представлений теніс на колясках. У Сеулі окремі спортсмени виграли по кілька медалей у різних видах спорту. Перше місце в неофіційному загальнокомандному заліку зайняла команда США (268 медалей), друге – Німеччина (189 медалей), третє – Великобританія (179 медалей).

Церемонія відкриття IX Параолімпійських ігор (Барселона, Іспанія, 1992 р.) проходила 3 вересня на олімпійському стадіоні. На ній були присутні 65 тис. глядачів; 90 делегацій брали участь в урочистому параді.

В олімпійському селі розмістилося близько 3 тис. спортсменів і тисячі тренерів, офіційних осіб і менеджерів. Для спортсменів були організовані всі необхідні види медичного обслуговування.

Протягом 12 днів спортсмени змагалися в 15 видах спорту. Під час Ігор близько 1,5 млн. глядачів відвідали різні змагання. В Іграх брали участь 3020 спортсменів, приблизно 50% від загальної кількості спортсменів змагалися в плаванні і легкій атлетиці. Установлено 279 світових рекордів і розіграна 431 золота медаль. Після Параолімпійських ігор у Барселоні для спортсменів з вадами розумового розвитку були проведені змагання в Мадриді.

На X Ігри (Атланта, США, 1996 р.) прибули 3195 спортсменів (2415 чоловіків і 780 жінок) і 1717 представників делегацій з 103 країн. З 16 по 25 серпня змагання проводилися по 20 видам спорту, з яких 3 – у якості демонстраційних. Уперше 56 спортсменів з порушенням розумових здібностей брали участь у змаганнях з легкої атлетики і плавання.

Ігри пройшли на високому організаційному рівні. Змагання відвідали близько 400 000 глядачів. На відкритті і закритті Ігор були присутні приблизно по 60 тис. глядачів. Змагання висвітлювали в засобах масової інформації 2088 акредитованих журналістів, з них: 721 – у газетах і журналах, 806 – на радіо і телебаченні, 114 – у фотоматеріалах.

На третьому Параолімпійському конгресі, що проводився за чотири дні до початку Ігор, розглядалися політичні й економічні проблеми. Обговорювалися питання, пов'язані з цивільними правами спортсменів-інвалідів у суспільстві, і інші проблеми інвалідного спортивного руху.

В Атланті була представлена широка культурна програма, що наочно показала тісний зв'язок між параолімпійським спортом і мистецтвом: демонструвалися роботи інвалідів.

Церемонія відкриття XI Параолімпійських ігор (Сідней, Австралія, 2000 р.) відбулася в олімпійському парку. У барвистому шоу брали участь зірки австралійської естради і

відомих спортсменів. Програма змагань уключала 18 видів спорту, у тому числі 14 олімпійських. Унікальними для Ігор стали: боччі, голбол, пауерліфтинг і регбі.

У Параолімпійських іграх 2000 р. брали участь 3843 спортсмена з 127 країн, 2000 офіційних осіб, 1300 представників масової інформації, 1000 технічних працівників, 2500 гостей з Міжнародного і національного комітетів і 10 тис. волонтерів.

Бюджет сіднейських Параолімпійських ігор склав приблизно 135 млн. австралійських доларів. Федеральний уряд і мерія штату Нового Південного Уельсу асигнували на проведення Ігор по 25 млн. австралійських доларів. Більш 80 млн. австралійських доларів надійшли від спонсорів, продажу квитків, продукції і добровільного фонду.

Перші зимові Параолімпійські ігри відбулися в 1976 р. в Орнсколдсвіці (Швеція). Змагання для спортсменів з ампутованими кінцівками і порушенням зору були організовані на треку й у полі. Уперше демонструвалися змагання в гонках на санях.

Успішне проведення перших зимових Ігор дозволило організувати другі параолімпійські змагання в 1980 р. у Гейло (Норвегія). Швидкісний спуск на санях проводилися як показові виступи. У Параолімпійських стартах взяли участь спортсмени всіх груп інвалідності.

III зимові Параолімпійські ігри були проведені в Інсбруці (Австрія) у 1984 р. Уперше 30 чоловіків на трьох лижах взяли участь у гігантському слаломі.

У 1988 р. IV зимові Параолімпійські ігри знову проводилися в м. Інсбрук (Австрія). У змаганнях брали участь 397 спортсменів з 22 країн. Уперше на Ігри прибули спортсмени з СРСР. У програму Ігор були введені змагання на сидячих лижах.

У 1992 р. V ігри проходили в Тігнісі й Альбервилі (Франція). Через відсутність спеціальних льодових споруджень змагання відбулися тільки на треку й у полі. Вперше в лижних гонках змагалися спортсмени з порушенням розумового розвитку.

VI Зимові Параолімпійські ігри проводилися в 1994 р. у Ліллехаммері (Норвегія). Приблизно 1000 атлетів жили в селі, де були спеціальні технічні засоби для інвалідів.

На Іграх продемонстровані змагання із сидячого хокею. Параолімпійська версія хокею виявилася популярною. Змагання з лижних гонок і біатлону проходили на місцевому лижному стадіоні. Норвежці виграли золоті медалі в естафеті на сидячих лижах. Представники країни-організатора Ігор домінували в їзді на санях і ковзанярському спорті.

VII Зимові Параолімпійські ігри вперше проводилися на азіатському континенті – у Нагано (Японія). В Іграх взяли участь 1146 чіл. (571 спортсмен і 575 офіційних осіб) з 32 країн. Протягом 10 днів розігрувалися медалі в 5 видах спорту: гірськолижному, ковзанярському, лижних гонках, біатлоні і хокею. Спортсмени Норвегії повторили успіх попередніх Ігор і в неофіційному заліку зайняли перше загальнокомандне місце (18 золотих медалей), друге завоювала Німеччина (14 золотих медалей), третє – США (13 золотих медалей).

VIII Зимові Параолімпійські гри пройшли в Солт-Лейк-Сіті (США) у 2002 р. У них брали участь 580 спортсменів з 36 країн.

Розвиток параолімпійського руху в Україні

Національний центр параолімпійської та дефлімпійської підготовки та реабілітації інвалідів створений на виконання Указу Президента «Про розвиток та підтримку параолімпійського руху в Україні» на базі санаторного комплексу «Юний ленінець». Центр займає територію понад 50 га і знаходиться на березі моря, маючи пляжну зону 1200 м. На його території розташоване мальовниче озеро.

Планом створення центру передбачається будівництво сучасного легкоатлетично-футбольного стадіону, чотирьох плавальних басейнів олімпійського та параолімпійського стандартів, універсального спортивного залу, водно-лікувального та корпусу відновлювального лікування. Вперше на території України створюється об'єкт національного рівня без бар'єрів для громадян з ураженнями слуху, зору, опорно-рухового апарату.

У центрі здійснюватиметься підготовка національних збірних команд з параолімпійських та дефлімпійських видів спорту для участі у чемпіонатах світу, Європи, параолімпійських та дефлімпійських іграх; проведення спортивних заходів для інвалідів

національного і міжнародного рівня, а також реабілітація, оздоровлення, відпочинок інвалідів усіх нозологій. Будівництво комплексу завершиться у 2005 році. Його приблизна вартість - вісімдесят мільйонів гривень. Бюджетне фінансування здійснюється Держкомспортом і Міністерством праці та соціальної політики з коштів Фонду соціального захисту інвалідів.

Позабюджетні кошти залучає Фонд підтримки параолімпійського руху в Україні, який очолює Євген Сохацький. Проте, спонсори не вельми охоче відгукуються на реалізацію цього проекту, втрачаючи у майбутньому нагоду скористатись послугами центру.

Хоча ще ведуться роботи, центр вже розпочав активну реабілітацію людей у візках, реалізуючи програму незалежного життя та основи для занять параолімпійським спортом. За час свого перебування в Євпаторії інструктори-візочники та волонтери зі Львова, Миколаєва, Києва, Івано-Франківська, Херсона мали нагоду працювати спільно з персоналом центру над створенням без-бар'єрного середовища на його території. Діалог про створення справді універсального центру, який відповідатиме українським та світовим будівельним стандартам, сприяв обміну професійними знаннями проектантів та архітекторів і досвідом та потребами візочників, які є першими випробовувачами і споживачами послуг, що їх надаватиме центр у близькому майбутньому.

У баченні Валерія Сушкевича, президента НКСІУ, народного депутата України, центр буде оазою, де будь-яка людина, незалежно від її вади, почуватиметься затишно і комфортно. Тут зможуть відпочивати не лише люди з особливими потребами, але й інші бажаючі, тренуватимуться майбутні олімпійські та параолімпійські чемпіони. Центр у жодному випадку не має бути зоною ізоляції, а місцем, де всі матимуть рівні умови та можливості, де не буде перешкод для інтеграції неповносправних у суспільство.

25 липня 2003 року відбувся візит почесного президента Національного фонду захисту матерів і дітей «Україна - дітям» Людмили Кучми, під патронатом якої відбувається створення центру. Валерій Сушкевич розповів про мету створення центру, концепцію надання ним послуг, специфіку благоустрою для пересування по території центру людей з особливими потребами. Він зазначив, що сьогодні наша держава - визнаний лідер світового параолімпізму. Крім того, Україна може гордитися ще одним унікальним явищем - ми єдина країна в світі, де держава підтримує і розвиває спорт інвалідів.

Улітку наступного року в Афінах відбуватимуться наступні Олімпійські ігри, а за ними для спортсменів з інвалідністю. Наша команда має намір виступити краще, ніжу попередні роки. Нагадаємо, що на феєричному виступі української параолімпійської збірної на іграх-2000 у Сіднеї наші спортсмени здобули 37 медалей.

Саме це спричинило появу комплексного президентського Указу «Про розвиток та підтримку параолімпійського руху в Україні», яким передбачалось, зокрема, і будівництво національної бази підготовки спортсменів-інвалідів.

Поряд з підготовкою параолімпійців, як зазначалось, у центрі адаптуються інваліди у візках.

Група інструкторів у візках продемонструвала модель табору активної реабілітації, загострivши увагу гостей на філософії активного та незалежного життя, проблемах, з якими зустрічається людина у візку в Україні: подолання архітектурних бар'єрів, виготовлення українських візків активно-побутового типу, забезпечення засобами гігієни, допоміжними реабілітаційними засобами, створення рівних соціальних умов. Програму вів Ярослав Грибальський - координатор програм активної реабілітації Федерації спорту інвалідів України. Цей захід викликав велике зацікавлення у представників мас-медіа.

Наступний етап - табір-семінар для майбутніх інструкторів активної реабілітації відбувся на початку серпня 2003 року. Організатори намагалися охопити якнайбільше регіонів України, щоб ідея активності та незалежності людини у візку поширювалася і втілювалася, надаючи нових можливостей людям з ураженням спинного мозку У серпні учасниками табору АР стали спинальники та волонтери майже з усіх областей України. Радісно усвідомлювати, що в Україні відбуваються позитивні зміни на користь людей з особливими потребами. Нехай поки що невеличкими кроками, але наше суспільство стає

більш цивілізованим, багатшим духовно. Національний центр параолімпійської і дефлімпійської підготовки та реабілітації інвалідів - яскраве свідчення цього.

7-16 березня 2002 р. в американському місті Солт-Лейк-Сіті проходили VIII зимові Параолімпійські ігри, у яких брали участь спортсмени-інваліди з 35 країн.

Президент Національного Параолімпійського комітету України Валерій Сушкевич повідомив, що в Параолімпіаді брали участь 11 спортсменів з дев'яти областей України. Склад параолімпійської збірної був менше, ніж на попередніх іграх у Нагано, що зв'язано з тим, що одна з нозологій (розділ теоретичної медицини, що включає навчання про хвороби, їхній класифікації і номенклатурі, діагнозі, етіології, загальні принципи лікування і профілактику захворювань) виключена з Параолімпійських ігор.

У складі параолімпійської збірної України були бронзовий призер Сіднея і Нагано, абсолютний призер чемпіонату Німеччини Світлана Трифонова з Дніпропетровська, триразовий чемпіон Нагано - Оле Мунц із Харкова, чемпіон світу по лижних гонках і біатлону, призер Кубка світу по лижних гонках - Олександр Васютинский з Миколаєва, срібні призери відкритого чемпіонату Німеччини, сумчанин Віталій Лук'яненко, харків'янин Микола Овчаренко і Ірина Кириченко.

Підготовку до параолімпіади збірна проводила на лижних трасах Тисовця, Болгарії і Норвегії. Останній учбово-тренувальний збір, перед змаганнями, збірна провела на трасах і висотах, максимально наближених до олімпійського. За 2002 рік українські спортсмени-інваліди завойовували 26 кубків Європи і світу, у тому числі 10 золотих, 7 срібних і 9 бронзових.

Література.

1. Стів Шекман. "Ми чоловіки". – К.: "Здоров'я" – 1997.
2. А. Волошин "Час олімпійських стартів". – К.: "Веселка". – 1990.
3. Спортивна газета.
4. Журнал "Здоров'я"

ІНСТРУКЦІЯ З ТТМ №4

Головним фактором впливу на розвиток фізичних якостей є фізичне **навантаження,** яке одержує людина при виконанні фізичних вправ.

Фізичне навантаження – це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівнем його функціонування.

Поняття "фізичне навантаження" відображає той факт, що виконання фізичних вправ викликає перехід енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на вищий, ніж у стані спокою, рівень. Наприклад, уже повільна ходьба (швидкість 3 км/год) викликає збільшення обміну речовин у 3 рази, а біг з біляграничною швидкістю – у 10 і більше разів. Та різниця, яка виникає в енергозатратах між станом фізичної активності та станом спокою, характеризує рівень фізичного навантаження.

Судити про величину фізичного навантаження можна і за показниками ЧСС, частоти та глибини дихання, хвилинного та ударного об'ємів серця, кров'яного тиску тощо. Певну інформацію в цьому зв'язку для вчителя можуть також дати такі показники як інтенсивність потовиділення, ступінь почервоніння, блідість, погіршення координації рухів. Всі названі показники відображають **внутрішнє** навантаження. До **зовнішньої** сторони навантаження належать його обсяг та інтенсивність.

Інтенсивність навантаження – це кількість виконаної роботи за одиницю часу. Вона характеризує силу впливу конкретної вправи на організм.

Обсяг навантаження визначається тривалістю роботи та загальною кількістю вправ, виконаних на занятті: наприклад, в силовому тренуванні обсяг навантажень визначається кількість повтоорень та загальною масою піднятого вантажу; в спортивних іграх та поєдинках – часом рухової активності.

Досягнути ефективності при вдосконаленні фізичних якостей можна лише за умови чіткого дозування навантаження. Тобто, у кожному конкретному випадку слід забезпечити

такий його обсяг і інтенсивність, які дадуть найкращий приріст якості, що розвивається. Таке навантаження називають **впливовим.**

Інтенсивність можна регулювати, змінюючи:

·швидкість пересування;

· величину прискорення;

· координаційну складність вправ;

· темп виконання вправ, кількість їх повторень за одиницю часу;

· величину напруження, у відсотках від особистого рекорду в конкретній вправі;

· амплітуду рухів (чим вона більша, тим більша інтенсивність навантаження);

· опір навколишнього середовища (рельєф місцевості, вітер, течія води тощо);

· величину додаткового обтяження;

· психічну напруженість під час виконання вправи.

Якщо інтенсивність знаходиться на нижній межі впливової зони то відповідні фізичні якості розвиваються повільно, але досягають високого рівня міцності. Впливи високої інтенсивності дають відносно швидкий приріст рухових якостей, але досягнуті адаптації не такі стабільні.

Між інтенсивністю й обсягом навантаження існує обернено-пропорційний зв'язок.

Чим вища сила впливу на організм високоінтенсивної вправи, тим скоріше людина втомиться і змушена буде припинити її виконання. Тому ніколи не вдається поєднати максимальне, або близьке до нього за інтенсивністю зусилля, з великим обсягом роботи.

Учитель повинен також враховувати, що фізичне навантаження з відповідною інтенсивністю стає дійовим лише тоді, коли воно має необхідний обсяг.

Для встановлення оптимального співвідношення інтенсивності та обсягу тренувального навантаження слід керуватись метою, з якою виконується та чи інша вправа, а також враховувати вікові і статеві особливості та рівень фізичної підготовленості тих, кому вона пропонується. Так, наприклад, при застосуванні бігу з метою вдосконалення загальної витривалості в учнів інтенсивність може бути визначена за ЧСС (120-140 уд/хв), що характеризує нижню межу впливової зони інтенсивності), а тривалість буде зумовлена індивідуальними можливостями.

Після виконання фізичних вправ в організмі розгортаються різні **реакції відновлення**. При цьому швидкість відновлення працездатності на різних етапах післядії навантаження не однакова. Спочатку відновлення протікає швидко, потім уповільнюється, а далі затягується і протікає хвилеподібно. Поряд з цим існує й інша закономірність: різні функції мають власні динаміки відновлення (**гетерохронність** відновних процесів). У дітей і підлітків спостерігається велика неузгодженість відновлення окремих функцій.

Тривалість відновлення залежить від величини та характеру навантаження. При цьому відновлення втрачених на забезпечення роботи енергетичних ресурсів відбувається не до вихідного рівня, а з деяким надлишком **("суперкомпенсація")**. Явище суперкомпенсації виникає тоді, коли тренувальні впливи відповідають потенційним можливостям організму. Внаслідок суперкомпенсації зростає тренованість. Якщо тренувальні впливи систематично перевищують потенційні можливості організму, то витрачені енергоресурси не встигають поновлюватись, і наступає виснаженість організму. Як наслідок, тренованість значно знижується і нарешті, якщо тренувальні впливи значно нижчі за потенційні можливості, то зростання тренованості не спостерігаються.

Одержати необхідні тренувальні впливи і сприяти вирішенню конкретних педагогічних завдань дозволяє також визначення правильної **тривалості та характеру відпочинку** між повтореннями вправ в занятті. Встановлено, що відновлення енергоресурсів протікає хвилеподібно за типом згасаючої кривої (Рис 10)

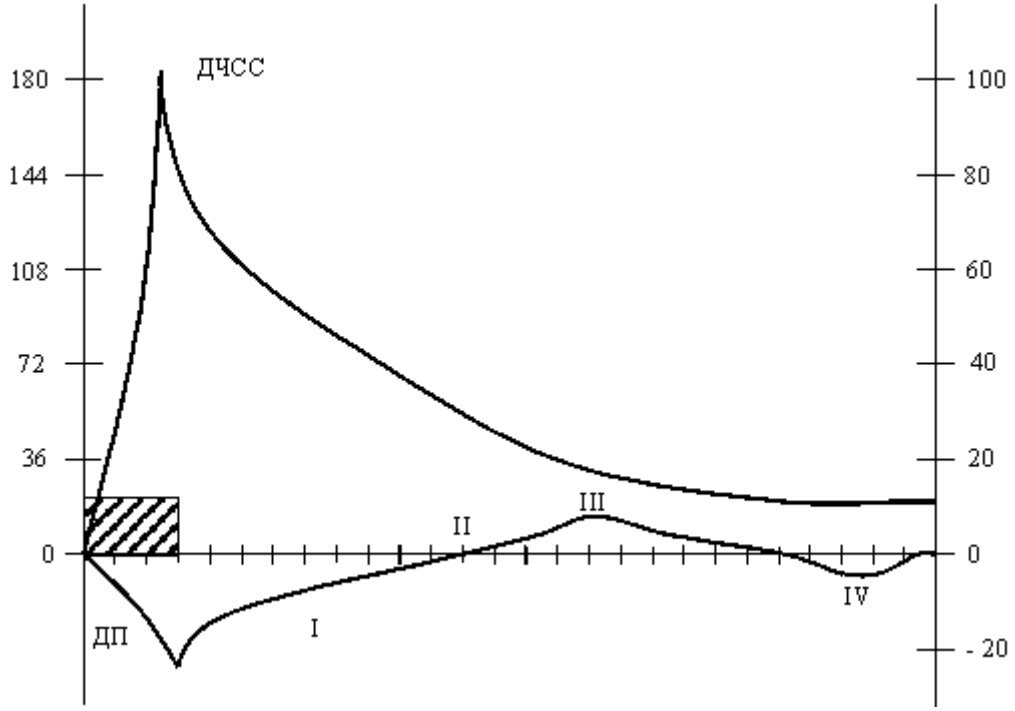


Рис. 10. Динаміка працездатності та ЧСС під час виконання навантаження та в період відпочинку (за Линцем М.М.)

Примітка:

Н - навантаження; ДП - динаміка працездатності; ДЧСС - динаміка ЧСС;

I - фаза неповного відновлення;

II - фаза відносно повного відновлення;

III - фаза суперкомпенсації;

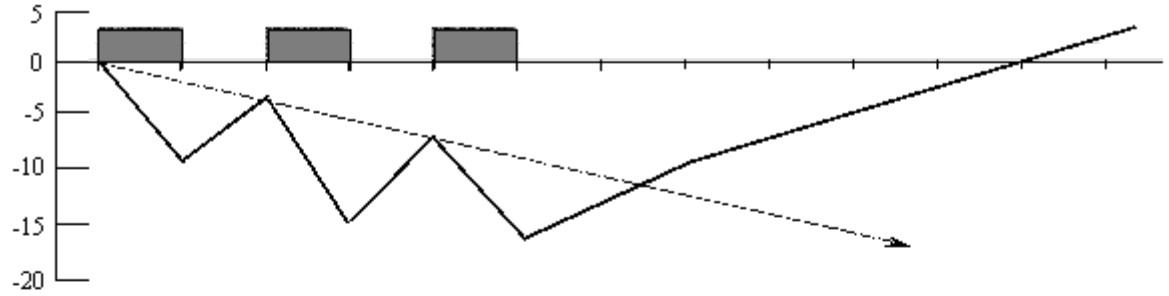
IV - фаза незначного зниження працездатності і хвилеподібного повернення її до вихідного рівня.

Відповідно до динаміки відновлення після навантаження за тривалістю розрізняють такі різновиди інтервалів відпочинку за тривалістю: “жорсткий” (І), відносно повний (П), екстремальний (Ш), повний (IV).

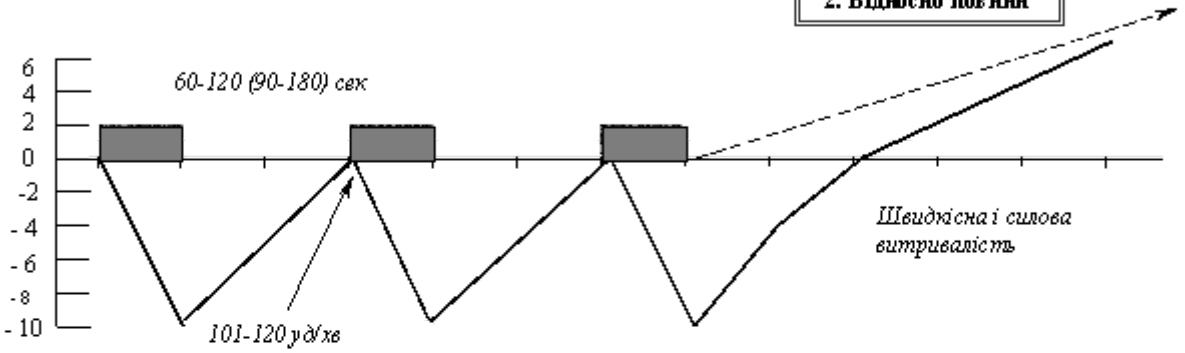
Жорсткий інтервал відпочинку передбачає наступне навантаження через 45-90 – 60-120 с, що відповідає фазі недовідновлення оперативної працездатності. Якщо тренувальне завдання викликало частоту пульсу 180-200 уд/хв, то наступне буде здійснюватися на пульсі 140-120 уд/хв. Такий інтервал відпочинку застосовується при розвитку різних видів витривалості.

Відносно повний інтервал відпочинку передбачає наступне навантаження після першого повернення працездатності до вихідного рівня (ЧСС 110-120 уд/хв). Його тривалість становить від 60-120 с до 90-180 с. Тренувальний ефект такого поєднання навантажень і відпочинку проявляється в суперкомпенсації як наслідку кумулятивного впливу виконання серії вправ із 4-6 поторень. Застосовується переважно для вдосконалення швидкісної і силової витривалості.

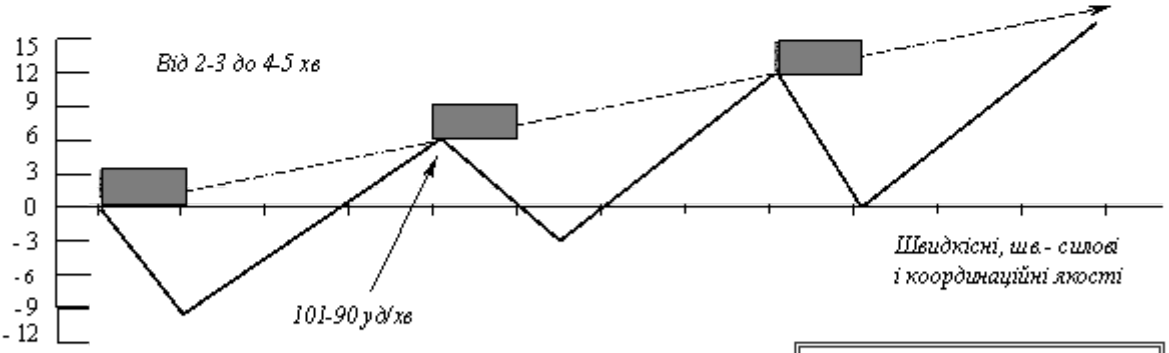
1. Жорсткий



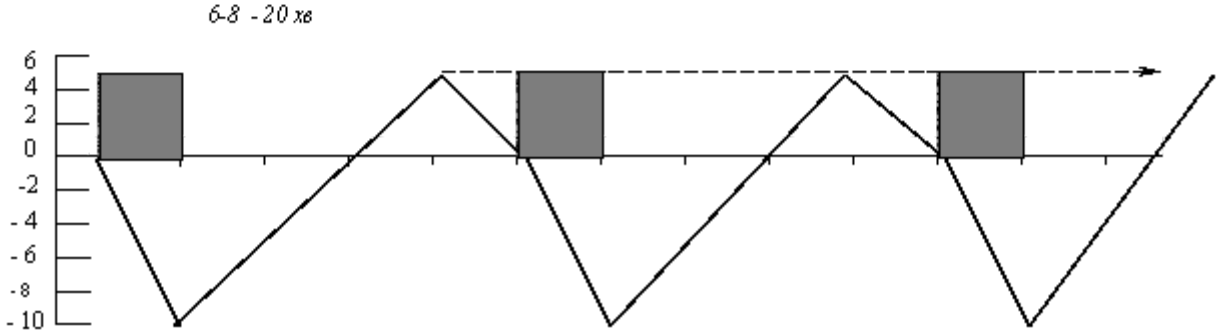
2. Відносно повний

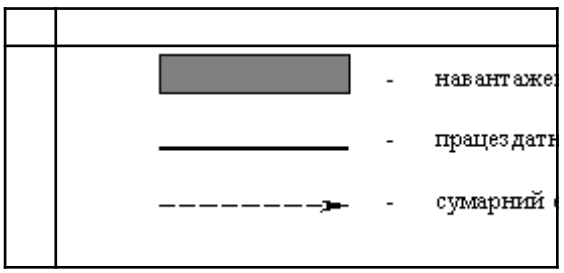


3. Екстремальний



4. Повний - ординарний





Екстремальний інтервал відпочинку передбачає наступне навантаження на фазі суперкомпенсації (ЧСС 110-90 уд/хв). Його тривалість від 2-3 - 6-8 хв (відчуття суб'єктивної готовності до наступного виконання вправи). Для досягнення стану суперкомпенсації завдання виконують серіями. В одній серії роблять 3-4 повторення вправ. Кількість серій залежить від рівня тренованості людини. Між серіями інтервал відпочинку – повний. Застосовують експериментальні інтервали відпочинку при вдосконаленні силових, швидкісних, швидкісно-силових і координаційних можливостей учнів.

Повний інтервал відпочинку передбачає хвилеподібне повернення працездатності до вихідного рівня. Залежно від характеру і величини втоми його тривалість складає від 6-8 до 20 хв. Застосовується в оздоровчих тренуваннях, що не передбачають великого зростання тренованості.

За характером розрізняють:

· **пасивний** відпочинок який передбачає відносний спокій, відсутність рухової активності в перервах між виконанням вправ;

· **активний** відпочинок який передбачає виконання між тренувальними завданнями тих же вправ з помірною інтенсивністю, або інших вправ та рухових дій іншими частинами тіла, близькими за формою до тренувальної вправи;

· **комбінований** відпочинок передбачає поєднання в одній паузі активну і пасивну його організацію. При застосуванні активного, або комбінованого відпочинку ефект відновлення працездатності збільшується, коли тренувальні вправи виконуються відразу ж після виконання вправ, які стимулюють відновлення. Пасивний і комбінований відпочинок більш ефективні при значній втомі.

Якщо відпочинок триває 2-4 хв, то ефективнішим є активний. При тривалих паузах більш ефективним є пасивний і комбінований відпочинок. Оптимальною формулою організації комбінованого відпочинку є така: 25% - активного; 50% - пасивного; 25% - активного. Рухові дії в заключній частині комбінованого відпочинку повинні бути подібними до тренувальних вправ за формою і змістом.

ІНСТРУКЦІЯ ЗФП №1

БІГ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

ХАРАКТЕРИСТИКА

В легкій атлетиці до коротких (або спринтерських) дистанцій відносять 30, 60, 100, 200, 400м. Класичними та олімпійськими є 100, 200, 400м.

Це швидкісна вправа, яка характеризується відносною «короткочасністю» (4- 45с) та максимальною інтенсивністю роботи (11-12 м/с).

Спринтерський біг вимагає значної сили і вміння концентрувати її у поштовху, високої координації і швидкості рухів, а також вміння розслаблювати м'язи.

Фактори, що впливають на результат спринтерського бігу:

- максимальна швидкість бігу;
- максимальна частота кроків;
- здатність набирати максимальну швидкість (швидкісні якості);
- здатність підтримувати максимальну швидкість (швидкісна витривалість).

ОСНОВИ ТЕХНІКИ

Умовно біг на короткі дистанції поділяють на чотири фази:

1) старт — положення перед початком бігу;

2) стартовий розбіг – відрізок дистанції після старту, протягом якого спортсмен досягає максимальної швидкості (45-60м, а діти 12-13р. до 25-35м);

3) біг по дистанції;

4) фініш.

Старт. Спринтерський біг починають з положення низького старту. Для цього використовують опорні стартові колодки або станки, які дозволяють більш ефективно набирати максимальну швидкість бігу. Розташування стартових колодок залежить від антропометричних показників і рівня швидкісно-силової підготовленості бігуна.

Рис. 1
Стартовий станок та колодки

Для початківців та спортсменів масових розрядів застосовують звичайний варіант низького старту: передня колодка виставляється на відстані 1-1,5 стопи від лінії старту, а задня -1,5 стопи від передньої. Вихідне положення на старті, яке приймається по команді «На старт!», характеризується наступним:

- відстань між кистями рук перед лінією старту на 10-15см ширше плечей;
- ширина розташування колодок 15-30см;
- кути нахилу стартових колодок: передня - 45°; задня - 60°, поверхня коліна махової не відривається від доріжки.

По команді “Увага” таз піднімається вище плечей на 20-30см, але ноги в колінах повністю не випрямляються.

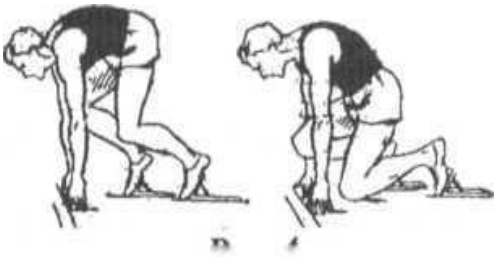


Рис. 2
Перехід з команди «На старт» до команди «Увага»

Незалежно від розташування колодок та антропометричних даних кут між тулубом і стегном передньої ноги складає 55°, задньої - 89°; кути між стегном і гомілкою відповідно 100 та 129°.

СТАРТОВИЙ РОЗБІГ. Після пострілу судді - стартера спринтер починає біг. Час реакції від пострілу до відриву ноги від передньої колодки складає 0,36 - 0,5с. Стартове прискорення продовжується до досягнення максимальної чи близької до неї швидкості.

Ефективність стартового розбігу суттєво залежить від довжини першого і наступних кроків.

Занадто короткі кроки не забезпечують швидкого зростання швидкості, а занадто довгі ведуть до натикання на ногу з наступним зниженням швидкості.

Рис. 3
Початок бігу з низького старту

Перший крок зі старту повинен мати довжину 3,5-4 стопи, другий - 3,75-4,5 і т.д. до 7 стоп на сьомому кроці. Після 7-го кроку його довжина збільшується на 1/3 стопи, до 8-го

кроку та на 2/3 стопи на 12-14 кроках. Отже в процесі стартового розбігу відбувається поступовий приріст довжини кроків і поступове випрямлення тулуба. Це відповідає загальній закономірності приросту швидкості у часі, яка стверджує, що бігуни будь-якої кваліфікації і віку на 1-й секунді досягають 55% максимуму своєї швидкості, на 2-й -76%, на 3-й -91% , на 4-й - 95%, на 5-й - 99% (С. В. Бондаренко, 2007). Чіткої межі між стартовим розбігом з бігом по дистанції не існує, але вважається, що він закінчується, коли бігун досягає 92-95% швидкості, частоти й довжини кроків. Чим раніше цього досягається, тим вища якість стартового розбігу.

БІГ ПО ДИСТАНЦІЇ. Біг по дистанції відбувається з максимальною швидкістю (а в кінці дистанції з субмаксимальною швидкістю), яка становить у чоловіків – 12 – 12.3 м/с, а у жінок – 11-11.2 м/с і підтримується з коливанням у 4% до 80м на дистанції 100м. Довжина кроків у чоловіків сягає 250см, у жінок – 230см. Гранична частота кроків складає 4,7 – 5,5 за секунду.

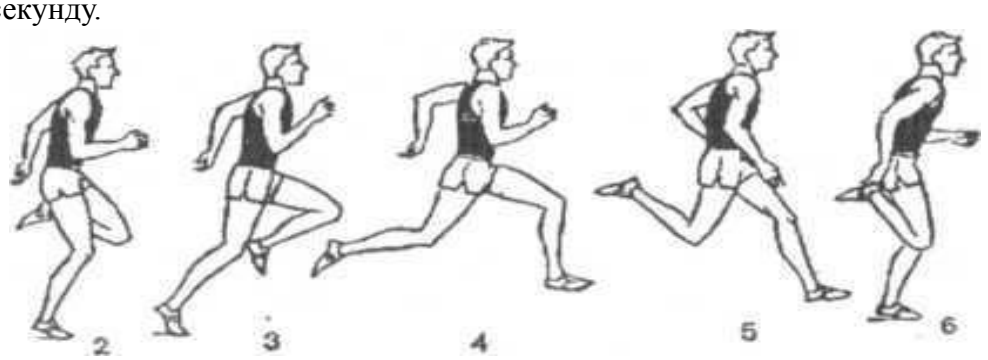


Рис. 4 Техніка бігу з максимальною швидкістю

Головним елементом техніки бігового кроку є заднє відштовхування, яке поєднується з випереджаючим винесенням вперед зігнутої в колінному суглобі махової ноги. В безопорній фазі махова нога випрямляється і опускається передньою частиною стопи на поверхню доріжки. Нога ставиться на сектор пружньо, повного опускання на всю стопу не відбувається. Розмах стегон у положенні кроку сягає 90-105°. Для амортизації і полегшення переднього відштовхування опорна нога згинається в колінному суглобі до кута 142-146°. Стопи ставляться носками прямо по одній лінії без надмірного розвороту п’яти назовні. Кут між стегном і гомілкою опорної ноги в момент вертикалі дорівнює 130-140°, а кут між доріжкою і гомілкою поштовхової ноги в момент закінчення відштовхування в межах 42-45°. Махова нога так згинається в колінному суглобі після відриву від опори при виносі вперед, що п’ята практично торкається сідниці.

У момент вертикалі все тіло розслабляється і готове до наступного поштовху.

Нахил тулуба вперед сягає 10-12° від вертикалі, погляд спрямовується вперед на 20-25м, кут згинання руки в ліктьовому суглобі під час бігу дещо змінюється: при русі руки вперед він зменшується, а назад – збільшується.

Загалом техніка бігу з максимальною швидкістю вимагає великих м’язових зусиль і вміння сконцентрувати їх у поштовху, високої координованості і швидкості рухів, а також уміння розслабляти м’язи.

ФІНІШУВАННЯ. Зменшення швидкості (на 0,8-1,0м/с) до субмаксимальної на останніх 20-30м закономірно для всі спринтерів, але, при цьому ступінь падіння швидкості може служити критерієм майстерності спринтера.

Безпосереднє фінішування полягає в тому, що фінішну лінію бігун пробігає з повною швидкістю без зміни техніки бігу. Лише у випадку рівності суперників, вирвати перемогу в забігу спортсмен може на останньому кроці, різко нахилити тулуб вперед на останніх метрах.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Завдання 1. Створити в учнів уявлення про техніку бігу на короткі дистанції.

ЗАСОБИ	МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

1. Розповідь про біг на короткі дистанції. Демонстрація техніку бігу на короткі дистанції.	Розповідь має бути образною, цікавою, тривалістю до 5 хв. Показати техніку бігу спочатку збоку, потім спереду й позаду з різною швидкістю.
2. Пробне пробігання 2-3 рази по 30-45м.	Спостерігати за виконанням бігу, виявляти загальні помилки, які характерні для всіх учнів.

Завдання 2. Навчити техніку бігу по прямій.

ЗАСОБИ	МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
1. Біг через предмети (кеглі, булави) зі зменшеною довжиною кроку (15-20м), яка поступово збільшується.	Стопа ставиться з передньої частини. Виконується поточно.
2. Біг по лінії з прискоренням до 50м в ¾ інтенсивності.	Стопа ставиться прямо, на лінію, п'ята не торкається поверхні. Виконується поточно.
3. Біг з високим підніманням стегна, який переходить у звичайний біг.	Перехід до звичайного бігу відбувається поступово та непомітно.
4. Біг із закиданням гомілки, який поступово переходить у звичайний біг.	Виконується поточно. Виконується з максимальною частотою рухів; перехід до звичайного бігу за рахунок збільшення довжини кроків.
5. Біг стрибками, який переходить у звичайний біг.	Виконувати максимально довгими кроками; перехід до звичайного бігу за рахунок збільшення частоти кроків.
6.Прискорення з максимально швидким набором швидкості.	Слідкувати за постановкою стопи і поступовим збільшенням амплітуди підйому стегна.

Завдання 3. Навчити техніки низького старту.

ЗАСОБИ	МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
1. Виконання стартів із різних положень: стоячи, падаючи вперед, нахилу вперед, руки на колінах, із упора лежачи, поштовхова нога зігнута.	Старт кожного положення по команді. Виявити переможця забігу.
2. Вивчити розташування колодок і стартових положень: «На старт!», «Увага!», «Руш!»	Робити забіги по 5-15м. Контролювати зручність і стійкість стартових положень.
3. Індивідуальне виконання стартів без та зі стартових колодок.	Виконується фронтально.
4. Виконання стартів на 15-30м в забігах по кілька учнів.	Виконувати вибігання з максимальною частотою. Визначити переможців.
5. Максимальне прискорення зі старту на відрізках 30-50м.	Виконується максимально швидко з нахилом вперед (на час). Визначити переможців.

Завдання 4. Навчити переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції.

ЗАСОБИ	МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
1. Біг за інерцією після набору максимальної швидкості з високого старту на відрізках 50-80м.	З.У. на плавність переходу від бігу з максимальною швидкістю до бігу за інерцією.
2. Прискорення з утриманням швидкості на відрізках 60-100м.	З.У. на швидке наростання швидкості та її утримання.
3. Біг за інерцією після набору максимальної швидкості з низького старту на відрізках 60-80м.	З.У. на максимально швидке наростання швидкості і плавність переходу до бігу за інерцією.
4. Біг з низького старту і утримання максимальної швидкості на відрізках 50-70м.	Груповий спосіб виконання з визначенням переможців забігу. Слідкувати за плавністю переходу від швидкого бігу до повільного.
5. Перемінний біг. а) з максимальною швидкістю 30м; б) біг по інерції 30м; в) біг до повної зупинки 30м; г) повільний біг 30м.	Виконується групами.
6. Біг з низького старту на відрізках 60-80м.	З.У. на максимальний набір швидкості під час стартового розгону та розкутість рухів при бігу по дистанції. Виконується у парах та групами.

Завдання 5. Навчити техніки бігу з максимальною швидкістю.

ЗАСОБИ	МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
1. Біг підтюпцем з максимальною частотою, що переходить у біг з високим підніманням стегна, з наступним переходом на біг з максимальною швидкістю.	Максимальна частота рухів утримуються постійно. Довжина кроків поступово збільшується.
2. Біг з максимальною швидкістю, який включає: - біг 20м з максимальною частотою кроків; - біг 20м з максимальною довжиною кроків.	Слідкувати за поступовою зміною структури бігу і набору швидкості. Слідкувати за плавністю і поступовістю переключень без зниження швидкості.
3. Біг по похилій доріжці(4-6°).	Слідкувати за постановкою стопи та повним випрямленням поштовхової ноги.
4. Утримувати максимальну швидкість бігу на відрізках 50-60м після розгону з підвищеності чи віражу.	Слідкувати за свободою рухів і відсутність напруженості при бігу з максимальною швидкістю.
5. Утримувати максимальну швидкість на відрізках 60-70м після стартового розгону з високого та низького старту.	Слідкувати за ритмом стартового розбігу і вільним бігом по дистанції.

Завдання 6. Навчити техніки бігу по повороту.

ЗАСОБИ	МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
1. Біг по колу діаметром 20-30м в ¾ швидкості і з повною швидкістю, яка набирається поступово.	Виконувати проти часової стрілки. Слідкувати за зміною нахилу тулуба до середини кола і зміною роботи правої руки.

2. Вибігання з віражу по 3-4-й доріжках на пряму в ¾ швидкості та на повній швидкості.	З.У. на збільшення довжини кроків і випрямлення тулуба.
3. Вибігання з прямої у віраж на 3-4-у доріжку в ¾ швидкості і повній швидкості.	З.У. на збільшення частоти кроків і роботу рук.
4. Повторний біг по повороту на 1-й доріжці з максимальною швидкістю.	З.У. на постановку стоп, положення тулуба, роботу рук.
5. Виконання бігу з низького старту, з повороту.	Група шикується на доріжці, біжить під загальну команду.

Завдання 7. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції.

ЗАСОБИ	МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
1. Повторний біг на відрізках 120-150м(для розвитку швидкісної витривалості).	Слідкувати за технікою бігу, збільшенням швидкості на останніх 15-20м дистанції.
2. Повторний біг на відрізках 50-80м з використанням тренажерних пристроїв: тягових, гальмуючих, лідируючих.	Домагатися підвищення максимальної швидкості бігу, потужності бігу, сили відштовхування.
3. Повторний біг на відрізках 50-80м з ходу та низького старту без та з фінішуванням.	З.У. на підвищення швидкості на останніх метрах дистанції.
4. Біг на дистанції 60, 100м на результат. Участь у контрольних, навчальних та офіційних змаганнях.	Підбирати забіги по 2-3 учня з рівними можливостями. Домагатися поліпшення результатів. Робити самоаналіз виступів.

ІНСТРУКЦІЯ №2

СТРИБКИ У ДОВЖИНУ

ХАРАКТЕРИСТИКА

Стрибок у довжину з розбігу є швидкісно-силовим видом легкої атлетики. На результат стрибка найбільше впливають наступні фактори:

- Швидкість розбігу.
- Швидкість вильоту стрибуна після відштовхування.
- Кут вильоту ЗЦМТ.
- Особливості техніки приземлення.

При аналізі техніки стрибка умовно виділяють чотири фази:

- розбіг;
- відштовхування;
- політ;
- приземлення.

У кожній з цих фаз вирішується конкретне рухове завдання. При розбігу набирається максимум горизонтальної швидкості, у відштовхуванні створюється вертикальна швидкість, у польотній фазі зберігається стійке вертикальне положення стрибуна, у приземленні – максимальне збереження досягнутої відстані польоту. Кожна попередня фаза створює сприятливі передумови для виконання рухів у наступні фази.

ОСНОВИ ТЕХНІКИ СТРИБКУ У ДОВЖИНУ

РОЗБІГ- найбільш важлива частина стрибка у довжину. Мета розбігу, як зазначалось, полягає в тому, щоб набрати найбільшу швидкість без втрати контролю за руками. В розбігу стрибуни мають досягти 95-99% своєї максимальної швидкості. У залежності від результату бігу на 100м обирається орієнтовна довжина розбігу (враховується також антропометричні показники та ступінь технічної підготовленості). При цьому стрибун має встигнути набрати до моменту відштовхування максимальну швидкість, точно попасти на місце відштовхування і не втомитися до початку відштовхування.

Провідні сучасні стрибуни використовують розбіг довжиною 40-50м, що складає 19-24 бігових кроків. У жінок відповідно 33-45м та 18-23 бігових кроків.

В кінці розбігу, на останніх бігових кроках довжина і темп кроків досягає максимальних показників.

Важливим показником ритмічної структури розбігу є різниця між довжиною останнього і передостаннього кроків, яка не повинна перевищує ¾ стопи. Це є свідченням найбільшої швидкості рухів перед відштовхуванням.

ВІДШТОВХУВАННЯ. При виконанні останнього кроку коліно поштовхової ноги менше виноситься вгору, а постановка стопи на брусок відбувається з п'яти швидким перекатом на всю стопу. Тривалість перекату складає всього 0,01-0, 02с, а тривалість всього відштовхування – 0,11- 0,13с.

Для відштовхування нога становить майже випрямленою в колінному суглобі, кут постановки сягає 65-70 градусів. При цьому навантаження на неї сягає 500 і більше кілограмів.

Після постановки ноги під дією інерції маси тіла відбувається невелике згинання в колінному суглобі. Це носить назву амортизації поштовхової ноги. Розгинання поштовхової ноги починається в момент наближення ЗЦМ тіла до вертикалі. Махова нога при постановці поштовхової на брусок починає рух коліном вперед-вгору. При проходженні вертикалі стегно махової ноги виводиться вперед, що дозволяє відштовхуватися під необхідним кутом, який складає 70-75 градусів. В кінці відштовхування, стегно махової ноги знаходиться у горизонтальному положенні, а гомілка продовжує активно розгинатися підсилюючи цим дію маху. Одночасно спортсмен змахує зігнутою рукою, різнойменною маховій нозі в сторону, а іншою рукою – вперед-угору і трохи досередини. Важливо, щоб під час відштовхування тулуб займав положення близьке до вертикального. Кут вильоту дорівнює 20-24 градуси, а швидкість вильоту у кращих стрибунів сягає 9,6 м/с.

ПОЛІТ - Після відштовхування починається фаза польоту. ЇЇ мета зберегти стійке положення тіла і перед приземленням винести ноги як найдалі вперед, але так, щоб не зменшувати дальність стрибка після приземлення тазом, спиною чи руками.

В польоті стрибун виконує різні рухи ногами в залежності від способу стрибка:

Спосіб «зігнув ноги»

Найпростіший спосіб стрибка.

Відштовхнутись, стрибун, від ½ до 2/3 довжини стрибка перебуває в положені «кроку», а потім підтягує поштовхову ногу до махової і піднявши зігнуті ноги до грудей, готується до приземлення.

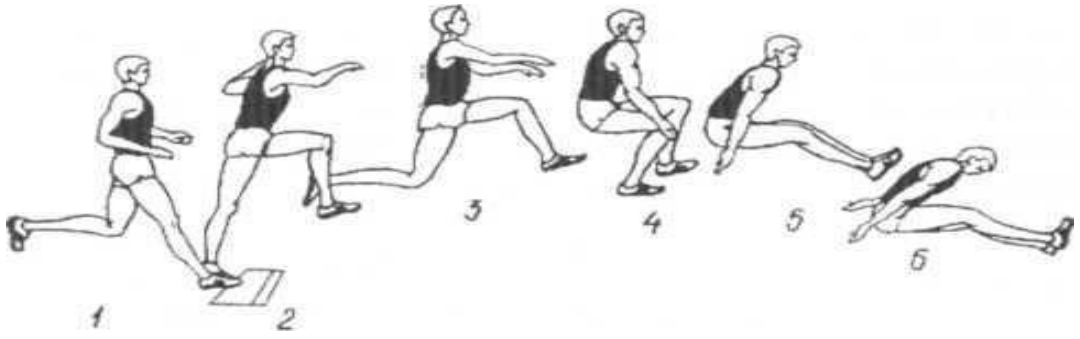


Рис. 12
Стрибок у довжину способом «зігнув ноги»

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ СТРИБКА У ДОВЖИНУ

Завдання 1. Створити уявлення про техніку стрибка у довжину способом, що вивчається.

ЗАСОБИ	МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

1. Коротка розповідь про стрибок у довжину.	Розповідь має бути цікавою і тривати не більше 5 хв.
2. Демонстрація техніки стрибка з укороченого розбігу.	Показ стрибка з різних точок: збоку, спереду, звертаючи увагу на різні фази.
3. Демонстрація техніки показом малюнків, плакатів, відео матеріалів та ін.	З.У. на положення тіла в різних фазах стрибка.
4. Пробне виконання стрибка з укороченого розбігу.	Не обмежувати місце відштовхування.

Завдання 2. Навчити техніки відштовхування.

ЗАСОБИ	МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
1. Імітація постановки ноги на відштовхування, стоячи боком до гімнастичної стінки і тримаючись за неї.	Слідкувати за повним випрямленням поштовхової ноги та вертикальним положенням тулуба. Виконується фронтально.
2. Імітація постановки ноги і відштовхування у поєднанні з роботою рук.	Слідкувати за синхронним виконанням маху та відштовхуванням і збереженням рівноваги.
3. Діставання підвішеного м'яча стегном махової ноги після імітації відштовхування.	Виконується фронтально.
4. Стрибки у кроці відштовхуючись поштовховою через крок.	Слідкувати за повним випрямленням поштовхової ноги.
5. Стрибки у кроці відштовхуючись поштовховою через три кроки.	Слідкувати за утриманням вертикального положення тулуба при збільшенні швидкості рухів. Поточний спосіб виконання.

Завдання 3. Навчити відштовхуванню з короткого розбігу.

ЗАСОБИ	МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
1. Стрибки в кроці, відштовхуючись поштовховою через п'ять кроків.	Слідкувати за повним випрямленням поштовхової та вертикальним положенням тулуба в момент відштовхування.
2. Стрибки в кроці з трьох кроків розбігу.	Приземлятися в положенні кроку, відштовхуючись з 2-3м від ями.
3. Стрибки в кроці з 3-5 кроків розбігу з діставанням рукою.	Індивідуально регулювати висоту предмета. Слідкувати за синхронним виконанням маху і відштовхування.
4. Стрибки в кроці з 3-5 кроків розбігу через перешкоду з приземленням у кроці на стопу махової та коліно поштовхової ноги.	Слідкувати за вертикальним положенням тулуба.
5. Стрибки з 3-5 кроків розбігу з приземленням у кроці на стопи і наступним про біганням через яму.	Слідкувати за синхронним виконанням маху і відштовхування та збереження рівноваги в польоті.

Завдання 4. Навчити рухам у польоті в стрибках у довжину.
Спосіб «зігнув ноги».

ЗАСОБИ	МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
1. Стрибок вгору з місця двох ніг через перешкоду з активним підтягуванням колін до грудей.	З.У. на вертикальне положення тулуба в польоті. Висоту перешкоди поступово збільшувати.
2. З положенням випаду вистрибнути вгору і підтягнути поштовхову вперед до махової.	Слідкувати за паралельним положенням стоп при приземленні.
3. Стрибок у довжину з короткого розбігу з виходом у положення кроку.	Приземлення в положенні випаду
4. Стрибок у довжину способом зігнув ноги з різних по довжині розбігів.	З.У. на високе положення колін при групуванні перед приземленням.

Завдання 5. Навчити техніки приземлення.

ЗАСОБИ	МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
1. Стрибки у довжину з місця: одиночні, подвійні, потрійні з далеким виносом ніг і приземленням в сід, в яму.	Відштовхуючись обома ногами. З.У. на активне виведення колін вгору-вперед перед приземленням.
2. Стрибки з 3-5 кроків розбігу через перекладину, відштовхуючись поштовховою і приземляючись в положенні сіда.	Перешкода 30-50см на відстані 80-100см від місця відштовхування. Слідкувати за своєчасним групуванням перед приземленням.
3. Стрибки у довжину з короткого розбігу в зазначене місце приземлення.	Руки в момент торкання ногами піску повинні рухатися активно вниз-назад-вперед.

Завдання 6. Навчити стрибкам з повного розбігу.

ЗАСОБИ	МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
1. Біг по розбігу 12-20 кроків з прискоренням на останніх кроках.	Розрахувати повний розбіг, починати розбіг завжди з однієї ноги. При повторному виконанні відмічати точність попадання на брусок.
2. Біг по розбігу 12-20 кроків з акцентом на набігання в останніх кроках з відштовхуванням від бруска.	Поступово збільшувати довжину розбігу після досягнення точності попадання на планку.
3. Діставання рукою високо підвішеного предмета з повного розбігу.	Слідкувати за збереженням ритму розбігу на останніх кроках та синхронністю махових рухів.
4. Стрибки у довжину з повного розбігу, відштовхуючись від гімнастичного містка.	З.У. на точність попадання, намітивши зону відштовхування на середині містка.
5. Стрибки у довжину з повного розбігу.	З.У. на стандартну довжину кроків розбігу.

Завдання 7. Удосконалити техніку стрибка у довжину.

ЗАСОБИ	МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

1. Стрибки з обтяженнями на поясі.	Слідкувати за поштовхом ноги при розбігу і відштовхуванню, щоб стопа «не провалювалась».
2. Стрибки з підвищеною швидкістю розбігу.	Слідкувати, щоб підвищена швидкість не заважала відштовхуванню.
3. Стрибки в ускладнених умовах.	З.У. на точність розбігу і його корекцію в залежності від погодних умов.
4. Стрибки з повного розбігу на результат.	Виконувати при сприятливих умовах, після відпочинку.
5. Участь в навчальних та офіційних змаганнях.	Домагатися максимального результату.

ІНСТРУКЦІЯ №12

МЕТАННЯ ГРАНАТИ ТА М'ЯЧА

ХАРАКТЕРИСТИКА

Метання гранати і малого м'яча – найпростіші і доступні види метань. Метання гранати і м'яча виконуються у коридор шириною 10м, чи в сектор 29 градусів. Маса гранати 700г для чоловіків і 500г для жінок. Маса малого м'яча 150г для всіх учасників.

Метання гранати і м'яча відноситься до швидко-силових видів. Дальність польоту снаряду залежить від початкової швидкості, кута вильоту, висоти вильоту приладу та опору повітря. На 90% підвищення результату залежить від збільшення початкової швидкості вильоту приладу. Для зручності аналізу, техніку метання гранати і м'яча поділяють на три основні фази:

I – розбіг, в якому відбувається набір швидкості метальника з приладом;

II – обгін снаряду, коли нижні ланцюги тіла обганяють верхні і снаряд;

III – фінальне зусилля, в якому метальник прискорює рух руки з приладом до початкової швидкості вильоту.

ОСНОВИ ТЕХНІКИ

ТРИМАННЯ ПРИЛАДУ. Спортивну гранату можна тримати, обхопивши її ручку чотирма пальцями, мізинець при цьому згинається і упирається в торець ручки. Перший спосіб тримання гранати більш досконалий, оскільки збільшує довжину ричага сили при метанні та зменшує напруженість кисті при хваті.

М'яч утримується фалангами пальців митаючої руки . Три пальці розміщені як ричаг, позаду м'яча, а мізинець і великий палець підтримує м'яч збоку.

А Б В

Рис. 15

Способи тримання гранати та м'яча

РОЗБІГ. Розбіг поділяється на дві частини. Перша – до 20м виконується рівноприскорено звичним біговим кроком (довжина кроку менша за довжину спринтерського кроку понад 30см). Граната при цьому утримується над плечем. Напівзігнута рука з гранатою вільно рухається вперед-назад в такт бігу. Звичайно перша частина розбігу долається за 8 кроків. Друга частина розбігу - до 10м, долається спеціальними п'ятьма кидковими кроками.

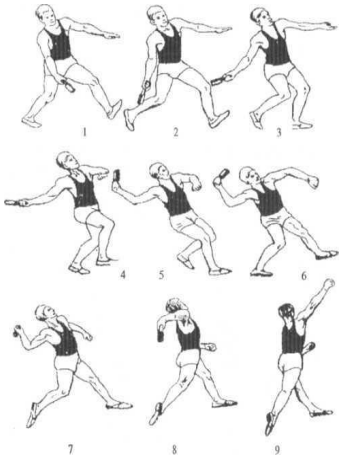


Рис. 16 Техніка метання гранати

Попавши лівою ногою на другу контрольну відмітку, метальник кроком правою (з пяти) починає плавно відводити гранату (обраним способом) по дузі вперед-вниз. Потім під час другого кроку лівою ногою з п'яти він переводить руку з гранатою вниз-назад.

Третій крок з правої ноги, так званий «схресний крок» найбільший відповідальний, оскільки поєднує розбіг з фінальним зусиллям. Його роблять швидко, за рахунок відштовхування лівою та маховим рухом правою, стопа якої ставиться на всю підошву під кутом 45° до лінії розбігу.

ОБГІН ПРИЛАДУ. Прискорений рух ніг і таза випереджають верхню частину тулуба і руку з приладом. Тулуб нахиляється в сторону, протилежну напряму метання, рука з гранатою піднімається до рівня плечового суглоба в тому ж напрямку.

ФІНАЛЬНЕ ЗУСИЛЛЯ. З четвертим кроком починається кидок приладу. Ліва ставиться на сектор з п'яти, стопою всередину до 45°до лінії метання, але дещо лівіше від цієї лінії на 20-30см.

Випрямляючись і повертаючи праву ногу вліво, метальник різко повертає тулуб грудьми в напрямку метання, виводить таз вперед на ліву ногу і відводить лікоть руки з гранатою вперед, набуваючи положення «натягнутого лука».

М'язи передньої частини тулуба сильно розтягуються з наступним швидким скороченням. Спочатку скорочуються м'язи тулуба, потім руки і, нарешті кисті та пальців. Різким рухом кисті і пальців закінчується ривок. Прилад викидається під кутом 42-44°.

Щоб не заступити за планку після кидка, метальник робить п'ятий гальмуючий крок, який зупиняє поступальний рух тіла вперед. Цей крок виконується стрибком з лівої на праву ногу, стопа якої ставиться носком вліво від лінії метання. Ліва нога піднімається назад. Інколи роблять додатково ще кілька (2-3) скачки на правій нозі в напрямку метання. Оскільки п'ятий крок робиться стрибком на 1-1,5м в напрямку кидка, ліва стопа при виконанні четвертого кроку ставиться не біля планки, а за 1-1,5м від неї. Після різкого руху кистю і пальцями руки, граната в польоті обертається вертикально.

При виконанні розбігу м'яч можна тримати внизу, над плечем та перед собою. В залежності від способу тримання м'яча застосовується спосіб відведення. З точки зору збільшення швидкості розбігу вигідніше тримати м'яч перед собою чи внизу, однак при відведенні м'яча назад можуть виникнути значні втрати швидкості. Під час розбігу рука з м'ячем повинна бути ненапруженою. Розбіг в метанні м'яча складає 8-10 кроків, з яких 3-5 є кидковими. М'яч відводиться назад на передостанньому кроці.

Якщо на контрольну відмітку *кидкової частини* розбігу ставиться права нога, то цей варіант розбігу виконується на п'ять кроків, якщо ліва – на чотири кроки.

Техніка виконання кидкових кроків (передостанній крок схресний), прихід у положення фінального зусилля та його виконання, утримання рівноваги після вильоту м'яча аналогічне метанню гранати.