

Серед дітей груп початкової підготовки третього року навчання 5% знають спортсменів К-ПНУ. А в навчально-тренувальних групах 90% – слідкують за результатами провідних спортсменів, аналізують, порівнюють себе з ними .

Висновки

1. Ефективність праці залежить як від того, хто тренується, так і від того ,хто керує цим процесом. Отже результат залежить від рівня розвитку здатності спортсмена до реалізації власних бажань так і от професіоналізму викладача, що дає в майбутньому особистісне зростання кожного .

2. Аналіз анкетування показує що досягнення спортивних результатів позитивно впливає на ситуацію з Українською молоддю, а головне, спонукає до підвищення рівня здоров'я, самовдосконалення.

3. Вдалі виступи на змаганнях спортсменів – борців К-ПНУ сприяють популяризації дитячого спорту ,що в свою чергу зміцнює потенціал до компонентів здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: ФиС, 1969.
2. Веклич О. Феномен “екологічної” популяризації сучасного українського суспільства //Економіка України.– 1999. – №12. – С. 49-55.
3. Лисаев И.Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательський центр “Академія2, 2002.

Symmmary:In the given article explores the problem of forming necessity healthy way of life. State of health and creative possibilities of man as personalities on 50-70% relies on her from its style of life and culture of health.

Key words: Healthy way of life, necessity, progress.

Отримано 26.09.2008 р.

УДК 37.035.6/7(477)(09)

**Райтаровська І.В., викладач,
Шишкін О.П., доцент, Заслужений тренер України з боротьби,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка**

ІСТОРИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО І ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ УКРАЇНИ

Анотація. У данній статті зроблений аналіз необхідності виникнення військово-фізичного виховання молоді, подана порівняльна характеристика етапів розвитку у період Київської Русі до сучасної України.

Ключові слова: військова підготовка, патріотизм, виховання молоді, захисник Батьківщини.

Актуальність. З проголошенням незалежності України і створенням її Збройних Сил основою політики нашої країни стала гарантована національна безпека від зовнішньої військової загрози, запобігання війні, підтримання міжнародного миру. Свідченням турботи держави про боездатні Збройні Сили є схвалена Указом Президента України від 25 жовтня 2002 р № 948/2002 “Концепція допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді”, згідно з якою допризовна підготовка молоді включається як складова частина до визначеної державою системи освіти вищих, професійно-технічних і загальноосвітніх навчальних закладів, є обов’язковим навчальним предметом і має забезпечити здобуття юнаками початкових знань, умінь і навичок із загальновійськових дисциплін.

Адже знання й уміння з військово-патріотичного і фізичного виховання, основ початкової військової підготовки, здобуті й опановані молоддю в навчально-виховних закладах, дадуть їй змогу швидше й успішніше адаптуватися в армійському середовищі, допоможуть виробити почуття колективізму, взаємодопомоги і взаємовиручки, поваги до історичної спадщини, а також зміцнити фізично й духовно, стати справжніми патріотами. Без цих якостей сьогодні неможливо стати гідним воїном, готовим захистити свою Батьківщину, свій народ, своїх батьків, дружин і дітей.

Політичний та економічний розквіт України неможливий без гарантування її державного суверенітету, політичної незалежності, збереження і територіальної цілісності та недоторканності кордонів. Гарантом національної безпеки України виступають боездатні Збройні Сили, побудовані за принципом оборонної достатності. Вони є необхідним атрибутом держави і виконують її найголовнішу – захисну функцію.

Зміцнення обороноздатності країни, підготовка молоді до захисту Батьківщини нині здійснюється в складних умовах, що безпосередньо і всебічно впливають на військову справу, насамперед на розвиток технічних засобів збройної боротьби і способи ведення війни. Сучасні досягнення у військовій справі висунули на перший план нові актуальні проблеми, докорінно змінили всі колишні уявлення про швидкість воєнних дій, роль і значення в них часу і простору.

Відбулися значні зміни і в ставленні людини до техніки, і в характері військової праці. Виникла необхідність не тільки пристосовувати зброю до обслуговуючої персоналу, а й стимулювати здатність самої людини найбільш доцільно використовувати техніку, удосконалювати її. Звідси випливає необхідність високої спеціальної підготовки воїна, формування його творчого мислення, самостійного підходу до вирішення практичних завдань, всебічного розвитку його інтелектуальних і фізичних здібностей.

Сучасний технічний прогрес аж ніяк не применшив ролі людини у війні. Вона, як і раніше, створює сучасну новітню техніку, обслуговує й утримує її в постійній бойовій готовності. Надзвичайно виросли вимоги до ідейних, морально-політичних і психологічних якостей людини, тобто до морально-політичної і психологічної підготовки захисника Батьківщини.

Київська Русь займала дуже вигідне географічне положення в центрі Європи для розвитку торгівлі, освіти, господарства й водночас потребувала постійного захисту від загарбницьких вторгнень інших народів. На заході військо боронило кордони держави над Сяном і Вепром від наступу польських полків. На карпатських проваллях і просіках сторожили, не допускаючи мадярського засилля. На півночі берегли спокійні селянські оселі від наїздів напівдиких

ятвягів. Але найбільша боротьба велася на південно-східному кордоні, на степовій межі. З цього боку ніколи не згасала війна. Нові орди постійно сунули від незаселеного поля: авари, угри, болгари, хозари, печеніги, турки, половці, татари, шукаючи здобичі й бранців. На цій території військо сторожило безнастанно: і зимою, і влітку, і вдень, і вночі. Тут розігрувалися найславніші бої, тут пролилося найбільше української крові. У таких досить важких умовах творилося київське військо, формувалося військо мистецтво й лицарські звичаї.

Дружина була організацією боярської верстви, творила вибране військо, що у війні мало вирішальну роль. Княжа дружина у своєму розвитку пройшла досить тривалий шлях – від найманої варязької дружини, від змішаної варязько-слов'янської, чи варязько-боярської дружини під зверхністю варягів до княжої боярської дружини, що склалася тільки із слов'ян і була суспільною та військовою силою, органічно пов'язаною з інститутом князівства.

У процесі суспільної трансформації у структурі дружини відбулися суттєві зміни. З XI ст. княжа дружина стала кінною на відміну від варягів, які воювали піши, а на дальні відстані перепливали човнами. Важкоозброєна кіннота стала головою ударною силою війська. Але, незважаючи на це, дружина не втратила можливості вести бойові дії в пішому строю.

У зв'язку з тим, що під час війн фактично все доросле чоловіче населення Київської Русі брало участь у битвах, життєво необхідними були навички володіння зброєю. Зброя Київської Русі за своїми технічними якостями знаходилася на високому для того часу рівні. Це пояснюється передусім розвиненим металооброблюючим ремеслом і досягненнями у військовій справі. Військове спорядження давньоруської держави ні асортиментом, ні якістю не поступалося спорядженню військ інших середньовічних держав.

Зрозуміло, що виживання воїна в умовах бою залежало від його фізичного розвитку й досконалості володіння різними видами зброї. Тому кожен воїн дбав про свою фізичну досконалість й уміння володіти зброєю. У билиці “Вольга Всеславович” читаємо: “Туляють дружинники по чистому полю, ведуть богатирські ігри, стріли метають, на конях скачуть, силою богатирською міряються”.

Для військово-фізичної підготовки воїнів проводилися спеціальні військові ігри, тренування, поединки. Під час свят влаштовувалися одноборства, змагання і турніри. У вільний час воїни постійно вправлялися у стрільбі з лука чи самостріла, володінні мечем, сокирою чи шаблею, метанні списа й ножа.

Зважаючи на те, що для спритного використання зброї потрібен тривалий час навчання і тренування, до військового життя в Київській Русі готувалися змалку. Належному фізичному розвитку сприяли народні рухливі ігри, які були дуже різноманітні й позитивно впливали на всі системи та функції організму.

У дітей з раннього дитинства розвивалися точність, окомір і координація рухів. Юнаки систематично займалися плаванням, веслуванням, ходьбою на лижах, швидкісним лазінням по деревах, перелізанням із дерева на дерево, небезпечними іграми з биками. Одним із видів змагань був біг на 20 і навіть 25 верств.

Розуміння відповідальності за долю держави й народу бачимо вже в часах Святослава Хороброго – “Не осоромимо Руської землі”. Це слова князя, якими він промовляв до свого війська перед вирішальним боєм з греками, це був клич, на який радісно відповіло все військо.

Військово-фізичне виховання в Київській Русі мало не замкнутий і не обмежений характер. На його розвиток впливали культурні надбання сусідніх

народів. Зокрема відомо, що в Русі проводились своєрідні лицарські турніри – “руські ігрища”, де воїни набували вправності та відваги. Під час турнірів лицарі підносили гідність власного імені й приносили славу своїй землі.

Отже, у Київській Русі створилася досить ефективна система фізичного вишколу молоді. У 17–18-річному віці відбувалися ініціації – “посвята у воїни”. У цьому віці юнаки проходили спеціальну підготовку в “лісових школах”. У щоденному житті юнаки повинні були розвивати витривалість і стриманість, уміти терпіти холод і спеку, голод і спрагу, повинні були вставати до схід сонця, все оглянути й перевірити, ставити до себе найвищі вимоги. Велике значення надавалося вихованню хоробрості й патріотизму; “не боятися ні раті, ні звіра, а творити чоловічу справу”.

В сучасній Україні допризовна підготовка здійснюється на підставі Закону «Про загальний військовий обов’язок і військову службу», в якому зокрема зазначено: «Оборона країни від збройної агресії належить до найважливіших функцій держави і є справою всього народу України. Захист України – конституційний обов’язок кожного її громадянина».

Допризовна підготовка як обов’язковий державний предмет включає навчання та військово-патріотичне виховання молоді, має на меті її підготовку до проходження строкової військової служби у Збройних Силах та інших військових формуваннях України і передбачає:

- допризовну підготовку, в т. ч. патріотичне виховання юнаків;
- підготовку призовників з військово-технічних спеціальностей;
- підготовку до вступу у військово-навчальні заклади;
- підготовку студентів вищих навчальних закладів за програмою офіцерів запасу;
- фізичну і військово-прикладну підготовку;
- лікувально-оздоровчу роботу;
- підвищення рівня загальноосвітньої підготовки;
- вивчення державної мови.

Таким чином, військово-патріотичне виховання в нашій країні є складовою частиною допризовної підготовки молоді допризовного і призовного віку до строкової військової служби.

Добра фізична підготовка юнаків допризовного і призовного віку є першорядною умовою швидкої адаптації молодих солдатів-початківців до військової служби і фундаментом для подальшого успішного виконання службових обов’язків. А для цього вони повинні мати необхідний рівень фізичної і психологічної підготовленості, бути здатними за короткий час опанувати програму загальновійськової підготовки молодого бійця.

Системою допризовної фізичної підготовки юнаків передбачено забезпечити:

- 1) загальну фізичну підготовку за програмою “Основи здоров’я і фізична культура” для загальноосвітніх навчальних закладів протягом усього періоду навчання;
- 2) спеціальну фізичну підготовку за програмою «Основи здоров’я і фізична культура» для 10-11-х класів і за програмою допризовної підготовки юнаків.

Комплекс навчальних і виховних завдань у системі фізичної підготовки вимагає від юнаків уміння виконувати фізичні вправи різної складності на спортивних снарядах, долати різні перешкоди, володіти широким арсеналом рухових навичок, мати необхідні у військовій діяльності і в житті високі морально-бойові (сміливість, витримку, наполегливість, кмітливість) і фізичні якості (силу, витривалість, швидкість, здатність переносити перенавантаження та ін.).

У процесі допризовної прикладної фізичної підготовки створюються додаткові можливості удосконалювати:

- *фізичну підготовленість* – підвищити основні фізичні рухові якості, збагатити загальну рухову базу, руховий досвід юнака, навчити його вільно володіти своїм тілом, бути фізично загартованим і не залежати від життєвих і військових труднощів;

- *психологічну підготовленість* – поліпшити психологічні якості і процеси: психологічну мобільність і стійкість, точність сприйняття вражень, багатство відчуттів, силу волі та характеру, пам'ять, увагу, здатність зосереджуватися;

- *моральну підготовленість* – створити і зміцнити систему моральних цінностей, переконань, ідейну стійкість, патріотизм, стійкість духу.

Окремими тематичними заняттями у програмі ДПЮ передбачено: подолання перешкод і метання гранати, гімнастика, рукопашний бій, плавання, ігри.

Логічним сполучним елементом між загальною фізичною підготовкою і спеціальною фізичною підготовкою юнаків є державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості осіб призовного віку. Ці тести і нормативи введені постановою Кабінету Міністрів України «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» у 1996 р.

Нормативи оцінки фізичної підготовленості і державні тести з прикладної підготовки допризовної молоді складаються з таких іспитів:

- на витривалість – біг 3000 м для чоловіків або 1000 м для жінок;
- на силу: 1) підтягування на перекладині; 2) комплексна силова вправа; 3) стрибок у довжину з місця;
- на швидкість – біг на 100 м;
- на спритність – човниковий біг 10 x 10 м;
- освоєння прикладних навичок – плавання на відстань від 25 до 100 м.

Таким чином, проведені дослідження дозволяють зробити **висновки**:

1. Відбулися значні зміни і в ставленні людини до техніки, і в характері військової праці. Звідси впливає необхідність високої спеціальної підготовки воїна, всебічного розвитку його інтелектуальних і фізичних здібностей.

2. Необхідність фізичного і військово – патріотичного виховання молоді виникло за часів створення професійного війська – дружини у період Київської Русі.

3. Сучасна Україна потребує здорову, морально і фізично, військово-патріотично виховану молодь, здатну до військової служби і подальшого успішного виконання службових обов'язків.

Список використаних джерел

1. Бака М. М. Подвиг во имя Родины, во славу спорта. – К.: Книга пам'яті України, 2000. – 98 с.
2. Бойко ОД. Історія України: Посіб., вид. 2-е. – К.: Академвидав, 2003. – 656 с.
3. Виноградов П.А. Физкультурно-оздоровительная работа среди молодежи. – М.: ФиС, 1998. – 587 с.
4. Довженко В. І. Виховний потенціал сім'ї в сучасних умовах. – К.: Держкомсім'ямолодь, 2002. – 145 с.
5. Допризовна підготовка: Підручн. для 10-11 кл./ За ред. Ю.О. Квашньова, М.І.Томчука. – К.:Вежа,2003. – 416 с.
6. Егунов Л. Ф. Физическое воспитание и военно-спортивная подготовка молодежи. – Л., 1988. – 22 с.

7. Зубалій М. Д. Військово-патріотичне виховання допризовників. – К.: ІЗМН, 1998. – 60 с.
8. Зубалій Н. Д. Воспитание на традициях. – К.: Вища школа, 1983. – 96 с.
9. Концепція допризовної підготовки і військово-патріотичного виховання молоді, схвалена Указом Президента України № 948/2002 від 25 жовтня 2002 року. – Київ, 2002.
10. Котляр М., Кульчицький С. Довідник з історії України. – К., 1996.
11. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. – М.: РГАФК, 1992. – 120 с.
12. Мухін В. М. Фізична реабілітація. – К.: Олімп, література, 2000. – 422 с.
13. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-97), затверджена наказом міністра оборони України № 400 від 05.11.97 р. – К., 1997.
14. М.А.Беликов, П.И.Быков, И.Ф.Выдрин и др. Начальная военная подготовка: Учеб. // Под ред. А. М. Попова. – 4-е изд. испр. – М.: 1981. – С. 302-455.

Annotation. In the given article it is made the analysis of necessity of rise of young people military and physical upbringing, it has been given the comparative characteristics of the stages of development during the Kyiv Rus till the up-to-date Ukraine.

Key words: military training, patriotism, young people upbringing, Motherland defender.

Отримано 24.09.2008 р.

УДК 612.3:616

**Чаплінський Р.Б., кандидат медичних наук, доцент,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка**

ПРЕВЕНТИВНІ ЗАХОДИ ЯК ФАКТОР ЕФЕКТИВНОГО ПОПЕРЕДЖЕННЯ ХРОНІЧНОГО ПЕРЕНАПРУЖЕННЯ СЕРЦЯ У ПІДЛІТКІВ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. В профілактиці хронічного перенапруження серця першорядне значення має коректна оцінка здоров'я підлітка, його адаптаційних і резервних можливостей з урахуванням ступеня біологічної зрілості організму, а також раціональна побудова учбово-тренувального процесу і своєчасне вживання відновних засобів протягом всього періоду занять спортом. Встановлені основні причини розвитку хронічного перенапруження серця у підлітків. Визначена схема використання відновних засобів в учбово-тренувальному процесі у юних спортсменів. Проаналізовані загальні лікувальні заходи відновлення здоров'я підлітків-спортсменів.