

Що необхідно зробити, щоб виграти?

Після початкового удару противники вдаряють по битку, який в результаті повинен вдарити будь-яку кулю, за винятком 8-ки. Коли куля потрапляє в лузу, стіл вважається закритим, а ця куля визначає, по яким кулям (цілим або смугастим) гравець повинен завдавати ударів битком, щоб загнати їх в лузи. Гравець виграє, якщо після всіх зіграних "своїх" куль правильно забиває 8-ку в лузу, діаметрально протилежну тій, в яку впала остання "своя" куля.

Література

1. <https://tt-billiard.ua/ua/article/pravila-igry-v-pul>

УДК 796.042

*О.А. Пермяков, к.пед.н., доцент;
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

РУХОВА АКТИВНІСТЬ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТ

Для сучасної молоді інтелектуальна праця є основною діяльністю. Віддаючи їй перевагу, багато студентів безвідповідально ставляться до занять фізичною культурою чи спортом, що призводить до зниження їх рухової активності. В свою чергу, зменшення рухової активності негативно впливає на більшість функцій організму і є чинником виникнення й розвитку великої кількості захворювань: серцево-судинної системи, порушення в роботі м'язового апарату, порушення різного ступеня в опорно-руховому апараті, практично у всіх внутрішніх органах.

Нормою рухової активності студентів можна вважати кількість фізичної активності, яка задовольняє біологічну потребу у рухах протягом доби, тижня, місяця та року. Науко во рекомендованій мінімальний обсяг спеціально організованої рухової активності студентської молоді становить 1,3-1,8 годин на добу, або 10-12 годин на тиждень (деякі автори відводять 8-10 годин). Проте такого обсягу дотримуються лише 38,46% юнаків і 32, 39% дівчат [5, с. 76].

В літературі наводяться орієнтовні дані рухової активності студентської молоді, яку вони можуть включати протягом доби, тижня в залежності від статі, віку, можливостей, особистих пристрастей та ін. Це побутова рухова активність (прогулянки, хода сходами, прибирання кімнати, робота на подвір'ї, в саду) – щоденно 1-1,5 год.; оздоровча рухова активність (силові вправи, на розтягування, аеробні вправи в залежності від специфіки виду спорту) – три рази на тиждень по 0,5 год.; рекреаційно-оздоровчий спорт (спортивні ігри, циклічні види спорту, єдиноборства, фітнес, аеробіка тощо) – 6-10 год. на тиждень; заняття у групі здоров'я або самостійні заняття фізичними вправами 2-3 рази на тиждень тривалістю

40-90 хв. [3, с. 269].

Незадоволеність частини студентів заняттями з фізичного виховання у ВНЗ може бути компенсована у процесі вільного часу, яким вони розпоряджаються на власний розсуд і можуть вибирати ті види занять, які їм більше подобаються. Останнім часом серед студентів все більш популярними стають наступні сучасні види рухової активності: фітнес аеробіка, сайклаеробіка, степ-аеробіка, ритмічна та атлетична гімнастика, шейпінг, бодібілдінг, пілатес, стрейчінг, йога та інші (хоча деякі студенти відзначають і традиційні види, такі як футбол, волейбол, баскетбол, теніс). Це пов'язано з тим, що перераховані вище види рухової активності дають швидкі результати у фізичній підготовці, корекції фігури, зниження маси тіла, формують мотивацію до регулярного відвідування навчальних занять і секцій спортивного вдосконалення [4, с. 514].

Незважаючи на велику різноманітність видів оздоровчої діяльності у вільний час, ступінь участі студентської молоді в багатьох із них низька, а у більшості набір занять під час дозвілля дуже обмежений. Так, регулярно займаються різноманітними видами фізичних занять: фітнесом, йогою, роблять ранкову пробіжку, грають у волейбол, баскетбол тільки 19,7% студентів. Інші 80,3% студентів віддають перевагу спілкуванню з друзями, прогулянкам в парку, походам на дискотеки, відпочинок перед телевізором, комп'ютерним іграм, спілкуванню в мережі інтернет. Останній від діяльності на сьогодні є чи не найпопулярнішим видом діяльності студентської молоді [2, с. 150].

Як бачимо, для значної частини студентської молоді вільний час сприймається не як час для занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю, а як пасивний відпочинок або просто байдикування, що говорить про відсутність навичок самоорганізації вільного часу і ціннісних установок на зміцнення здоров'я.

Отже, аналіз літератури свідчить, що заняття з фізичного виховання у ВНЗ не можуть забезпечити гігієнічну норму рухової активності студентів, що призводить до зниження їх рухової активності. Компенсувати недолік активності можуть заняття у вільний час за допомогою фізкультурно-оздоровчих видів діяльності. Проте пріоритетними у студентів є пасивно-розважальні заняття, а не діяльність, спрямована на збереження і зміцнення здоров'я. Тому необхідна велика і кропітка робота по залученню їх як до академічних занять з фізичного виховання в ВНЗ, так і до оздоровчої рухової активності у вільний час.

Література

1. Вільчковський У.С. *Рухливі ігри*. К.: Радянська школа, 1999. 210 с.
2. Костюкевич В.М. *Теорія і методика спортивної підготовки*. Київ, 2014. 616 с.
3. Скуратівський В. *Український народний календар*. К.: Мистецтво, 2017. 112 с.
4. Страковська В.Л. *300 рухливих ігор для оздоровлення дітей*. К.: Нова школа, 1999. 216 с.