



Ліпнов Н.Н.
30-31012012
2012г.

2012г.

НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/

Індивідуальний вид спорту
вибір видів спорту
чи систем фізичного вправ
ВИПУСК 24

УДК 0.51
ББК 95
Н 34

Збірник входить до переліку наукових видань, затверджених постановами ВАК України у яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт:

"Педагогічні науки - фахове видання затверджене постановою Президії ВАК України від 26.01.2011 р. № 1-05/1.

"Фізичне виховання і спорт"- фахове видання затверджене постановою Президії ВАК України від 14.10.2009 р. № 1-05/4 – Бюл. ВАК України, 2009. - №11. С.8.

Державний комітет телебачення і радіомовлення України Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації Серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15.

"НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ / ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ" 36- наукових праць

За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2012. - Випуск 24. – 132с.

У статтях розглядаються результати теоретичних досліджень і експериментальної роботи з питань педагогічної науки, педагогічні, психологічні і соціальні аспекти, що висвітлюють нові технології в теорії та методику навчання в фізичній культурі, спорту та підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, професор, академік АПН України, ректор НПУ імені М.П.Драгоманова; (голова Редакційної ради);
Авдієвський А.Т.	почесний доктор, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Андрусішин Б.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Бех В.П.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Биковська О.В.	кандидат педагогічних наук, доцент (секретар Редакційної ради); НПУ імені М.П.Драгоманова;
Бондар Вол. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Бондар Віт. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Волинка Г.І.	доктор філософських наук, професор, академік УАПН, НПУ імені М.П.Драгоманова; (заступник голови Редакційної ради)
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Жалдак М.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Падалка О.С.	Доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шкіль М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шуг М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Відповідальний редактор Г. М. Арзютов

Редакційна колегія:

Арзютов Г.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Волков Л.В.	доктор педагогічних наук, професор, Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Г. Сковороди
Дубогай О.Д.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Медведева І.М.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Сущенко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Ткачук В.Г.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Зйдер Ежи	доктор хабілітований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща

.Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П.Драгоманова

© Автори статей, 2012

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2012

Збірник друкується щомісяця

ЗМІСТ

1.	Андрияшек Ю.И. ТЕХНОЛОГИЯ КИНЕЗОТЕРАПИИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЛЕЧЕБНОЙ НОРДИЧЕСКОЙ ХОДЬБЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА С АЛИМЕНТАРНО-КОНСТИТУЦИОНАЛЬНОЙ ФОРМОЙ ОЖИРЕНИЯ.....	4
2.	Андрияшек Ю.И., Душкин И.Ф. МОДИФИКАЦИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ ЖЕНЩИН РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА С АЛИМЕНТАРНО-КОНСТИТУЦИОНАЛЬНОЙ ФОРМОЙ ОЖИРЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ АСПЕКТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.....	7
3.	Аникеевко Л. В. ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ.....	10
4.	Бакатов В.Ю. КРЕДИТНО-МОДУЛЬНА ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У «ТЕОРІЇ І МЕТОДИЦІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ РИТМІЧНОЇ СТРУКТУРИ РУХІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ» З БІОМЕХАНІЧНОЮ ТЕХНОЛОГІЮ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....	15
5.	Бурацев В.В. ДОСЛІДЖЕННЯ СТІЙКОСТІ ПОЗИ У БОРОТЬБІ СУМО.....	21
6.	Волков В.Л., Паламарчук І.А. ФОРМУВАННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ, ЯКІ НАВЧАЮТЬСЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	28
7.	Іванова Л.І. ОЦІНКА СТАНУ РОЗРОБЛЕНОСТІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РОБОТИ З УЧНЯМИ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я У ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ ВИЩОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ.....	33
8.	Ковтонюк М. В., Любенко В. О. ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ В ПРОГРАМАХ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА НЕСПЕЦИФІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ БРОНХО-ЛЕГЕНЕВОЇ СИСТЕМИ.....	38
9.	Крупко Н.В. СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК НЕПРОФІЛЬНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	41
10.	Литвин Н.П. НАРОДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	46
11.	Любенко В. О. ПРИНЦИПИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ВНУТРІШНІХ ОРГАНІВ.....	49
12.	Панкратов Н. С. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНЧЕСТВА.....	53
13.	Пастухова В. А., Сергієнко К.М. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ КИНЕЗОТЕРАПИИ У ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ АЛИМЕНТАРНЫМ ОЖИРЕНИЕМ.....	57
14.	Пахомов В.І. МОДЕЛЮВАННЯ ПОКАЗНИКІВ ЮНИХ ДІЗЮДОІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	61
15.	Пічурін В.В. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ У СТУДЕНТІВ - ЗАЛІЗНИЧНИКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	66
16.	Попадюха Ю.А. ПРИМЕНЕНИЕ ПНЕВМАТИЧЕСКИХ ТРЕНАЖЕРОВ В ОЗДОРОВЛЕНИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.....	72
17.	Попадюха Ю.А. ТЕХНОЛОГІЯ НУВЕР У ЗМІЦНЕННІ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЛЮДИНИ.....	77
18.	Присяжнюк С.И. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ.....	83
19.	Риндін О.В. ВПЛИВ ЗАЙНЯТТЯ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ЗАГАЛЬНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВНЗ.....	88
20.	Сичов С.О., Сиротинська О.К. ВПЛИВ АТЛЕТИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	93
21.	Угніч І. В. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ КАРАТЕ-ДО З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	97
22.	Файнберг Б.А. СТРУКТУРА МОТИВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА.....	105
23.	Черевичко А.В. ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ КАК ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	108
24.	Чертков І.І. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ВИБІР ВИДІВ СПОРТУ ЧИ СИСТЕМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.....	111
25.	Шахліна Л.Г. ПАТОГЕНЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЖИРЕНИЯ И СИНДРОМА ПОЛИКИСТОЗНЫХ ЯИЧНИКОВ У ЖЕНЩИН РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА, РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ.....	122
25.	Шиян О.І. СТРУКТУРА КЛЮЧОВИХ ПОНЯТЬ У СФЕРІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ОСВІТИ.....	125

- 2 Безуглая Л. И. Хорьякова В. Н. Духовная направленность студенческой молодёжи в контексте формирования культуры здорового образа жизни // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи: Матеріали III Всеукраїнської науково - методичної конференції - Донецьк: ДонДУ 2004 - с. 260 - 261.
3. Лотенко А. В. Формирование физической культуры молодёжи: теория, методология, практика - М.: ФОН, 1999-92 с.
4. Патрушев В. Д. Удовлетворённость свободным временем как социальный показатель // Социологические исследования -1995 - № 1 - с. 52 - 60.
5. Полухин Ю. В. Брайко Н. И. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье // Физическое воспитание и спортивное совершенствование. Материалы Международного научного симпозиума. 23 - 25 сентября 2008 г. Одесса, с. 499-501.
6. Раевский Р. Т. Использование здорового образа жизни студенческой молодёжи Украины / Р. Т. Раевский, И. Д. Смолякова, С. М. Канишевский, Ю. В. Полухин, В. Г. Лапко, В. И. Филинков // Теорія та практика фізичного виховання. Науково - методичний журнал - 2006 - №№ 1 - 2 - с. 442 - 448.
7. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский: под общей редакцией Р. Т. Раевского - Одесса: Наука и техника, 2008 - 552 с.

Анотація. Черевичко О.В. Фізкультурна потреба як обов'язковий елемент фізичної культури студентської молоді.

В статті розглядаються основні теоретичні та методичні положення, які пов'язані з обґрунтуванням потреби в заняттях фізичною культурою для студентської молоді.

Ключові слова: фізична культура та спорт, спортивна діяльність, фізичне вдосконалення, формування потреби.

Annotation. Chervichko A. Physical culture needs as obligatory element of physical culture of students.

This article considers basic theoretical and methodological statements which are connected with basis of need of physical culture studies for students

Key words: physical culture and sport, sport activities, physical improvement, need forming.

***Чертков І.І.
Національний університет
"Одеська Юридична академія"***

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ВИБІР ВИДІВ СПОРТУ ЧИ СИСТЕМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

У статті висвітлені питання, пов'язані зі суттю спорту і основними поняттями, використовуваними в спортивній діяльності. До них відносяться масовий спорт і спорт вищих досягнень, студентський спорт і його організаційні особливості, індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ.

Ключові слова: масовий спорт і спорт вищих досягнень, студентський спорт, студент, професіонал, спортсмен-любитель.

Спорт - складова частина фізичної культури, що історично склалася у формі діяльності змагання і спеціальної практики підготовки людини до змагань.

Невід'ємними особливостями спорту є яскраво виражена змагальність, прагнення до перемоги і досягнення високих результатів, що вимагають підвищеної мобілізації фізичних, психічних і моральних якостей людини, які удосконалюються в процесі раціонального тренування і участі в змаганнях. Такому виділенню двох різних кількісних і якісних рівнів прояву можливостей і прагнень людини в зайнятті масовою фізкультурою і спортом і відповідають відомі у нас назви фізкультурник і спортсмен.

Спортивна діяльність виконує наступні соціальні функції:

1. Спорт як змагальна діяльність. Спортивна діяльність без змагання втратила б свій сенс і свою специфіку. Основне в спорті - це досягнення максимальних результатів в умовах граничних фізичних і психологічних навантажень.

2. Спорт як засіб різнобічного розвитку людини, виховання і підготовки до інших видів діяльності. Спорт є засобом різнобічного розвитку людини, вдосконалення його фізичних і психічних якостей і здібностей, формування життєво необхідних навичок і умінь. Спортивна діяльність надає великі можливості для виховання моральних, естетичних, інтелектуальних почуттів і якостей особи спортсмена, його волі і емоцій. Займаючи істотне місце в житті людини, вона є одним з чинників його морального виховання і формування особи.

3. Оздоровительно-рекреативна функція спорту. Зайняття спортом благотворно впливає на здоров'я людини. Спорт є однією з найдоступніших і популярніших форм активного відпочинку, розваги і організації дозвілля, джерелом позитивних емоцій. Спорт є прекрасним джерелом боротьби з такими несприятливими явищами, як гіподинамія, психічне перенапруження та ін.

4. Спорт як видовище, тобто естетична властивість спорту. Спорт здавна користується популярністю в якості видовища. Завдяки розвитку засобів масової інформації, особливо телебаченню, спорт як видовище став доступний великим масам глядачів.

5. Спорт як сфера широких соціальних стосунків. Міжособистісні, міжколективні, міжнаціональні і міжнародні стосунки, обумовлені спортивною діяльністю, сприяють зміцненню національних зв'язків, поширенню ідеї дружби і світу між народами.

6. Економічне значення спорту. Економічний ефект спортивної діяльності проявляється в зміцненні здоров'я тих, що займаються, зниженні захворюваності, підвищенні працездатності, і так далі

Соціальна значущість спорту полягає в тому, що зайняття ним стало громадським явищем, беручи участь в якому люди працюють, взаємодіють, спілкуються, змагаються і допомагають один одному, долають труднощі, терплять і радіють, перемагають і програють, страждають і насолоджуються. Спорт - гра життя, її стисла модель, своєрідний полігон, де "обкатуються" життєво необхідні фізичні, психічні і моральні якості.

Багато якостей, що розвиваються спортом, наприклад, сила, витривалість, мужність, наполегливість, рішучість, самовладання, терпіння реалізуються в результаті прояву сильної волі, тобто здібності управляти своєю психікою відповідно до цільових установок, у тому числі, і морального плану. Так, наприклад, мужність не означає

відсутність страху, але мужня людина, рухома моральним боргом, вольовими зусиллями долає цей психічний стан і здійснює вчинок, спонукала. У таких випадках в спортивній практиці говорять про високі морально-вольові якості.

Задовольняючи багато потреб людини, зайняття спортом стає його внутрішньою фізичною і духовною потребою. Навпаки, зовнішня запрограмованість, матеріальний розрахунок, втрата індивідуальності, примус, перетворення спорту на самоціль приводять до применшення інших сторін життя і діяльності людини.

Спорт приносить людині задоволення, дає радість руху, м'язову радість, радість перемоги, радість спілкування і багато що інше, але і вимагає від людини певної напруги, іноді дуже високої, фізичних і духовних сил і навіть страждань. Природно, що відносно цих сторін спорту повинна дотримуватися міра, яку кожен спортсмен визначає собі сам. Інакше спорт може обернутися до нас і своєю зворотною стороною.

За певних умов зайняття спортом (надмірні навантаження, використання стимуляторів, несприятлива моральна і психологічна обстановка та ін.) можуть служити не на благо людини, його фізичному, психічному і моральному здоров'ю. Часті випадки, коли спортсмен, закінчивши свою спортивну кар'єру, із спортивної праці не може переключитися на інші форми суспільно корисної діяльності, знайти своє місце в житті, що призводить до сумних явищ, не останньою причиною яких є і звичка до емоційних зльотів, струсів, що знаходить свій дозвіл в шкідливих пристрастях.

У спорті використовуються багато різних термінів і понять, характерних тільки для спортивної діяльності. Законом про фізичну культуру і спорт України передбачене їх наступне трактування:

Спортсмен - особа, що систематично займається спортом і виступає на спортивних змаганнях.

Спортсмен-любитель (фізкультурник) - спортсмен, що систематично займається обраним видом спорту або фізичними вправами, бере участь в спортивних змаганнях на началах добровільності або що виконав розрядні нормативи згідно з вимогами Єдиної спортивної класифікації України.

Спортсмен високого класу - спортсмен, що систематично займається яким-небудь видом, спорту, регулярно промовець на Всеукраїнських і міжнародних спортивних змаганнях, має спортивне звання не нижче звання "Майстер спорту України" згідно з вимогами Єдиної спортивної класифікації України.

Спортсмен-професіонал - спортсмен, для якого зайняття спортом є основним видом діяльності і який отримує відповідно до контракту заробітну плату і іншу грошову винагороду за підготовку до спортивних змагань і участь в них.

Любительський спорт - багатогранний масовий спортивний рух як органічна частина системи фізичного виховання громадян і виявлення перспективних і талановитих спортсменів в різних видах спорту.

Професійний спорт - підприємницька діяльність, метою якої є задоволення інтересів професійних спортивних організацій, спортсменів, що обрали спорт своєю професією, і глядачів.

Олімпійський рух України - складова частина міжнародного олімпійського руху, метою якого є розвиток спорту як одного із засобів досягнення фізичної і духовної досконалості людини, зміцнення міжнародної спортивної співпраці.

Олімпійський комітет України є Всеукраїнським союзом фізкультурно-спортивних об'єднань, громадян України і українських юридичних осіб, що створеним на основі правонаступництва колишнього Національного Олімпійського комітету СРСР і діє на усій території України відповідно до закону "Про громадські об'єднання".

Олімпійський комітет України очолює олімпійський рух України, розробляє і проводить єдину політику розвитку спорту вищих досягнень при взаємодії з органом виконавчої влади в області фізичної культури і спорту, здійснює свою діяльність відповідно до законодавства України, Олімпійської хартії Міжнародного олімпійського комітету і свого статуту. Крім того, він

здійснює підготовку, формування і забезпечення збірних команд України по різних видах спорту для участі в Олімпійських іграх і інших міжнародних спортивних заходах.

Збірні команди України по різних видах спорту - колективи спортсменів, тренерів, учених, інших працівників фізкультурно-спортивних організацій і організацій спортивної медицини, що є складовою частиною федерацій по різних видах спорту, створюються в цілях підготовки до міжнародних змагань і участі в них під Державним прапором України.

Збірні команди України по різних видах спорту формуються з урахуванням виконання спеціальних нормативів, включаються в основний і молодіжний(резервний) склади збірних команд України.

Склади збірних команд України щорічно затверджуються органом виконавчої влади в області фізичної культури і спорту і Олімпійським комітетом України за уявленнями Всеукраїнських федерацій по різних видах спорту.

Фінансування збірних команд України, у тому числі фінансування їх підготовки до міжнародних спортивних змагань і участі в них, може здійснюватися за рахунок засобів відповідних бюджетів, інших, не заборонених законом джерел.

Фізкультурно-оздоровчі, спортивні і спортивно-технічні споруди - об'єкти, призначені для зайняття громадян фізичними вправами, спортом і проведення спортивних видовищних заходів.

Спортивна промисловість - сукупність промислових підприємств, що здійснюють виробництво продукції фізкультурно-спортивного і туристського призначення.

2. Масовий спорт і спорт вищих досягнень

Сучасний спорт підрозділяється на масовий спорт і спорт вищих досягнень. Ці поняття відбивають різний рівень і багатогранність спортивної діяльності, в якій беруть участь спортсмени любителі і професіонали різної кваліфікації.

Як відзначається в підручнику "Фізична культура студента", виданому в 1999 р. під редакцією відомого фахівця в цій сфері професора В. І. Ильинича, масовий спорт дає можливість мільйонам людей удосконалювати свої фізичні якості і рухові можливості, зміцнювати здоров'я і подовжувати творче довголіття, тобто протистояти небажаним діям на організм сучасного виробництва і умов повсякденного життя.

Мета зайняття різними видами масового спорту - зміцнити здоров'я, поліпшити фізичний розвиток, підготовленість і активно відпочити. Це пов'язано з рішенням ряду приватних завдань: підвищити функціональні можливості окремих систем організму, скоректувати фізичний розвиток і статуру, підвищити загальну і професійну працездатність, опанувати життєво необхідні уміння і навички, приємно і корисно провести дозвілля, досягти фізичної досконалості.

Завдання масового спорту багато в чому повторюють завдання фізичної культури, але реалізуються спортивною спрямованістю регулярного зайняття і тренувань.

До елементів масового спорту значна частина молоді залучається ще в шкільні роки, а в деяких видах спорту в дошкільному віці. Саме масовий спорт має найбільше поширення в студентських колективах.

Як показала практика, зазвичай в нефізкультурних ВНЗ країни у сфері масового спорту регулярними тренуваннями в позаурочний час займаються від 10 до 25% студентів. Нині чинна програма по учбовій дисципліні "Фізична культура" для студентів вищих учбових закладів дозволяє практично кожному здоровому студентові і студентці будь-якого ВНЗ залучитися до масового спорту.

Разом з масовим спортом існує спорт вищих досягнень, або великий спорт.

Мета великого спорту принципово відрізняється від мети масового. Це досягнення максимально можливих спортивних результатів або перемог на найбільших спортивних змаганнях.

Всяке вище досягнення спортсмена має не лише особисте значення, але стає загальнонаціональним надбанням, оскільки рекорди і перемоги на найбільших міжнародних змаганнях вносять свій вклад в зміцнення авторитету країни на світовій арені. Тому немає нічого дивовижного в тому, що найбільші спортивні форуми збирають у екранів телевізорів всього світу мільярдні аудиторії, а серед інших духовних цінностей так високо цінуються і світові рекорди, і перемоги на чемпіонатах світу, і лідерство на Олімпійських іграх.

Сьогодні спорт вищих досягнень - доки єдина модель діяльності, при якій у видатних рекордсменів функціонування майже усіх систем організму може проявлятися в зоні абсолютних фізіологічних і психічних меж здорової людини. Це дозволяє не лише проникати в таємниці максимальних людських можливостей, але і визначити шляхи раціонального розвитку і використання наявних у кожній людини природних здібностей в його професійній і громадській діяльності, підвищення загальної працездатності.

Для виконання поставленої мети у великому спорті розробляються поетапні плани багаторічної підготовки і відповідні завдання. На кожному етапі підготовки ці завдання визначають необхідний рівень досягнення функціональних можливостей спортсменів, освоєння ними техніки і тактики в обраному виді спорту. Усе це сумарно повинно реалізовуватися в конкретному спортивному результаті.

Щоб порівняти рівень досягнутих результатів як в одній спортивній дисципліні, так і між різними видами спорту, використовується єдина спортивна класифікація.

Структура спортивної класифікації передбачає привласнення наступних розрядів і спортивних звань (від нижчих до вищих). Спортивні розряди: '3-й, 2-й, 1-й розряди, "кандидат в майстри спорту". Спортивні розряди необхідно підтверджувати.

Спортивні звання: "майстер спорту", "майстер спорту міжнародного класу" (до цього звання прирівнюється звання "гросмейстер" в шахах і шашках). За особливо видатні спортивні досягнення надається звання "заслужений майстер спорту України". Спортивні звання надаються довічно.

Для привласнення вказаних розрядів і звань в одних видах спорту необхідно виконати розрядні нормативи і вимоги, а в інших тільки розрядні вимоги. Розрядні нормативи зазвичай виражені в заходах часу, довжини, ваги і інших кількісних показниках. Розрядні вимоги визначаються такими положеннями:

- зайняти певне місце на змаганнях того або іншого масштабу;
- добитися певної кількості перемог над спортсменами відповідних розрядів.

Спортивна класифікація носить рухливий, динамічний характер. Періодично в неї вносяться корективи, пов'язані із спортивною практикою, на яку впливають прогресивні зміни в теорії і практиці підготовки спортсменів, їх технічна оснащеність та ін.

3. Студентський спорт. Його організаційні особливості

Учбова програма по фізичній культурі передбачає свободу вибору видів спорту для студентів основного і спортивного відділень. Після періоду активної теоретико-методической і загальнофізичної підготовки на I курсі студентам пропонується самостійно вибрати вид спорту або систему фізичних вправ для систематичного зайняття в процесі навчання у ВНЗ.

Організаційні особливості студентського спорту:

- доступність і можливість займатися спортом в години обов'язкових учбових навчань по дисципліні "Фізична культура" (злективний курс в основному учбовому відділенні, учбово-тренувальне зайняття в спортивному відділенні);

- можливість займатися спортом у вільний від учбового академічного зайняття час в спортивних секціях внз і групах, а також самостійно;

- можливість систематично брати участь в студентських спортивних змаганнях доступного рівня(у учбових залікових змаганнях, в змаганнях внутрі- і вневузовських по обраних видах спорту).

Уся ця система дає можливість кожному практично здоровому студенту спочатку познайомитися, а потім вибрати вид спорту для регулярного зайняття.

Спортивна підготовка проводиться в учбовому спортивному відділенні, куди зараховуються найбільш фізично підготовлені студенти. Для того, щоб бути зарахованим до цього відділення, не досить тільки особистого бажання студента, потрібна певна попередня спортивна підготовленість або обдарованість для зайняття обраним видом спорту.

Запис студентів в спортивне відділення добровільний, оскільки учбово-тренувальне зайняття пов'язане з додатковою витратою вільного часу. Зайняття, як правило, організовується поза учбовим розкладом ВНЗ і в дещо більшому об'ємі, ніж це передбачено програмою по учбовій дисципліні "Фізичне виховання".

Адміністрації ВНЗ пропонується створювати студентам-спортсменам високої кваліфікації необхідні матеріально-побутові умови, а також можливість навчання по індивідуальному графіку в установленому порядку.

Таким чином, студентський спорт по суті виконує функції по підготовці спортивного резерву спорту вищих досягнень (СВД). Проте оскільки поєднання успішної учбової діяльності і підвищення спортивної майстерності пред'являє до самого студента серйозні додаткові вимоги, слід погодитися з думкою фахівців про те, що зайняття спортом у ВНЗ на рівні СВД у кращому разі, дозволять виконувати пошукову, таку, що підтримує і супроводжуючу функції.

У організації і проведенні учбово-тренувальної роботи і спортивних змагань студентів у внеучбовий час активну участь беруть як громадські студентські спортивні, так і неспортивні організації і об'єднання.

Значну роль в організації міжвузівських спортивних змагань грає громадське об'єднання студентів і працівників вищих учбових закладів - Український студентський спортивний союз (створений у 1993 р.) і його регіональні організації.

Нині УССС визнаний як єдиний орган по керівництву студентським спортом. УССС активно співпрацює з Олімпійським комітетом України, будучи його членом. УССС - член міжнародної федерації університетського спорту (ФІСУ), бере активну участь в усіх його заходах. УССС - правонаступник скасованого студентського ДСО "Буревісник", продовжує його ідеї і традиції.

УССС об'єднує різні спортивні клуби, різні фізкультурні організації більше 700 вищих і 1500 середніх спеціальних учбових закладів країни. У структурі УССС створені регіональні органи керівництва студентським спортом. Для зайняття спортом в розпорядження студентів надані спортивні зали, стадіони, плавальні басейни, лижні бази, спортивні майданчики вищих і середніх учбових закладів.

Українським студентським спортивним союзом щорічно проводяться національні і регіональні чемпіонати по усіх видах спорту, включених в програми Всесвітніх універсіад і чемпіонатів світу серед студентів. По багатьох видах спорту студенти складають більшість збірних команд України і беруть участь в чемпіонатах Європи, світу і Олімпійських іграх.

Всесвітні студентські спортивні ігри (універсіади) проводяться з 1924 року. Українські спортсмени-студенти виступали в Універсіадах з 1957 року.

За рішенням Генеральної асамблеї ФІСУ Всесвітні студентські спортивні ігри проводяться один раз в два роки: кожен непарний рік - літні і кожен парний рік - зимові. Найбільш масовими є літні Універсіади. Програма літніх Універсіад включає 10 видів спорту. Одночасно з Універсіадами проводяться чемпіонати світу серед студентів. У рамках останніх Універсіад

Міжнародна федерація університетського спорту проводить міжнародні наукові конференції з проблем фізичного виховання у вищих навчальних закладах і подальшого розвитку студентського спорту. У роботі цих конференцій найактивнішу участь беруть учені, працюючі на кафедрах фізичного виховання вищих навчальних закладів нашої країни, а також фахівці провідних спортивних держав світу (Росії, США, Великобританії, Франції, Італії, Швеції).

4. Індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ

Аналіз мотивів студентів при виборі ними тих або інших видів спорту для зайняття у ВНЗ показує, що при усьому їх різноманітті на практиці в основному спостерігається декілька варіантів фізкультурно-спортивних інтересів:

- 1) зміцнення здоров'я, корекція недоліків фізичного розвитку і статури;
- 2) підвищення функціональних можливостей організму
- 3) активний відпочинок
- 4) досягнення найвищих спортивних результатів.

1. Вибір видів спорту для зміцнення здоров'я, корекції недоліків фізичного розвитку і статури

Здоров'я виступає провідним чинником, що визначає повноцінне виконання усіх життєвих функцій, гармонійний розвиток молодої людини, успішність оволодіння професією і плідність майбутньої трудової діяльності.

Людський організм запрограмований природою на рух, причому рухова активність має бути на всьому протязі життя. Не випадково усі довгожителі відрізняються підвищеною руховою активністю упродовж усього життя.

У сучасному суспільстві, особливо у городян, немає іншого засобу підвищити рухову активність, окрім фізичної культури і спорту. Тому масовий спорт, усі його види, які пов'язані з активною руховою діяльністю, покликані сприяти нормальному функціонуванню основних систем організму, удосконалювати цю діяльність і створювати передумови для підтримки і зміцнення здоров'я.

2. Підвищення функціональних можливостей організму

Програмою ВНЗ по навчальній дисципліні "Фізична культура" передбачається регулярний контроль (на початку і кінці кожного навчального року) за динамікою фізичної підготовленості кожного студента. З цією метою використовуються три обов'язкових простих тести, що відбивають рівень розвитку основних фізичних якостей: швидкісно-силовий підготовленості (біг 100 м), силовий підготовленості "ключових" груп м'язів для чоловіків і жінок; загальній витривалості (біг 3000 м у чоловіків і 2000 м у жінок). Оцінки виконання цих тестів робляться в окулярах. Пройшовши через тести в перший же місяць свого перебування у ВНЗ, кожен студент може зробити самооцінку стану сили м'язів, загальної витривалості (працездатності, що характеризується головним чином, серцево-судинної і дихальної систем) і швидкості (визначуваною результатом у бігу на 100 м). На підставі результатів тестування кожен студент може визначитися, яким видом спорту йому зайнятися для підвищення своїх функціональних можливостей або для акцентованого розвитку якої-небудь недостатньо розвиненої якості (швидкості, сили, витривалості).

3. Вибір видів спорту і систем фізичних вправ для активного відпочинку

Значна частина студентів при усій програмній регламентації занять з навчальної дисципліни "Фізична культура" сприймає їх як активний відпочинок, як "розрядку" від одноманітної аудиторної навчальної праці. Право студента вибирати різні види спорту, системи фізичних вправ тільки підтримує його інтерес до такого зайняття. А де інтерес, там і велика ефективність зайняття, користь активного відпочинку.

Істотну роль у виникненні і протіканні ефекту активного відпочинку грають не лише особливості попереднього стомлення (розумового, фізичного, нервово-емоційного), але і психологічна настроєність людини, його емоційний стан і навіть темперамент. Так, якщо людина легко відволікається від роботи, а потім швидко в неї включається, якщо він товариський з оточенням, емоційний в спорах, для нього переважними будуть ігрові види спорту або єдиноборства; якщо ж він усидливий, зосереджений в роботі і схильний до однорідної діяльності без постійного перемикавання уваги, якщо здатний впродовж тривалого часу виконувати фізично важку роботу, значить, йому підійде зайняття тривалим бігом, лижним спортом, плаванням, велоспортом. Головне при цьому, щоб студент отримував від зайняття обраним видом спорту емоційну задоволеність, що і сприятиме його активному відпочинку.

4. Вибір видів спорту для досягнення найвищих спортивних результатів припускає спробу поєднання успішної підготовки до обраної професії у внз з об'ємною, фізично і психологічно важкою спортивною підготовкою до досягнень високих результатів у великому спорті. Вибираючи цей шлях, молода людина повинна добре уявити собі і об'єктивно оцінити усі плюси і мінуси, зіставити цілі з реальними можливостями, оскільки у віці 17-19 років істинно обдарований спортсмен вже має 5-8-річну підготовку в обраному виді спорту і помітний у спортивному світі.

Сучасна наука про спорт досить детально вивчає проблему становлення особи у великому спорті - від новачка до майстра спорту міжнародного класу. Нині в кожному виді спорту розроблені основи спортивного відбору молоді, визначені етапи багаторічної підготовки до рекордних результатів. Фахівцями встановлені контрольні вимоги до фізичного розвитку, до рівня функціонування і взаємодії окремих систем організму, до параметрів психічної стійкості і багато що інше для кожного етапу багаторічної підготовки. Відповідно до цих вимог визначають успішність і своєчасність проходження встановлених етапів спортивного шляху, який в середньому займає близько 10 років безперервної підготовки.

Останнім часом отримали популярність зарубіжні системи фізичних вправ різної спрямованості. Найбільше поширення отримала система силових вправ, яку в нашій країні називали атлетичною гімнастикою. Вона має як варіант змагання, так і оздоровительно-корегуючий.

Серед жінок великою популярністю користується аеробіка, або ритмічна гімнастика.

Ритмічна гімнастика загальнодоступна і високоефективна. Музичний ритм, танцювальне виконання організовують рухи, підвищують настрій тих, що займаються, викликають позитивні емоції. Підбір вправ може акцентувати спрямованість комплексів на розвиток витривалості, силової підготовленості, поліпшення гнучкості, пластичності. Ритмічна гімнастика - ефективний засіб оздоровлення, підвищення функціональних можливостей, корекції фізичного розвитку і статури.

До модифікацій ритмічної гімнастики відноситься "бодиденс". Ця програма фізичних вправ здійснюється під девізом - "Танцюй, відпочивай і будь красива"! Її зміст: тренування різних м'язових груп за допомогою простих танцювальних рухів на тлі емоційного музичного супроводу.

Останнім часом стало збільшуватися число груп, що займаються шейпінгом. Ця система, по суті справи, поєднує ритмічну і атлетичну гімнастику, але силовим вправам віддається деяка перевага. В основному зайняття шейпінгом спрямоване на корекцію фігури і поліпшення функціонального стану організму, в той же час це і активний відпочинок. Менш поширена система спеціальних вправ, що носить назву "стретчинг". Ці вправи спрямовані головним чином на розтягання м'язів і підвищення рухливості суглобів, значне поліпшення гнучкості. "Стретчинг" застосовується як відновний і розминка засіб. Повільне, спокійне виконання вправ сприяє зняттю нервово-емоційної напруги, активному відпочинку.

У особливу групу виділені східні системи фізичних вправ. Найбільшою популярністю тут користуються елементи з у-шу, йоги, карате, а також система обмеженої дії цигун. Є і системи локальної дії - системи дихальних вправ, розроблені різними авторами, коригуючі вправи для мікром'язів очей і так далі.

Один з різновидів китайських систем фізичної підготовки і самозахисту у-шу містить в собі вправи оздоровчої спрямованості, що впливають через різні пози і рухи на внутрішні органи, на суглобово-м'язовий апарат. Древня китайська система вправ цигун включає три складові: регуляцію позиції тіла, дихання і психічного стану. Усе це досягається через розслаблення, дозовані гімнастичні і дихальні вправи. Основна спрямованість гімнастики цигун - оздоровлення, а також стабілізація психічного стану.

У індійському релігійно-філософському вченні йога міститься розділ - система фізичних вправ, яка особливо активно впливає на дихальну систему, а через освоєння і виконання досить складних поз впливає на внутрішні органи і суглобово-м'язовий апарат. Ця система містить в собі елементи медитації, спрямовані на корекцію психічного стану.

5. Спорт в дореволюційній Росії і СРСР

Петербурзький університет - по праву займає одно з провідних положень серед вищих учбових закладів дореволюційної Росії.

У 1894 році в Парижі за ініціативою П'єра де Кубертена відбувся міжнародний конгрес, на якому був створений Міжнародний олімпійський комітет (МОКНУВ). Створення НОК Росії затягнулося майже на два десятиліття і питаннями участі російських спортсменів в Олімпійських іграх займалися самі спортсмени, і, як правило, ними були випускники і студенти Петербурзького університету. (Російський олімпійський комітет був створений тільки в 1911 році). Одним з перших організаторів спортивного руху в Росії був випускник юридичного факультету І. П. Лебедев. І. П. Лебедев будучи ще студентом університету організував в 1901 році "Курси шведської гімнастики і атлетики", які проіснували 4 роки і стали прообразом кафедри фізичного виховання.

На Олімпійських іграх 1896, 1900 і 1904 роки російські спортсмени не були представлені. Проте першим спортивним журналістом, освітлюючим Олімпійські ігри 1900 року був студент Петербурзького університету Г.А. Дюперрон. Юрист за освітою, журналіст за покликанням Г.А. Дюперрон був пропагандистом і організатором спорту в нашій країні. Визнанням його заслуг стало включення його до складу Російського олімпійського комітету, а 1913 року, він був обраний членом МОКНУВ від Росії.

У 1908 році на Олімпійських іграх в Лондоні Росія уперше була представлена шістьма спортсменами, де ними було завойовано 1 золота і 2 сріблених медалі. Перша золота медаль для Росії була завойована випускником Петербурзького університету Н.А. Паниной (Коломенкина) у фігурному катанні.

На Олімпійських іграх в Стокгольмі в 1912 м. Росія була вже представлена 178 спортсменами, серед яких було сім студентів і випускників університету.

Таким чином, впродовж 20 років, аж до 1917 року, студенти Петербурзького університету, а згодом його випускники приймали не лише безпосереднє доліВ жовтні 1928 р. постановою Правління університету фізична культура включається в учбовий план викладання як обов'язковий курс для усіх факультетів (теорія і практика) і тільки в 1929 році міністерством було прийнято рішення про включення фізичної культури в учбові плани вчз країни.

В період 1946-1951 рр. кафедра виступала ініціатором багатьох нововведень у фізичному вихованні студентів. Так, в 1946 р. була організована спеціальна медична група - оздоровче відділення, а в 1947 р. кафедра стала такою, що починає переходити внаслідок на принцип спортивної спеціалізації, тобто студенти удосконалювалися в обраному виді спорту.

Спадщина олімпійців дореволюційної Росії, перетвореної на новий, міцніший, основи, дозволила спортсменам нашої країни успішно виступати на Олімпійських іграх. Свій вклад в перемоги СРСР на Олімпійських іграх, чемпіонатах Світу і Європи внесли і спортсмени Петербурзького університету. Олімпійськими чемпіонами стали: Геннадій Шатков, Ельвіра Озолина, Володимир Белоусов, Наталія Кучинская, Юри Тармак, Тетяна Казанкина, Андрій Крилов, і на усіх наступних Олімпійських іграх університет мав своїх представників.

Серед вихованців Ленінградського університету найбільших успіхів і гучних перемог на Олімпійських іграх досягла Тетяна Казанкина. Її ім'я широко відоме спортивній громадськості не лише нашої країни, але і всього світу. Вона власниця трьох золотих медалей, дві з яких були завойовані на Олімпіаді- 76 в Монреалі, а третя на Олімпіаді- 80 в Москві. На шляху до своїх олімпійських перемог вона тричі ставала чемпіонкою СРСР, п'ять разів встановлювала рекорди СРСР і п'ять разів - рекорди світу у бігу на 800, 1500 і 3000 м, була переможницею і призером багатьох міжнародних і всесоюзних змагань по легкій атлетиці. Її успіхи належним чином оцінені. Вона кавалер ордена Леніна і ордена Трудового Червоного Прапора. Їй присвоєно звання заслуженого майстра спорту СРСР. Тренером Т. Казанкиной був заслужений тренер СРСР старший викладач університету Микола Малышев, що на жаль рано пішов з життя.

Говорячи про видатних спортсменів-олімпійців університету, не можна не згадати і про успіхи шахістів. Випускник університету, заслужений майстер спорту, міжнародний гросмейстер Борис Спаський в 1969/72 роках був чемпіоном світу, в 1961, 1963 і 1973 роках - чемпіоном СРСР. Анатолій Карпов - студент економічного факультету Ленінградського університету в 1969 році став чемпіоном світу серед юнаків, в 1970 році - гросмейстером, в 1974 році - заслуженим майстром спорту, в 1975 році - чемпіоном світу по шахах.

Велика спортивна робота в університеті проводиться на факультетському рівні. За багато років спортивні успіхи ряду факультетів(наприклад, фізичного, економічного та ін.) університету - це результат державного підходу до питань фізичної культури і спорту, здоров'я студентів і становлення їх як осіб. Багато студентів-спортсменів університету надалі стали великими ученими і керівниками різних галузей народного господарства.

Література

1. Физическая культура студента /Под ред. проф. В.И. Ильинича. - М, 1999. - С. 300-331.
2. Физическая культура /Под ред. В.А. Коваленко. - М.: изд-во АСБ, 2000. - 432 е., с илл.
3. Физическое воспитание. Учебник для студентов вузов /Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова и др. - М.: Высш. школа, 1983. - 391 с.
4. Трунин В.В., Данилова М.С. Физическая культура человека. Часть I. - СПб.: СПбГУ, 1998.-56с.
5. Основы спортивной тренировки и методы контроля за состоянием организма студентов в вузе. Учебное пособие /Под ред. Т.Г. Савкина. - МГСУ, 1997.
6. Физическая культура в вопросах и ответах. Учебное пособие/Под ред. В.В. Садовского, В.З. Суrowицкого. - Пензенская РАСА, 1999.

Аннотация. Чертов И.И. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

В статье освещены вопросы, связанные с сущностью спорта и основными понятиями, используемыми в спортивной деятельности. К ним относятся массовый спорт и спорт высших достижений, студенческий спорт и его организационные особенности, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Ключевые слова: массовый спорт и спорт высших достижений, студенческий спорт, студент, профессионал, спортсмен-любитель.

Annotation. I. Chertov. Individual choice of types of sport or systems of physical exercises.

The questions, related to essence of sport and basic concepts used in sport activity, are lighted up in the article. To them mass sport and sport of higher achievements, student sport and his organizational features, individual choice of types of sport or systems of physical exercises.

Key words: mass sport and sport of higher achievements, student sport, student, professional, sportsman-amateur.