

можуть консолідувати свої зусилля для надання допомоги в розвитку інформатизації в області фізичного виховання і спорту; створювати різні фонди по підтримці програм і проектів за рахунок спонсорства, реклами та ін.

При здійсненні комплексної діяльності необхідно знати, як закріпити право власності на інформатизаційні ресурси, автоматизовані засоби, системи, технології і послуги.

Кадрове забезпечення означає підготовку висококваліфікованих фахівців в області інформатизації. За для цього здійснюється навчання, підбір, сертифікація і підвищення кваліфікації кадрів.

Структурно-організаційні заходи припускають створення ефективно функціонуючої відомчої мережі Спортивного комітету, відділів, вnz.

За експертними оцінками, в області фізичного виховання і спорту доки не спостерігаються тенденції формування ефективних внутрішніх зв'язків, налагодження взаємодії з державними структурами по фізичній культурі і спорту, а також із зарубіжними спортивними організаціями по проблемах встановлення телекомунікаційних зв'язків.

Забезпечувати високу якість, достовірність, повноту оперативність інформації, культуру інформаційного сервісу прерогатива спеціальних структур, співробітники яких повинні працювати в тісному контакті з державними, громадськими і військовими установами.

Література:

1. Івчатова Т.В. Інформаційні технології у фізичному вихованні студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. №9. С. 34-37.

2. Кашуба В. Біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. № 2. С. 77.

3. Ермаков С. С. Наукові інформаційні аспекти фізкультурної освіти. Актуальні проблеми фізкультурної освіти: матеріал. II ел. наук. конф. Харків: «ОВС», 2006. С. 3-6.

АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ УСПІШНОСТІ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ

Курилко М.Ф., доцент

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Необхідність підтримки здорового способу життя у сучасному світі економіки є обов'язковим. Щоб проаналізувати, знайти помилки та опрацювати великий обсяг інформації треба мати інтелект на високому рівні. І всі провідні компанії підтримують своїх співробітників, відкриваючи зони активного відпочинку (фітнес, футбол, басейни, тренажерний зал) або забезпечують абонемент у фітнес-клуби. В даній статті ми розглянемо вплив аеробічних вправ на організм людини.

Аеробічні вправи привчать ваше серце деякий час працювати трохи більше, ніж зазвичай. Ці вправи мають бути легкими та помірними. Ваш пульс злегка почастишає. Короткі, але інтенсивні вправи, що різко роблять частішим пульс, для зміцнення аеробічної системи неефективні. Ви швидко втомитеся і припините їх виконувати. Перед початком зайняття виміріть свій пульс. В середині тренування повторите вимір. Якщо частота пульсу нижча оптимальної тренувальної, розпочніть з кожного тренування помалу збільшувати навантаження. Плавайте або бігайте більше. Краще збільшите не швидкість, а відстань, щоб не перевтомлюватися.

Відразу після закінчення тренування знову виміріть пульс і з'ясуйте, чи знаходиться він в межах допустимого. Стаючи витриваліше, ви на ту ж саму вправу витратите менше зусиль. Щоб утримати пульс в оптимальних межах, вам доведеться збільшити навантаження і час тренування. Якщо під час тренування частота вашого пульсу увійшла до небезпечної зони, зупиніться і почекайте, поки пульс сповільниться.

До особливостей методики проведення аеробіки відносяться наступні моменти:

1) безпека аеробного тренування має на увазі як правильний підбір вправ і складання комплексів, так і відповідну техніку виконання, зокрема:

при виконанні рухів слід уникати різких рухів балістичного характеру;

-потрібна зміна працюючої ланки або напряму руху через кожні 8 рахунків;

-зміна амплітуди і потужності руху має бути поступовою як у бік збільшення, так і зменшення;

2) нові рухи або способи переміщень повинні виконуватися в повільному темпі або навіть імітуватися;

3) для полегшення виконання ефективно використання супроводжуючих команд і підказок словом і дією - показом;

4) технічно правильне освоєння окремих рухів і їх об'єднання в комплекси;

5) на початкових етапах зайняття слід складати комплекси відповідно до можливостей тих, що займаються, в подальших етапах, при досить досконалому володінні арсеналом вправ, можливий вільний вибір рухів інструктором по ходу зайняття;

Підбір музичних творів і музичне оформлення зайняття повинні відповідати характеру і віковим особливостям тих, що займаються, відповідати ритмічності твору, використовуваного для акомпанементу. Кількість музичних акцентів визначає інтенсивність рухової діяльності і, відповідно, її навантаження. Окрім стимулятора позитивного емоційного фону музичний супровід виконує роль лідера, задаючого ритм, темп - в цілому навантаження.

Література:

1. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: Навчально-методичний посібник з розділу навчальної дисципліни

“Аеробіка” для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 67 с.

2. Данилевич М. В. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: Збірник наукових матеріалів. Львів, 2006. С. 44-48

3. Левицький В. В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 2. С. 162-169.

РОЗВИТОК ФУТБОЛУ ЯК ЯВИЩА СУЧАСНОЇ КУЛЬТУРИ

Курилко М.Ф., доцент

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Але популярність футболу в Англії була настільки великою, що їй не могли перешкодити навіть королівські укази. Саме в Англії ця гра була названа "футболом", хоча це і відбулося не при офіційному визнанні гри, а при її забороні.

Але сучасна система міжнародних відносин у своїй суті стає більш мирною і толерантною, якщо умовно порівнювати її навіть з епохою Середньовіччя. Саме таким чином, військові змагання, які є небажаними у сучасній геополітичній системі міжнародних відносин, стали замінювати спортивними змаганнями задля того, аби «з'ясувати стосунки». Це – лише коротке пояснення того, яким чином політика перетинається зі спортом. Цей перетин – неминучий. Твердження «спорт поза політикою», яке інколи фігурує серед соціальних обговорень, у сучасному суспільстві не діє. Спорт, за міркуванням автора, і є політикою.

Важливо зрозуміти необхідність розгляду паралельно і європейського футболу, яким вважається найуспішнішим та найбільш економічно прибутковим у світі. Український футбол є складовою європейського футболу. Однак, процеси політизації футболу в європейських країнах є дещо слабшими та поодинокими, на відміну від України.

Проте політизованим футбол є не лише в нашій країні, але і у всій Європі. Для багатьох футбол – захоплення, робота чи звичайне хобі. Проте у політизованому суспільстві навіть аполітичні індивіди стають політично залежними. Політизація футболу не просто формує політичну свідомість, але й стимулює до прийняття певних рішень, які пояснюються не об'єктивною дійсністю, а політичними уподобаннями та цінностями. Саме такі випадки будуть розглянуті в магістерській роботі. Окрім політизації футболу, у цьому виді спорту посилилася й ідеологічна складова, яка була присутня в ньому завжди. Певні індивіди впливають на події у просторі футболу за допомогою ідеологічного механізму. Таким чином формується певний логічний ланцюжок впливів: ідеологія – футбол – суспільство – формування політичної культури.