

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається лише тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані за обсягом, потужністю і можливостям займаючихся. Заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної та інших систем до умов м'язової діяльності.

Фізичні навантаження потрібні людині протягом усього життя. Без них людина швидше старіє, набуває букет хвороб. Регулярне застосування фізичних вправа і гартуючих факторів підвищують життєвий тонус організму, його природний імунітет, покращують функції вегетативних систем, працездатність і попереджує передчасне старіння.

Рухова активність людини, повинна бути систематичною, але помірної дії, без великих перевантажень і напруг.

Рекомендована частота, тривалість та інтенсивність вправ повинні відповідати можливостям кожної конкретної людини і залежати від вихідного рівня його тренуваності. Ті, хто веде сидячий спосіб життя і неактивні фізично, повинні починати повільно (але регулярно) з нетривалих та не дуже інтенсивних вправ, поступово підвищувати свою тренуваність.

Література:

1. Волков В.Ю., Ланев Ю.С., Петленко В.П. и др. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни. Под общ. ред. Д.Н. Давиденко. СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001.
2. Психология здоровья: учебник для вузов. Под ред. Г.С.Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
3. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 1991. 224 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЙОГО ПЕРСПЕКТИВНИЙ РОЗВИТОК ДЛЯ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ

Безніс О.Є.

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і дедалі зростаючу кількість нової інформації, необхідної сучасному фахівцю, роблять навчальну працю студента все більш інтенсивними та напруженими. Відповідно зростає значення фізичне виховання як засіб оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у вузі. Поряд з цими засобами фізичне виховання забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку стосовно до умов майбутньої професії.

Підвищення ролі спрямованого використання засобів фізичного виховання в період навчання у вузі фахівців обумовлено, зокрема, тим, що робочий режим студента характеризується малорухомістю, одноманітністю

робочої пози протягом 8-10 годин. Фізичні вправи в цих умовах – основний чинник протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумової і нервово-емоційного навантаження. Витрати часу на заняття фізичними вправами при цьому компенсуються завдяки підвищенню загальної працездатності, в тому числі і розумової.

Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості. Завдання фізичного виховання. У процесі фізичного виховання студентів вирішуються такі основні завдання:

- зміцнення здоров'я засобами фізичної культури, формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;

- підвищення рівня фізичної підготовленості;

- вдосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій;

- створення у студентів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні на виробництві, у побуті, сім'ї і раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням всіх цінностей фізичної культури;

- створення умов для повної реалізації творчих здібностей студента;

- моральне, естетичне, духовний та фізичний розвиток студентів у ході навчального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій у галузі теорії, методики і практики фізичної культури і спорту.

У програмі з фізичного виховання студентів можна виділити три основні розділи: теоретичний; практичний; контрольний.

Матеріал теоретичного розділу передбачає оволодіння студентами системою науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для процесів функціонування фізичної культури суспільства й особистості, вміння їх активного, творчого використання для особистісного та професійного розвитку, організації здорового способу життя при виконанні навчальної, професійної та соціокультурної діяльності.

Практичний розділ програми реалізується на практичних та навчально-тренувальних заняттях. Практичний розділ передбачає як навчання займаються новим руховим діям, так і виховання фізичних якостей.

Матеріал контрольного розділу спрямований на диференційований і об'єктивний облік процесу та результатів навчальної діяльності студентів. Контрольні заняття забезпечують оперативну, поточну і підсумкову інформацію про рівень освоєння теоретичних, практичних і методичних знань і умінь, про стан і динаміку фізичного розвитку, фізичної і професійно-прикладної підготовленості кожного студента. В якості критеріїв результативності розробляються залікові вимоги та практичні нормативи, тести.

Тести необхідно проводити на початку навчального року як контрольні, що характеризують підготовленість при вступі до вузу, і в кінці – як

визначальні зрушення за минулий навчальний рік. Фізичне виховання у ВНЗ проводиться протягом усього періоду навчання студентів у режимі навчальної діяльності та у позанавчальний час. Фізичне виховання студентів у режимі навчальної роботи здійснюється в наступних формах.

1. Навчальні заняття, передбачені навчальним планом і розкладом вузу. Виділяють теоретичні та практичні заняття.

Теоретичні – лекції, методичні практикуми, консультації, співбесіди.

Практичні практикуми, консультації, залікові змагання, контрольні тестування, змагання з загальнофізичної підготовки та обраного виду спорту.

2. Факультативні заняття, які є продовженням і додаванням до навчальних занять, які є основною формою. На факультативних заняттях вдосконалюється фізична підготовка студентів в обсязі вимог програмних норм, поглиблюється професійна фізична підготовка, розширюються знання з теорії і методики фізичного виховання, продовжується підготовка студентів до громадської фізкультурно-спортивної діяльності.

Для перспективного розвитку студентів можна виділити наступні основні шляхи та напрями: загально-підготовче, спортивне, професійно-прикладне, гігієнічне, оздоровчо-рекреативне, лікувальне.

Загально-підготовчий шлях забезпечує всебічну фізичну підготовку студентів і підтримка її на рівні вимог державної програми фізичного виховання. Засоби загально-розвиваючі вправи без предметів і з предметами, легка атлетика, плавання та інших.

Спортивний напрямок забезпечує спеціалізовані систематичні заняття одним з видів спорту у відділеннях спортивного вдосконалення, а також участь у спортивних змаганнях з метою підвищення рівня спортивної майстерності.

Професійно-прикладний шлях сприяє використанню засобів фізичного виховання в системі наукової організації праці. Останнє відноситься, насамперед, до тих спеціальностей, професійна діяльність у межах яких вимагає специфічної фізичної підготовленості (геологів, будівників, фахівців транспортних засобів, представників різноманітних спеціальностей, військових професій тощо).

Гігієнічний напрямок передбачає використання засобів фізичного виховання для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я. Засоби: ранкова гігієнічна гімнастика, загартовування, раціональний режим навчання і відпочинку, харчування у відповідності до вимог гігієни, оздоровчі прогулянки та інше.

Оздоровчо-рекреативний напрямок передбачає використання засобів фізичного виховання при організації відпочинку та культурного дозвілля у вихідні дні й у період канікул для зміцнення здоров'я. Засоби: туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри та інше.

Лікувальний напрям забезпечує відновлення здоров'я в цілому або окремих функцій організму, знижених або втрачених в результаті захворювань, травм.

Література:

1. Белякова Р.Н., Тимошенків В.В., Тимошенкова О.М. Диференційована програма оздоровлення студентів спеціальних медичних груп засобами фізичної культури. Мінськ, 2001. 187 с.
2. Програма фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів РБ. Мінськ, 1992. 153 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для ін-тів фіз. культ.: У 2 т. Під заг. ред. Л.П. Матвєєва, А.Д. Новикова. М., 1976. 325 с.
4. Теорія та методики фізичного виховання: підручник для студ. фак. фіз. культури пед. ін-тів. За ред. Б.А. Ашмаріна. М.: Просвещение, 1990. 224 с.

МАРКЕТИНГ У СПОРТІ НА ПРИКЛАДІ ПЛАВАННЯ

Євдокимова І.С., викладач

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Маркетинг в спортивній індустрії – потужний інструмент стратегічного планування для вирішення важливих завдань, які стоять перед виробниками продуктів і послуг, командами і навіть окремими спортсменами.

Сьогодні світ спорту вже неможливо уявити без реклами, яка приносить її творцям і рекламодавцям величезні гроші і має велике значення для розвитку індустрії в цілому.

Спортивний маркетинг зародився близько 30 років тому, в Росію та Україну ж він потрапив приблизно 15 років тому. Це сталося відразу ж після того, як багато спортивних клубів абсолютно самостійними.

Розвитком спортивного маркетингу послужило те, що сфера споживання спортивних товарів і послуг почала стрімко зростати, а боротьба за покупців і клієнтів різко збільшилася. Щоб виділитися на тлі численних конкурентів, виробникам довелося вдаватися до маркетингових заходів.

Відзначимо, що до впровадження маркетингу спорт не приносив грошей. Більш того, до його появи змагання були надто витратними. Факт того, що маркетингові інструменти перетворили спорт в джерело заробітку для багатьох людей, яскраво свідчить про їх діяльність.

Сьогодні маркетинг в спортивній індустрії є самостійною дисципліною. Практика показує, що стандартні способи просування далеко не завжди приносять бажаний ефект в сфері спортивних змагань.

Важливо розуміти, що термін «спортивний маркетинг» сильно відрізняється від «маркетингу в спорті», адже другий передбачає використання інструментів просування з інших областей.

Завдання спортивного маркетингу. Маркетинг в спортивній індустрії ставить перед собою наступні цілі:

1. Вразити глядача, змусити його відчувати емоційне переживання, зробити так, щоб він вибрав чийсь сторону, спонукати інтерес до подальшого розвитку подій.