

свід морально-етичної поведінки. Самостійна підготовка до гри і її проведення вирішували задачу по оволодінню студентами професійними вміннями, а

навмисне створювані морально-педагогічні ситуації дозволяли одночасно з цим формувати в них досвід морально-етичної поведінки.

### **РОЛЬ СПОРТИВНИХ ВИДОВИЩ У ЗАОХОЧЕННІ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ**

**Р.М. Ковтун**

*Черкаський державний технологічний університет*

Заохочення студентів до занять фізичною культурою і спортом являється насущною проблемою сьогодення. Це викликано рядом причин. Стан здоров'я жителів України дуже низький. Наприклад, кожний 20 житель нашої області потребує психіатричної або психологічної допомоги. Кожний третій має захворювання органів дихання та інше. 50% мають незадовільну фізичну підготовку. Кожний 4 юнак не призивається до лав збройних сил України.

Крім того, великий вплив на стан здоров'я мають наслідки Чорнобильської катастрофи.

Для розв'язання задач укріплення здоров'я, підвищення рухової активності та фізичного вдосконалення студентів на заняття фізкультурою і спортом необхідно витратити 10—12 годин на тиждень. Середні ж витрати на заняття фізичною культурою і спортом в структурі вільного часу у більшості студентів не перевищують 5—7 %.

З метою розв'язання даного питання була прийнята цільова комплексна програма «Фізичне виховання — здоров'я нації», розроблена відповідно до закону України «Про фізичну культуру і спорт». Розрахована вона на 1999—2005 рр.

Завдання цієї програми: закріплення здоров'я, сприяння духовному і фізичному розвитку молоді, виховання почуття громадської свідомості.

В умовах вузу масові фізкультурно-спортивні заходи посідають важливе місце.

По-перше, вони являються методом залучення студентів, аспірантів, викладачів та співробітників до фізичної культури та спорту, укріплення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовки, виховання корисних навичок і вмінь, стимулюють інтерес до подальших занять фізичними вправами та спортом та заохочують студентів до самостійних занять фізичною культурою та спортом.

По-друге, створюють умови для змагальної діяльності з урахуванням інтересів та підготовленості тих, хто займаються, дають можливість в змаганнях студентам з різною підготовленістю шляхом використання гандикапів, фор, зрівняльних

коефіцієнтів, заохочувальних балів та спрощених правил проведення.

Цікавість та задоволення, що отримуються в процесі занять фізичним вихованням, самостійних занять фізичною культурою, спортом, туризмом, виконання фізичних вправ в режимі дня, масові фізкультурно-оздоровлювальні заходи, переходять у звичку, а потім в стабільну необхідність та сприяють залученню студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом.

Роль кожного виду занять у вирішенні необхідності залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом різна.

Для розв'язання даної проблеми мною вирішувалися такі завдання:

1. Розкрити необхідність занять фізичною культурою і спортом студентами.
2. Показати роль спорту вищих досягнень в заохоченні студентів до занять фізичною культурою і спортом.
3. Показати роль масового спорту в заохоченні студентів до занять фізичною культурою і спортом.
4. Зробити висновки.

**Необхідність занять фізичною культурою і спортом в студентські роки**

В студентські роки закінчується фізичний розвиток організму.

До 17—18 років процес вдосконалення рухових функцій організму йде до завершення. Також завершується формування топографії сили різних м'язових груп. Збільшуються показники сили на 1 кілограм маси тіла.

В цьому віці організм зберігає відносно високу працездатність, загальний високий рівень функціональної активності при систематичних заняттях фізичною культурою і спортом. Студентський вік можна назвати завершальним етапом вікового розвитку психофізіологічних та рухових можливостей організму.

Студенти в цей період мають великі можливості для напруженої учбової праці та суспільно-політичної діяльності.

Фізична культура, спорт та видовищні заходи стають для них найважливішим засобом для зміцнення здоров'я, природною, біологічною основою для формування особистості, оволодіння наукою та професією.

### Роль спорту вищих досягнень в заохоченні студентів до занять фізичною культурою і спортом

О спорт! — Ты радость!  
Ты устраиваешь праздники для тех,  
кто жаждет борьбы и для тех, кто  
жаждет этой борьбой насладиться...  
Доставляй же радость, удовольствие,  
веселость, ликование людям, спорт!  
(П'єр де Кубертен «Ода спорту»)

Спорт прийнято розподіляти на спорт вищих досягнень і масовий спорт.

Спорт вищих досягнень передбачає організацію систематичних занять, тренувань, змагань, в процесі яких розв'язується задача максимальних спортивних досягнень.

Роль спорту вищих досягнень в залученні студентів до занять тими чи іншими видами спорту різна:

1. Використання засобів масової інформації (газети, журнали, радіо, телебачення) для висвітлення різних за рангом змагань, які мають велику популярність та видовищність.

2. Обмін інформацією з викладачами, студентами, учасниками цих змагань.

Ці засоби сприяють залученню студента до обраного виду спорту, у виборі «кумира» в тому чи іншому виді спорту.

Спорт сприяє об'єднанню всіх народів і націй незалежно від національності, віросповідання. Особливо хочу зупинитися на самих крупних та значних змаганнях — Олімпійських іграх, що відродилися за ініціативою П'єра де Кубертена. Можна тільки захоплюватися юнацькій палкості П'єра де Кубертена, що написав безсмертні рядки під назвою «Ода спорту», в яких зібрані воедино і обдумані ідеї вічної молодості спорту, його насущної необхідності кожній людині і людству в цілому.

О спорт! Ты — наслаждение.  
Ты верный неизменный спутник жизни!  
Нашему духу и телу ты щедро даришь радость бытия...  
Проходят века. Жизнь торжествует.  
Ты живешь, неподвластный времени, спорт!  
О спорт! Ты — зодчий!  
Ты мастер гармонии...  
Ты делаешь нас сильными, ловкими, статными, исправляешь недостатки, унаследованные нами от рождения...  
Вечное движение — это спорт.  
О спорт! Ты — справедливость!

Ты указываешь прямые честные пути, которые ищут люди для достижения целей, поставленных в жизни.

Ты беспристрастен.

Ты учишь, что правила соревнований — закон.

Непоколебимо твое требование справедливых оценок за истинные достижения.

О спорт! Ты — благородство!

Ты осеняешь лаврами лишь того, кто борется за победу честно, открыто, бескорыстно...

О спорт! Ты — плодотворность.

Ты преградой станешь на пути пагубных недугов, конечно управляющих людьми...

Ты утверждаешь: «В здоровом теле — здоровый дух!»

О спорт! Ты — прогресс!

Ты способствуешь совершенствованию человека — самого прекрасного творения природы.

О спорт! Ты — мир!

Ты устраиваешь добрые, хорошие, дружественные отношения между народами...

Ты учишь разноплеменную разноязыкую молодежь уважать друг друга.

Незабутні рядки Роберта Рождественського про Олімпійські ігри:

Игры?!  
Разве это — игры?..  
Ритму бешеному в такт,  
Здесь выходят:  
«или — или...»  
Или — или!  
Игры?!  
Кто назвал игрою  
Эти дни напролет?  
Потом, нервами и кровью  
завоевали почет...

Через кожні чотири роки мільйони глядачів проявляють величезний інтерес, переглядаючи передачі про відкриття, про змагання з різних видів спорту та закриття Олімпійських ігор.

Чемпіонати світу, Європи з різних видів спорту, їх видовищність заохочують і залучають студентів, які читають пресу та дивляться телебачення про ці змагання, вони обмінюються інформацією, сперечаються з друзями, рідними.

Спорт являється засобом виховання спортсменів та людей, безпосередньо не залучених до занять спортом, діючи на них через систему спортивних видовищ. Досліджень про покращення дієвості спорту як спортивного видовища і як засобу залучення до занять фізичною культурою і спортом явно недостатньо.

Задача по переведенню студентів із видовищної зацікавленості на фізкультурну є актуальною так, як видовищна активність вдвічі перевищує фізкультурну активність (за даними соціологічного опитування серед студентів) та сприяє розвитку гіпокінезії та гіподинамії.

Направлена дія спортивних змагань являється фактором, що впливає на прагнення до занять у спортивних секціях. Людина мимоволі порівнює себе із спортсменами, починає критично оцінювати свої вміння та навички, свій фізичний розвиток, в результаті чого підвищується рівень її психологічної готовності займатися фізичною культурою і спортом.

При колективних відвідуваннях змагань формується позитивне ставлення до спорту: бути разом, бути кращим за інших в колективі та інше. Все це формує позитивне ставлення до занять фізичною культурою, особливо у фізично пасивної особистості.

Спортивні змагання як видовище при довготривалій направленій дії можуть стати важелем управління, фактором педагогічного процесу, що здатний підвищити фізичну активність та викликати позитивний соціальний ефект.

### Роль масового спорту в заохоченні студентів до занять фізичною культурою і спортом

Масовий спорт — це заняття окремими видами спорту, переважно масовими або різноманітними фізичними вправами з метою сприяння в підготовці майбутніх спеціалістів, формування у них здатності використовувати форми різних фізичних вправ і різних видів спорту в особистому житті, сім'ї, в умовах майбутньої виробничої діяльності, як засіб зміцнення здоров'я, боротьби з гіподинамією, профілактики різних захворювань, активного відпочинку, зняття нервово-емоціонального напруження. Фізична культура обов'язково являється сферою масового спорту і грає певну роль в заохоченні студентів до занять спортом.

В формуванні потреби в руховій активності використовуються не тільки традиційні, добре відомі види спорту, але й нетрадиційні: віндсерфінг, скейтбордінг, армреслінг, ушу, аеробіка, танці та інше.

Використання масової фізичної культури і нетрадиційних видів спорту в умовах вузів залежить від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної і спортивної підготовленості, наявності спортивної бази, спортивних традицій вузу в організації і проведенні фізкультурно-спортивних видовищних заходів.

Напрямок і форми проведення видовищних заходів багатогранні: оздоровлювальні заходи, турпоходи, прогулянки, студентські оздоровлювально-спортивні табори, заняття в секціях та гуртках, участь у спортивних змаганнях (матчевих зустрічах, спартакіадах, першостях та ін.).

Перераховані заходи набувають найбільшої популярності і видовищності, коли залучаються джерела масової інформації (преса, радіо, телебачення). Особливий інтерес викликають: репортажі з місця змагань, коментарі з місця події (нагородження, гострі ситуації та ін.), розмови з новими рекордсменами, чемпіонами, переможцями змагань.

Тонкий і вдумливий показ внутрішнього світу спортсменів створює на екрані «душу спорту» — ці кадри не залишають глядачів байдужими — вони стають одним із кроків до спорту.

Популяризація фізичної культури і спорту засобами фотографії, плакату, живопису, графіки, діаграм, панно, постійно діючі, тимчасові і пересувні виставки, оформлення «Куточків фізичної культури і спорту» на факультетах з чітко продуманою тематикою та змістом. Великим стендом можуть стати вулиці і площі міста під час проведення спортивних видовищ. Все це сприяє залученню студентів до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Вагомий вклад в заохочення до спортивної діяльності вносить проведення спортивних свят. Наприклад:

1. Свята, присвячені «Дню фізкультурника», відкриттю сезону та інше.
2. Спортивні вечори, куди запрошуються вчені, воїни-герої, які розповідають про те, яку роль в їхньому житті відіграє фізична культура і спорт.
3. Виїзд спортсменів в міста і села області з показовими виступами.

Неабияка роль належить живому слову лекторів, які теж сприяють заохоченню студентів до занять фізичною культурою і спортом. (Тематика може бути різною: історія розвитку видів спорту, значення фізичної культури і спорту в житті людини та ін.).

Студенти, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, які беруть активну участь в спортивних видовищних заходах чи їх огляді, в більшій мірі комунікабельні, виражають готовність до співробітництва, менше бояться критики, у них висока емоційна стійкість, витримка, їм властиві оптимізм, енергія, настійливість, рішучість, уміння вести за собою колектив, цим студентам в більшій мірі властиві почуття обов'язку, добросовісності, зібраності та кмітливості.

Особливо важливо, щоб спортивні видовища проходили в чесній, відкритій боротьбі, тому що це в більшій мірі заохочує студентів до занять фізичною культурою і спортом.

На основі вищевикладеного можна зробити такі висновки.

Необхідність занять студентами фізичною культурою і спортом викликана рядом соціальних і психофізіологічних особливостей студентського віку та способу життя.

Кожне спортивне видовище повинно супроводжуватися, по можливості, музикою, яскравим оформленням, щоб воно приводило в дію розумові, моральні та естетичні сили, допомогло в реалізації творчої діяльності та заохочення студентів до занять фізичною культурою і спортом.

- Найбільший емоціональний відгук викликають:
- комплексні спартакіади гуртожитків;
  - зустрічі між гуртожитками;
  - походи вихідного дня з описанням маршрутів, фотографій пам'ятних і живописних місць;
  - заняття в гарно оформлених тренажерних залах;
  - перебування в студентських спортивно-оздоровчих таборах;

— участь у спортивних видовищних заходах чи їх перегляд та інше.

Саме ці заходи викликають у студентів соціальну, професійну та інтелектуальну активність і формують позитивний настрій на фізичне самовдосконалення.

Спортивні видовища з нетрадиційних видів спорту сприяють найбільшому заохоченню студентів до занять цими видами.

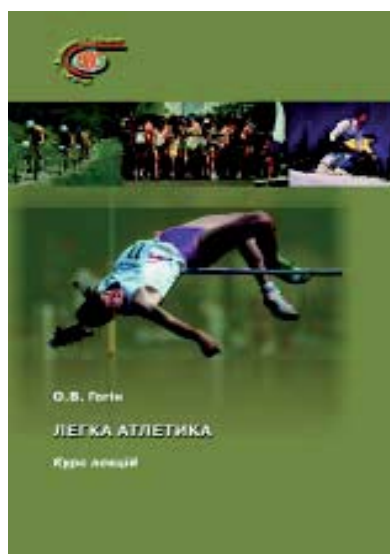
Коли підготовка студентів до участі у спортивних видовищах проходить без застосування анабо-

літичних засобів, а самі видовища — в чесній відкритій боротьбі, тоді проявляється найбільша активність до занять фізичною культурою і спортом.

Спортивні видовища сприяють вихованню морально-вольових і особистих рис характеру студентів.

Спортивні видовища стають особистою цінністю студента, якщо вони глибоко ним відчуті та пережиті.

Спортивні видовища відіграють велику роль в заохоченні студентів до занять фізичною культурою і спортом.



### Гогін О.В.

Г58 Легка атлетика: Курс лекцій / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. — Харків: «ОВС», 2001. — 112 с.  
ISBN 966-7858-09-X.

В основу лекційного курсу покладено системно-структурний підхід, який в найбільшій мірі дозволяє вирішити їх цільову направленість. Матеріали текстів лекцій тісно пов'язані із змістом інших навчальних дисциплін, які вивчаються на факультеті фізичного виховання.

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.



### Єфіменко П.Б.

Є91 Техніка та методика масажу / Харк. держ. інститут фіз. культури. — Харків: «ОВС», 2001. — 144 с.  
ISBN 966-7858-07-3.

У навчальному посібнику описані техніка проведення основних та додаткових масажних прийомів, а також методика проведення масажу окремих частин тіла людини з точки зору сеансу загального масажу. Значна увага приділяється спрямованості механічної дії окремих масажних прийомів, що сприятиме більш чіткому диференціюванню структури часткового масажу з урахуванням анатомічної побудови масажованої ділянки тіла. Автором зроблено спробу уніфікувати термінологію щодо назв окремих масажних прийомів.

Для зручності користування посібник містить словники: українсько-російський та спеціальних умовних термінів (глосарій).

Навчальний посібник розрахований на студентів та викладачів вищих навчальних закладів, де викладається масаж, а також для тренерів, реабілітологів, масажистів.