

8. Починкин А.В. Экономика физической культуры и спорта : моногр. / А.В. Починкин, С.Г. Сейранов. – М. : Советский спорт, 2011. – 328 с.
9. Стратегічний менеджмент розвитку сфери фізичної культури та спорту в Україні / І.І. Приходько, В.І. Мудрик, О.В. Горбенко, Г.М. Путятіна // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – Харків : ХДАФК. – 2010. – №3. – С. 134-138.
10. Рожков П.А. Совершенствование экономического механизма функционирования физической культуры и спорта / П.А. Рожков. – СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2003. – 254 с.
11. Тарпищев Ш.А. Некоторые проблемы управления спортом и пути их решения [Электронный ресурс] / Ш.А. Тарпищев. – Режим доступу: <http://www.tarpishev.com/index.php?menu=9&sub=0&art=17/>
12. Тарпищев Ш.А. Спортивная катастрофа [Электронный ресурс] / Ш.А. Тарпищев. – Режим доступу : <http://www.tarpishev.com/index.php?menu=9&sub=0&art=18>.
13. Advisory opinion Pronounced by the court of arbitration for Sport. Comitato Olimpico nazionale Italiano (CONI), Rome, Italy [Электронный ресурс]. – Режим доступу: http://www.coni.it/fileadmin/teraplate/main/new_coni/opinion/opinion.pdf#search=CONI%20Olympic%20Italy.
14. Bylaws of the United States Olympic committee [Электронный ресурс]. – Режим доступу: http://www.usoc.org/USOC_Bylaws_as_of_6232006.pdf.
15. Constitution operating Bylaw [Электронный ресурс]. – Режим доступу: http://www.ncaa.org/library/membership/division_i_manual/2006-07/2006-07_dl_manual.pdf.
16. Council of Europe, Recommendation №R (92) 13 REV of the Committee of Ministers to member states on the revised European sports charter [Электронный ресурс]. – Режим доступу: [https://wcd.coe.int/ViewDoc.jsp?Ref=Rec\(92\)13&Sector=secCM&Language=lanEnglish&Ver=rev&BackColorInternet=9999CC&&BackColorIntranet=FFBB55&BackColorLogged=FFAC75](https://wcd.coe.int/ViewDoc.jsp?Ref=Rec(92)13&Sector=secCM&Language=lanEnglish&Ver=rev&BackColorInternet=9999CC&&BackColorIntranet=FFBB55&BackColorLogged=FFAC75).
17. Kaplan R.S. Using the Balanced Scorecard as a Strategic Management System / R.S. Kaplan, D.P. Norton // Harvard Business Review. – 1996, January/February.
18. Official site for Major League Baseball in the U.S. and Canada [Электронный ресурс]. – Режим доступу: www.mlb.com.
19. Official site of the National Basketball League [Электронный ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nba.com>.
20. Official site of the National Football League [Электронный ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nfl.com>.
21. Sport structures in Member States – Portugal [Электронный ресурс]. – Режим доступу: http://ee.europa.eu/sport/Information/structures/b_p_en.html.
22. The Amateur Athletic Union (AAU) [Электронный ресурс]. – Режим доступу: http://aausports.org/default.asp?a=pg_about_aau.htm.
23. The European sports charter [Электронный ресурс]. – Режим доступу: http://www.sportdevelopmeiit.org.Uk/The_European_Sports_Charter.pdf#search-European%20sports%20charter.
24. The national collegiate athletic association revised budget for fiscal year ended august 31.2007 [Электронный ресурс]. – Режим доступу: http://www.ncaa.org/finance/2006-07_budget.pdf.
25. United States Olympic Committee 2004 Annual report [Электронный ресурс]. – Режим доступу: http://www.usoc.us/12699_12725.htm.
26. USOC Governance Reform Process [Электронный ресурс]. – Режим доступу: http://www.usoc.org/12699_12782.htm.

Соболенко А.І.

Національний технічний університет України "КПІ"

ЗАНЯТТЯ АТЛЕТИЗМОМ У НАЦІОНАЛЬНОМУ ТЕХНІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ УКРАЇНИ "КПІ" (обов'язкові заняття на 1-2 курсах)

Розглянуті питання організації занять з фізичного виховання у Національному технічному університеті України "КПІ". Пропонується розроблена програма курсу "Атлетизм" для студентів 1-2 курсів. Зайняття атлетизмом є одним з найбільш різнобічних і універсальних засобів фізичного виховання для оздоровлення студентів, що дозволяє підвищити якість навчання і вдосконалення фізичного розвитку. Необхідно строго індивідуально розробляти рекомендації по використанню комплексів вправ і дозуванню навантаження.

Ключові слова: фізичне виховання, студент, атлетизм.

Соболенко А.И. Занятия атлетизмом в Национальном техническом университете Украины "КПИ". Рассмотрены вопросы организации занятий по физическому воспитанию в Национальном техническом университете Украины "КПИ". Предлагается разработанная программа курса "Атлетизм" для студентов 1-2 курсов. Занятие атлетизмом является одним из наиболее разносторонних и универсальных средств физического воспитания для оздоровления студентов, что позволяет повысить качество учёбы и совершенствования физического развития. Необходимо строго индивидуально разрабатывать рекомендации по использованию комплексов упражнений и дозированию нагрузки.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, атлетизм.

Sobolenko A.I. Engaging in athletics in the National technical university of Ukraine "KPI". The questions of organization of employments are considered on P.E in higher educational establishments. The program of course is worked out

"Athleticism". Employments of athletics are one of the most scalene and universal facilities of P.E for making healthy of students, allowing to improve quality educating and perfection of physical development. It is necessary strictly individually to develop to recommendation on drawing on the complexes of exercises and dosage of loading.

Key words: P.E, student, athleticism.

Вступ.

Одному з найважливіших завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах являється формування у студентів стійкого інтересу і потреби до фізичного самовдосконалення як до основного фактора їх якісної життєдіяльності.

Зайняття фізичним вихованням студентами оцінюються не як можливість поліпшення стану здоров'я, а як вимушена необхідність. Приблизно, 80 % студентів не відвідували б зайняття, якщо вони не були б обов'язковими. Традиційна система фізичного виховання у вищому навчальному закладі не сприяє ефективному рішенню проблеми зменшення недоліку рухової активності, який є однією з причин різних відхилень в стані здоров'я студентів. На думку дослідників дефіцит рухової активності у студентів складає 30-40%. Організоване зайняття фізичним вихованням, передбачене навчальною програмою, задовольняє лише 25-30% від загальної добової потреби студентів у руховій активності. Положення погіршується відсутністю у більшості з них необхідного інтересу до зайняття фізичними вправами. Підвищення мотивації студентів до зайняття фізичними вправами багато в чому залежить від форми і змісту навчальних занять з фізичного виховання, використання популярних видів рухової активності [2].

Нині у багатьох вищих навчальних закладах України процес фізичного виховання студентів проводиться шляхом організації зайняття в групах по видах спорту за вибором самих студентів. Визначення того або іншого виду спорту, яке свідомо здійснює студент є початком осмисленого вибору форм рухової активності, що задовольняють індивідуальним фізичним і психологічним потребам.

Одним з найбільш популярних видів рухової активності для оздоровлення студентів є фізична підготовка в тренажерних залах (надалі - атлетизм). Атлетизм дозволяє в достатній мірі забезпечити не лише необхідний об'єм рухової активності, але і розвиток сили, загальною і спеціальною витривалості, координації, гнучкості, будучи при цьому універсальним засобом фізичного розвитку студентів. У навчально-виховному процесі для розвитку фізичних якостей студентів використовуються як вільні обтяження (штанги, гантелі), так і спеціально зроблені механічні пристосування - тренажери [1].

Атлетизм - це узагальнювальне поняття, яке включає всі види рухової активності, безпосередньо пов'язані з розвитком сили, силовій підготовки та корекції фігури студентів. В якості засобів атлетичної підготовки служать різні силові вправи з вільними обтяженнями, вправи на тренажерах, вправи з еспандерами, вправи на гімнастичних снарядах, вправи з вагою власного тіла і деякі інші [3,4,5].

Популярність атлетизму серед студентів диктує необхідність розробки навчальної програми по цьому курсу.

Робота виконана за планом НДР кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України "КПІ".

Формулювання цілей роботи

Мета роботи - розробка навчальної програми по курсу "Атлетизм" у рамках загального курсу "Фізичне виховання" для студентів НТУУ "КПІ".

Результати дослідження.

Основними цілями курсу "Атлетизм" в НТУУ "КПІ" являються:

- досягнення оздоровчого ефекту у студентів;
- формування у студентів стійкого інтересу до занять з атлетизму, як до чинника здорового способу життя, розвитку самодисципліни;

- забезпечення оптимального об'єму рухової активності з метою підтримки життєво важливих систем організму (опірно-руховий, серцево-судинною і так далі) в нормальному робітничому стані, що є не менш важливим завданням, чим прагнення до абсолютних спортивних досягнень;

- контроль фізичного розвитку з метою коригування незбалансованості окремих м'язів, м'язових груп і частин тіла;

- прагнення до створення статури, що відповідає естетичним вимогам гармонійності і пропорційності тіла.

Нижче приведена програма курсу "Атлетизм", по якій проводиться навчання студентів Національного технічного університету України КПІ на заняттях з фізичного виховання.

У цій програмі представлені об'єми роботи, розподіл навчального матеріалу по основних компонентах: теоретичної і практичної підготовці, розподіл навчального навантаження по семестрах; типи тренувань і тренувальних принципів.

Основним завданням підготовки студентів по представленій программе являється:

- визначенню власного типу статури (ендо, екто, мезо);
- основам правильного харчування відповідно до власної тіло будови: регулярність, збалансованість, харчова цінність продуктів і так далі;

- складанню тренувальних програм, що враховують власну статуру і показники тренуваності, що змінюються;

- техніці виконання вправ;

- принципам самоконтролю (контроль самопочуття, контроль ЧСС, АТ);

- основним тренувальним принципам (прийомам);

- основам спеціалізованих тренувань;

- основам гігієни при роботі в тренажерному залі, а також правилам техніки безпеки;

- основам відновлення організму після фізичного навантаження (активний відпочинок), так и непосредственно в процесі практичних навчально-виховних занять.

Таблиця 1

Програма занять на 1 курсі

№	Термін занять	Навантаження, години
---	---------------	----------------------

I семестр – жовтень, листопад, грудень		44 години
1.	Теоретична підготовка:	2 години
1.1.	Історія виникнення і розвитку атлетизму	
1.2.	Цілі і завдання атлетизму	
1.3.	Ознайомлення з основними типами статури людини	
1.4.	Принципи збалансованого харчування	
1.5.	Правила техніки безпеки на зайнятті в тренажерному залі	40 годин
2.	Практичні заняття:	
2.1.	Виконання комплексів вправ з власною вагою, вільними обтяженнями і на тренажерах, спрямованих на:	
2.2.	- розвиток сили і об'єму м'язів	
2.3.	- формування правильної статури	
2.4.	- корекція фігури	
2.5.	- розвиток гнучкості	
3.	Основи теоретичних знань в ході практичного заняття	
3.1.	- Основні м'язові групи тіла людини	
3.2.	- Види снарядів, вживаних в атлетизмі (штанги, гантелі, тренажери і т. д.)	
3.3.	Поняття сетів, суперсетів, кількість повторень	
3.4.	Принципи самоконтролю :	
3.4.1.	вибір правильної ваги	
3.4.2.	відпочинок між вправами	
3.4.3.	дихання під час виконання вправ	
3.4.4.	відновлення організму після фізичних навантажень	
3.5.	- Складання комплексів вправ для початківців (стаж заняття 6-8 місяців)	
3.6.	Контрольні нормативи 1 семестру	2 години
№	Термін занять	Навантаження, години
II семестр – лютий, березень, квітень, травень		68 годин
1.	Теоретична підготовка:	2 години
1.1.	Базові вправи	
1.2.	Вправи що ізолюють	
1.3.	Вправи на розвиток гнучкості	
1.4.	Основні принципи тренування	
1.5.	Правила техніки безпеки на зайнятті в тренажерному залі	62 годин
2.	Практичні заняття:	
2.1.	Виконання комплексів вправ з власною вагою, вільними обтяженнями і на тренажерах, спрямованих на:	
2.2.	- розвиток сили і об'єму м'язів	
2.3.	- формування правильної статури	
2.4.	- корекція фігури	
2.5.	- розвиток гнучкості	
3.	Основи теоретичних знань в ході практичного заняття	
3.1.	Чергування граничних навантажень з помірними	
3.2.	Силовий тренінг:	
3.2.1.	Поступовість наростання навантаження	
3.2.2.	Якість скорочень	
3.2.3.	“Чітинг”	
3.2.4.	Розігрівання м'язових груп, стретчинг	
3.3.	Прийом контрольних нормативів	
3.4.	Залікі	2 години

Таблиця 2

Програма занять на 2 курсі

№	Термін занять	Навантаження, години
III семестр – вересень, жовтень, листопад, грудень		68 годин
1.	Теоретична підготовка:	2 години
1.1.	Система роздільного тренінгу	
1.2.	Принципи спеціалізованого тренування	
1.3.	Правила техніки безпеки на зайнятті в тренажерному залі	
2.	Практичні заняття:	
2.1.	Виконання комплексів вправ з власною вагою, вільними обтяженнями і на тренажерах, спрямованих на:	66 годин
2.1.2.	- розвиток сили і об'єму м'язів	
2.1.3.	- формування правильної статури	
2.1.4.	- корекція фігури	
2.1.5.	- розвиток гнучкості	
3.	Основи теоретичних знань в ході практичного заняття:	
3.1.	Принципи спеціалізованого тренування:	
3.1.2.	- Форсовані повторення	
3.1.3.	- Принципи ізоляції	

3.1.4.	- Принцип негативних повторень	
3.1.5.	- Принцип пріоритетності	
3.1.6.	- Велетенські сети	
3.1.7.	- Принцип ударного навантаження	
№	Термін занять	Навантаження, години
	IV семестр – лютий, березень, квітень, травень	68 годин
1.	Теоретична підготовка:	
1.1.	Тренінг ділянок (груп м'язів), що відстають в розвитку	
1.2.	Принципи спеціалізованого тренування	
1.3.	Правила техніки безпеки на зайнятті в тренажерному залі	2 години
2.	Практичні заняття:	
2.1.	Виконання комплексів вправ з власною вагою, вільними обтяженнями і на тренажерах, спрямованих на:	
2.2.	- розвиток сили і об'єму м'язів	
2.3.	- формування правильної статури	
2.4.	- корекція фігури	
2.5.	- розвиток гнучкості	
3.	Основи теоретичних знань в ході практичного заняття	
3.1.	Принципи спеціалізованого тренування:	
3.1.1.	- Принцип частоти повторень	
3.1.2.	- Підхід з декількох вправ	
3.1.3.	- Інстинктивний метод	
3.1.4.	- Принцип ізометричної напруги	
3.1.5.	- Робота з набором гантелей	
3.1.6.	- Почергове виконання вправ з партнером	
3.2.	Прийом контрольних нормативів	2 години
3.3.	Залік	2 години

ВИСНОВКИ

Зайняття атлетизмом є одним з найбільш різнобічних і універсальних засобів фізичного виховання для оздоровлення студентів, що дозволяють підвищити якість навчання і вдосконалення фізичного розвитку. Необхідно строго індивідуально розробляти рекомендації по використанню комплексів вправ і дозуванню навантаження.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ передбачається провести у напрямі вдосконалення цієї програми з подальшим виданням методичного посібника, а також аналізу показників фізичного розвитку у студентів, що займаються атлетизмом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воробьев А.Н. Методы развития силы мышц. Спортивная тренировка // Тяжелая атлетика. Спортивный спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. - М.: «Физкультура и спорт», 1977. - с.16-23.
2. Коник Г.А., Темченко В.А., Усова Т.Е. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сборник научных трудов под ред. проф. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2006. - №4. - С.108-114.
3. Лапутин А.М. Атлетическая гимнастика. - К.: «Здоров'я», 1990. - 176 с.
4. Тенно Г.П., Сорокин Ю.К. Атлетизм - М.: «Молодая гвардия», 1968. - 124 с.
5. Шварценеггер А., Доббинс Б. Энциклопедия современного бодибилдинга. - М.: «Физкультура и спорт», 1993. - 268 с.
6. Башкиров П. Н. Учение о физическом развитии человека. - М.: МГУ, 1968. - 340 с.
7. Бельский И.В. Магия культуризма. - Минск: Мога-Н, 1994 - 186 с.
8. Бельский И.В. Модель специальной силовой подготовленности пауэрлифтеров // Теория и практика физической культуры / Тренер. - 2000. - № 1. - С. 33-35.
- 9.Верхошанский Ю.В. Упражнения с отягощениями как специальные средства физической подготовки спортсменов // Научно-спортивный вестник. - 1986. - № 1. - С. 10-14.
- 10.Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным: Учебно-методическое пособие. - 3-й Вып. - Харьков: К-Центр, 2000. - 62 с.
- 11.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
12. Гончарова Г.А., Балашова Н.И., Корженевский Н.А. Влияние различных вариантов распределения силовых нагрузок на функциональное состояние юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1985. - № 12. - С. 22-25.
13. Горкин М.Я. Большие нагрузки в спорте. - К.: Здоров'я, 1973. - 184 с.
14. Sardo D. Eastern Bloc Squat Routine // Powerlifting USA. - 1991. - № 4. - P. 47.
15. Schutte J.E., Townsend E.J., Hugg J., Shoup R.F., Malina R.M., Blomqvist C.G. (1984). Density of lean body mass is greater in blacks than in whites. Journal of Applied Physiology, 56, 1647-1649.
16. Segura J. Sports Drug Testing // JEC Scientific Conference: Doping in Sport. / - Website: www.blues.uab.es/olimpic.studies/doping/segura.html, 2003. - P. 1-4.
17. Simmons L. Development of special strength // Powerlifting USA. - 1989. - № 9. - P. 26.
18. Sjogaard G. Exercise - induced muscle fatigue the significance of potassium // Acta physiol. scand. Suppl. - 1990. -

40. – № 593. – Р. 13.

19. Sloan A.W. South African Med. J. – 1965. – 39. – Р. 395-398.

20. Smith Claire. Women in sports/ <http://usinfo.state.gov/journals/itsv/1203/ijse/smith.htm>

21. Sports illustrated training with weights: the athlete's freeweight giupe revised edition. – New York, 1990. – 107 p.

22. Takekura H., Yoshioka T. Acute exhaustive exercise changes the metabolic profiles in slow and muscles of rat // Jap. J. Physiol. – 1988. – 38. – № 5. – Р. 689–697.

Соболенко А.І.

Національний технічний університет України "КПІ"

ЗАНЯТТЯ В СЕКЦІЇ АТЛЕТИЗМУ У НАЦІОНАЛЬНОМУ ТЕХНІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ УКРАЇНИ "КПІ"

(заняття для студентів 3-5 курсів)

Розглянуті питання організації занять з фізичного виховання у Національному технічному університеті України "КПІ" для студентів 3-5 курсів, які бажають продовжувати зайняття з атлетизму. Пропонується розроблена програма курсу "Атлетизм" для студентів 3-5 курсів. Зайняття атлетизмом є одним з найбільш різнобічних і універсальних засобів фізичного виховання для оздоровлення студентів, що дозволяє підвищити якість навчання і вдосконалення фізичного розвитку. Необхідно строго індивідуально розробляти рекомендації по використанню комплексів вправ і дозуванню навантаження. В статті пропонується модель занять з атлетизму для цієї групи студентів НТУУ "КПІ".

Ключові слова: фізичне виховання, студент, атлетизм, модель.

Соболенко А.И. Занятия в секции атлетизма в Национальном техническом университете Украины "КПИ" (занятия для студентов 3-5 курсов). Рассмотрены вопросы организации занятий по физическому воспитанию в Национальном техническом университете Украины "КПИ" для студентов 3-5 курсов, желающих продолжить занятия атлетизмом. Предлагается разработанная программа курса "Атлетизм" для студентов 3-5 курсов. Занятие атлетизмом является одним из наиболее разносторонних и универсальных средств физического воспитания для оздоровления студентов, что позволяет повысить качество учёбы и совершенствования физического развития. Необходимо строго индивидуально разрабатывать рекомендации по использованию комплексов упражнений и дозированию нагрузки. В статье предлагается модель занятий по атлетизму для этой группы студентов НТУУ "КПИ".

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, атлетизм, модель.

Sobolenko A.I. Employments in the section of athletics in the National technical university of Ukraine "КПИ" (employments for student's 3-5 courses). The questions of organization of employments are considered on P.E in the National technical university of Ukraine "КПИ" for student's 3-5 courses wishing to continue engaging in an athleticism. The worked out program of course is offered "Athleticism" for student's 3-5 courses. Employment of athleticism is one of the most scalene and universal facilities of P.E for making healthy of students, what quality of studies and perfection of physical development allows to promote. It is necessary strictly individually to develop to recommendation on drawing on the complexes of exercises and dosage of loading. In the article the model of employments is offered on an athleticism for this group of students of NTUU "КПИ".

Key words: P.E, student, athleticism, model.

ВСТУП

Людське життя суперечливе у своїй сутності. Кожна людська істота так чи інакше самовизначається і самоутверджується в просторі й часі, відміряному їй на життя, знаходить себе на перетині біологічного й соціального, фізичного й психічного, індивідуального й універсального, внутрішнього й зовнішнього, суб'єктивного та об'єктивного, матеріального й духовного вимірів існування.

Як показує практика, в Україні, за рідкісним винятком, не існує спеціалізованих залів суто для атлетизму. Як правило заняття проводяться у залах, що мають комплексне призначення. Найпоширеніми є атлетичні (тренажерні) зали або зали силової підготовки. У популярних нині фітнес-клубах, не дивлячись на їхню схожість напряму, займатися атлетизмом стає дедалі складніше. По-перше, господарі таких залів, переслідуючи комерційні інтереси, не завжди передбачають необхідний інвентар, по-друге, вартість занять часто є непропорційно високою для середнього громадянина, особливо для дітей і підлітків.

Концепція створення залу залежить від того, яке основне завдання ставиться в його програмних засадах. Чи він має бути комерційним з фізкультурно-оздоровчим напрямком діяльності, чи все ж таки в ньому має домінувати спортивний дух. Взагалі ж, як вважають фахівці (Мак Роберт, 1999), важливе не обладнання саме по собі, а те, що з ним робить атлет. Основний набір інвентарю та обладнання для занять атлетизмом виглядає досить невибагливим. Для цього цілком достатньо, як мінімум, мати штангу з набором дисків, розбірні гантелі, стійки для присідання або силову раму та лавку, в якій передбачено механізм регулювання нахилу. Здавалося б, що такий зал можна досить успішно обладнати в домашніх умовах. Але за такою доступністю і автономією мають місце й негативні аспекти. Слід пам'ятати, що особливо небажаними самостійні заняття є для дітей і підлітків. Без досвідченого тренера і партнерів молодим атлетам притаманно припускатися методичних та технічних помилок, які призводять до спортивних захворювань і травм. Більшість силових вправ виконуються або з вільними обтяженнями (перш за все, зі штангою і гантелями), або на тренажерах. Вільні обтяження використовуються при виконанні традиційних, найрізноманітніших вправ. Тренажери більш ефективні при вирішенні локальних завдань. Досвідчені спортсмени та тренери досить скептично ставляться до тренажерів, вважаючи, що вони хороші для залучення клієнтів у зали і зручні тим, що зменшують потребу в присутності тренера. Крім того, вони також зменшують вірогідність отримання гострої травми, оскільки втрачають контроль над вагою на тренажері важче, ніж зі штангою або гантелями.