

В області розвивається 56 видів спорту, з яких 25 входять до програми Олімпійських ігор, працюють 38 ДЮСШ, 2 СДЮШОР та ШВСМ, в яких 32 видами спорту займаються 14269 спортсменів під керівництвом 576 тренерів. В спортивних школах розвиваються 24 літні олімпійські види спорту, 8 з яких затверджені пріоритетними (бейсбол, велоспорт-маунтбайк, - трек та шосе, гімнастика спортивна, легка атлетика, софтболу та хокей на траві).

Створено відповідну до вимог інфраструктуру пріоритетного виду спорту-спортивної гімнастики. Завдяки наполегливій і результативній роботі колективу СДЮШОР „Надія”, активній позиції відділення та за підтримки Президента НОК України С.Н. Бубки Міністерством України у справах сім’ї, молоді і спорту був придбаний і переданий новий комплект гімнастичного обладнання.

За період останнього олімпійського циклу тренерами підготовлено одного 12 МСМК, 149 МС з різних видів спорту. кількість спортсменів основного складу збірних команд України входять 36 спортсменів.

За ініціативи Бубки С.Н. НОК України взяв шефство над Кіровоградським міським дитячим будинком «Барвінок». Кожен вихованець будинку отримав спортивний костюм, кросівки, футболку, шорти і кепку з емблемою НОК, спортивний інвентар, сувеніри та подарунки. Асоціація атлетів НОК організувала зустріч з чемпіонами та призерами Олімпійських ігор.

Заходи НОК України органічно вплітаються в традиційний календар спортивно-масових заходів як в Україні так і в нашому регіоні, доповнюють його та стають популярними.

Формування професійної діяльності майбутнього спеціаліста засобами спеціальної направленої фізичної підготовки.

В.О. Ковальов, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання
Кіровоградський національний технічний університет

В основний період професійної діяльності людини значно зростають вимоги щодо його готовності до виконання покладених на спеціаліста завдань.

Поняття «якість спеціаліста» включає не тільки знання, уміння в професійній сфері, але й психофізичну придатність, яка залежить від рівня фізичної підготовленості. Відомо, що формування спеціаліста проходить у вищих навчальних закладах. Якщо студент до вступу у ВНЗ не мав необхідної фізичної підготовленості і йому недостатньо обов’язкових навчальних занять, він повинен підвищити її за допомогою різноманітних поза навчальних форм занять фізичною культурою, в тому числі і додатковою самостійною підготовкою. Через слабку фізичну підготовленість можуть виникнути несприятливі ситуації в період навчальних і виробничих практик, наприклад на факультетах, що готують студентів до роботи в польових, експедиційних, підземних та інших складних умовах. Крім того, фізично і психічно погано підготовлених випускників ВНЗ не можна використовувати на роботі зі спеціальності на різних ділянках виробництва. Це також проявляється і в недостатній професійній «віддачі» або змушеній невинуватій зміні професії, що призводить до певних економічних і моральних витрат у підготовці

спеціалістів. В економічній літературі з цього приводу відмічено, що якщо навіть людина володіє знаннями і професійним досвідом, але не має необхідних фізичних здібностей, щоб працювати, то її не можна відносити до трудових ресурсів. Ось чому кожна молода людина повинна завчасно і активно готуватися до обраної професії, цілеспрямовано розвивати ті фізичні і психічні якості, які визначають психофізичну надійність і успіх в його майбутній професійній діяльності.

Проблема завчасної професійно направленої психофізичної підготовки є найбільш актуальною саме в вищих навчальних закладах.

Впровадження фізичної культури у наукову організацію праці та у побут працівників має серйозне соціально-економічне значення, оскільки у результаті відчутно зменшуються витрати робочого часу по хворобам, підвищується продуктивність праці, забезпечується творче довголіття працівників.

Значення спрямованого використання засобів фізичної культури безпосередньо у сфері праці і в зв'язку з трудовою діяльністю обумовлено головним чином наступним:

1. Багато сучасних видів праці характеризуються гіподинамією (обмеженою руховою активністю) або відносно односторонніми вимогами до функціональних можливостей організму. Засоби фізичної культури дозволяють попередити небажані відхилення у фізичному розвитку, які можуть виникнути в силу даних особливостей праці.

2. У сучасному виробництві виключені поки що не всі умови, що створюють можливість професійних захворювань і травм. Засоби фізичної культури дозволяють суттєво зменшити їх імовірність.

3. Кожний трудовий процес має фазу утягування в роботу, а за достатньо тривалого періоду і напруги – фазу зниження працездатності. Виробнича гімнастика та інші засоби фізичної культури прискорюють утягування в роботу, зменшують або виключають зменшення робочої працездатності.

4. Деякі види праці потребують спеціальної фізичної підготовленості, яка може бути забезпечена лише специфічними засобами та методами фізичного виховання.

5. Очевидно, немає такого виду трудової діяльності, успішність якої хоча би побічно не залежала від загальної фізичної підготовленості і доброго здоров'я, які набувають у результаті раціонального використання засобів фізичної культури.

Все це характеризує щільні зв'язки фізичної культури та спорту з працею і вказує на основні напрями, за якими реалізуються ці зв'язки.

Найбільш широке прикладне значення має загальна фізична підготовка, оскільки вона утворює передумови успішного виконання різноманітних трудових функцій. Загальна фізична підготовка може мати в залежності від характеру професії ті чи інші особливості (наприклад, включати спеціальні вправи для профілактики або виправлення професійної однобічності у розвитку рухового апарату, порушення постави та ін.).

В тих випадках, коли вибрана професія пред'являє специфічні вимоги до фізичних і пов'язаних з ними здібностей, руховим умінням і навичкам, організовується професійно-прикладна фізична підготовка.

Щодо характеристики різних видів праці частіше за все використовують поняття її фізичної важкості та нервово-психічного напруження. При цьому під фізичною важкістю праці розуміють сумарний об'єм фізичних зусиль за час роботи. Нервово-психічною напругою праці називають ступінь емоційного навантаження при виконанні роботи. В залежності від важкості праці і її нервово-психічної напруженості працю підпорядковують на фізичну і розумову, а різні сполучення цих двох основних видів праці, крім іншого, дозволяють виділити третій вид – змішаний труд.

Фізичні навантаження на людину у процесі праці з розвитком автоматизованого виробництва постійно зменшуються. Однак частка фізичної праці допоміжних працівників, техніків з наладки, регулюванні, монтажу, ремонту обладнання ще достатньо велика. Окрім цього, розвиток автоматики, комплексної механізації, електроніки, робототехніки пред'являють до людини підвищені вимоги стійкості до психічного напруження, до швидкого сприйняття та переробки великої кількості інформації під час виробництва.

Серед багатьох видів спорту є такі, що мають найбільш характерні фізичні вправи та сам спортивний зміст і є найбільш придатними для професійно-прикладної фізичної підготовки. Наприклад:

- **гімнастика.** Оздоровче, загальнорозвиваюче і професійно-прикладне значення гімнастики складається в тому, що її вправи виховують такі фізичні якості, як м'язова сила, спритність, гнучкість та ін.; формуються естетично привабливі форми тіла, вміння володіти своїм тілом у просторі, зберігати і відновлювати рівновагу при змінюючому опорі, виконувати точні рухи окремими частинами тіла; виховуються морально-вольові якості – сміливість, рішучість при виправданому ризику. На основі гімнастичних вправ складаються комплекси ранкової гімнастики, фізкультурної паузи, розминки на тренувальних заняттях, виробничої гімнастики в трудових колективах, навчальних закладах тощо.

- **легка атлетика.** Вправи легкої атлетики, в основі яких лежать природні рухи людини – ходьба, біг, стрибки та метання – сприяють удосконаленню цих життєво важливих умінь та навичок. Окрім того, вони підвищують функціональні можливості всіх органів і систем, особливо нервово-м'язової, серцево-судинної, дихальної. Різноманітні вправи легкої атлетики виховують у людини такі важливі фізичні якості, як швидкість та витривалість, спритність і сила, а також морально-вольові якості – завзятість у досягненні мети, вміння долати труднощі, силу волі тощо.

- **плавання.** Існує багато професій, пов'язаних з роботою у воді, на воді та біля води: моряки, водолази, геологи, будівельники мостів та паромів, дослідники морських глибин та нафтовидобувальники, гідрологи, рибаки, рятувальники на водах, викладачі фізичного виховання, тренери з плавання тощо. Для цих спеціалістів вміння плавати є невід'ємною частиною професійної підготовки.

- **туризм** має велике освітнє та прикладне значення. Вміння орієнтуватися на місцевості з картою та компасом, по природним орієнтирам, по народним прикметам має велике значення у військовій справі та у мирній праці спеціалістів ряду професій. Туризм є незамінним засобом активного відпочинку для людей напруженої розумової праці.

- **спортивні ігри.** У ході занять спортивними іграми виховуються оптимальні рухові реакції на різні подразники – світлові, звукові, тактильні (чуттєві) та ін. Це має велике значення у пристосуванні людини до роботи на сучасних машинах та механізмах, так як нова техніка пред'являє високі вимоги саме до швидкості реакції та точності рухів спеціалістів, що обслуговують цю техніку.

- **спеціально-прикладні види спорту.** Окрім перерахованих фізичних вправ і видів спорту для деяких професій існують спеціальні прикладні види спорту такі, як пожежно-прикладний спорт, зміст якого складають найбільш важливі професійні навички, що зустрічаються при боротьбі з вогнем: біг з бухтою пожежного шлангу; подолання за допомогою підсобних засобів і без них високої стіни; перебування у загазованому приміщенні тощо.

Є і **пасивні засоби** підвищення працездатності. До таких можна віднести навколишнє середовище. Природу, умови проживання та ін..

Сучасний технічний рівень і умови виробництва вимагають від працівника у тій чи іншій сфері діяльності не тільки відповідної виробничої кваліфікації, високого освітнього, політичного і культурного рівня, але й міцного здоров'я, достатньої загальної фізичної підготовки, розвитку моральних та вольових якостей, так як від цих факторів в значній мірі залежить досягнення та збереження на довгі роки працездатності людини.

Багаточисленні дослідження та накопичений практичний досвід переконують у тому, що для підвищення працездатності і продуктивності праці велике значення має раціональне застосування засобів фізичної культури і спорту в умовах виробництва та поза нього.

Тому важливе місце у системі фізичного виховання займає професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), яка повинна формувати прикладні знання, фізичні та спеціальні якості, вміння та навички, що сприяють досягненню готовності людини до успішної професійної діяльності.

Література:

1. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика/М.В.Дутчак. – К.: Олімп. Л-ра, 2009.-279,(1)с.:іл.
2. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: Учеб. пособие для ср. спец. Учеб. заведений.- М.: Высш. шк., 1984.- 336 с.
3. Л.П. Плипей Професійно-прикладна фізична підготовка студентів.: Суми ДВНЗ «УАБС НБУ». 2009.
4. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк: «Новый мир», УК Центр, 1999.-336с.
5. Теория и методика физического воспитания. /Под редакцией Т.Ю. Круцевич . В 2 томах. Изд. «Олимпийская литература», 2003.

Розвиток легкої атлетики на території Кіровоградської області в довоєнний період

А.О. Ковальов, доц. кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту,
Ю. А. Ковальова, старший викладач кафедри фізвиховання і оздоровчої фізичної культури,
Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Мета дослідження. Вивчити та показати стан і розвиток легкої атлетики в Кіровоградській області в довоєнний час.

Для дослідження використовувались матеріали газет того періоду, матеріали обласного музею спорту. При написанні даної роботи використані архівні матеріали Єлисаветградської, Бобринецької та Маловисківської Рад фізичної культури і спорту за період з 1922 р. по 1930 р. та дані, що публікувалися в обласній газеті «Кіровоградська правда» за 1937 – 1941 рр.

Біг наввипередки, стрибки на дальність та через перешкоди, метання різних предметів – ось далеко не повний перелік змагань в усі часи й епохи.