

В історії людства відомо чимало періодів, що пов'язані з переломними моментами, з радикальною перебудовою самих основ людської життєдіяльності. У такі часи завжди йдуть напружені пошуки нових світоглядних орієнтирів. Призначення, ціннісні орієнтири, мрія – світоглядні універсалії, тобто категорії, які акумулюють історично накопичений соціальний досвід і в системі яких людина певної культури оцінює, осмислює і переживає світ, зводить у цілісність усі явища дійсності, що потрапляють у сферу її досвіду. І на основі цього формується картина Майбутнього як окремої людини, так і різних об'єднань: колективів – регіонів – країн – міжнародних спілок і товариств. Тому так важливо сьогодні створювати умови для формування образу Майбутнього на основі пізнання свого Призначення, при активному включенні самої людини як творця цього майбутнього.

Усвідомлення людиною свого Призначення та реалізація через Здоровий спосіб життя вивільняє величезний енергетичний потенціал психіки і розуму, достатній для вирішення завдань перетворення і подальшої еволюції усіх систем життя.

### Список літератури

1. Ананьев В.А Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Загальна психологія: Навч. посібник З=14/О.Скрипченко, Л.Долинська, З.Огороднійчук та ін. – К.: А.П.Н., 2001. – 464 с.
3. Поляков В.А. Моделирование системы здорового образа жизни. Мн.: ВЭВЭР, 2000. – 136 с.
4. Поляков В.А., Полякова И.Ю., Панова О.И., Меньшова А.Ю. Психосистемология: теория и практика./3-е издание, дополненное и переработанное – М.: РНАУМПиКП, 2006. – 328с.

## Університетський спорт у США

**В.О. Гребенюк, викл.**

*Кіровоградський національний технічний університет*

Дослідження популярності фізичного виховання в США показало, що його основа – виховання спортивних пріоритетів і навичок в американських дітей змалку, поважне ставлення до спортивних досягнень в сім'ї та навчальних закладах. В навчальних закладах існує велика конкуренція за спортивну першість, змагання проводяться із залученням повних трибун вболівальників (батьків, родичів, викладачів, керівників навчальних закладів, друзів), при тому, що квитки на шкільні й вузівські змагання коштують більше 20 доларів. Переможців змагань дуже шанують.

Кожен коледж або університет належить до асоціації, яка встановлює правила і стандарти діяльності спортивних програм. У США університетський спорт регулюється трьома головними спортивними організаціями: NCAA - the National Collegiate Athletic Association, NAIA - the National Association of Intercollegiate Athletic, та NJCAA - the National Junior College Athletic Association. У всіх університетських асоціаціях існують норми академічних вимог, які ставляться до спортсменів під час вступу до університету. Тренери хочуть бачити в своїй команді гравців, що мають спортивні і академічні успіхи. Майбутньому студентіві-спортсменіві необхідно знати, до якої асоціації належить вибраний ним навчальний заклад і які правила рекрутинг-процесу в кожному з них.

NCAA (Національна асоціація студентського спорту) – найбільша і найбільш відома спортивна асоціація. Більш ніж 1000 навчальних закладів є членами NCAA і більше 400.000 спортсменів щорік беруть участь у змаганнях NCAA в 23 видах спорту - бейсбол, баскетбол, боулінг, біг, американський футбол, гольф, хокей на льоду, легка атлетика в залі, лакросс, легка атлетика, європейський футбол, плавання і стрибки у воду, теніс, боротьба, софтбол, волейбол, веслування, фехтування, стрільба, хокей на траві, гімнастика, лижі, ватерполо.

Всі навчальні заклади NCAA розділені на три дивізіони: I, II, III:

– У дивізіон I входить 331 навчальний заклад, і вони мають найсильніші спортивні команди і надають велику кількість спортивних стипендій.

– У дивізіон II входить менша кількість університетів (291) і надається менша кількість спортивних стипендій. В разі здобуття часткової стипендії, університет може запропонувати хорошому спортсменові фінансову допомогу, яка разом із спортивною стипендією покриває всі витрати на навчання і проживання.

– У дивізіон III входять приватні коледжі, всього 429 закладів. Вони не пропонують студентам-спортсменам спортивну стипендію, але надають безоплатну фінансову допомогу, яка може перевищувати часткову спорт-scholarship, а інколи покриває витрати повністю.

Дивізіони NCAA мають вікові відмінності. Студенти-спортсмени мають право вчитися в університеті 5 років з дня вступу (5-years rules), а брати участь в змаганнях лише 4 роки. Проте в дивізіоні I є ще і вікові обмеження. Якщо спортсменові виповнюється 25 років, він вже не має права виступати за університетську команду, а спортивну стипендію може отримувати лише до кінця поточного семестру. Дивізіони II і III не мають вікових обмежень.

Для того, щоб мати можливість тренуватися, виступати в змаганнях і отримувати спортивну стипендію в коледжах і університетах I і II дивізіонів NCAA, необхідно виконати наступні мінімальні вимоги:

- Закінчити середню школу.
- Успішно завершити необхідний курс навчання (core courses) - мінімум 16 курсів для I Дивізіону і 14 для II Дивізіону.
- Мати необхідний мінімальний середній бал (GPA).
- Набрати необхідну кількість балів з іспиту SAT/ACT.
- Зареєструватися в NCAA Clearinghouse.

Clearinghouse – організація, яка вирішує, чи має право студент-спортсмен виступати за команди I і II дивізіонів NCAA. Тобто, Clearinghouse розглядає, а потім підтверджує або не підтверджує відповідність студента-спортсмена академічним стандартам NCAA на підставі результатів тесту SAT/ACT і академічних показників. Крім того, Clearinghouse перевіряє, чи є ви спортсменом-аматором (аматорський статус обов'язковий). Якщо який-небудь навчальний заклад зацікавиться вами, то Clearinghouse висилає сертифікат про вашу відповідність вимогам NCAA даному університету або коледжу, далі необхідно пройти звичайну процедуру вступу. Отримати дозвіл від Clearinghouse - ще не означає бути прийнятим в університет. І навпаки, вступ у коледж не гарантує здобуття спортивної стипендії і участі в змаганнях.

NCAA для дивізіону I застосовує змінну шкалу оцінок, яка зв'язує середній бал оцінок (GPA) і бал SAT/ACT студента. Це означає наступне: чим вище GPA спортсмена, тим менше балів йому можна набрати за SAT/ACT і навпаки (по SAT беруться лише дві частини – Critical Reading and Mathematics, а по ACT підсумовуються чотири секції – English, Mathematics, Reading, Science). Наприклад, якщо у вас середній бал 3.5, то досить буде набрати 420 балів по SAT (за дві секції) і 39 балів по ACT (за чотири секції). Якщо

середній бал мінімальний – 2.0, то по SAT необхідно набрати 1010 балів і 86 балів по АСТ.

Дивізіон II не має змінної шкали оцінок. Для того, щоб відповідати вимогам NCAA, потрібно мати мінімальний GPA 2.0 (виходячи з максимальної оцінки 4.0), як мінімум, 14 основних курсів і оцінка SAT 820 (вербальну і математичну секції), по АСТ - 68.

За правилами NCAA університети дивізіону III не виділяють спортивні стипендії для студентів-спортсменів. Відповідно до цього немає жодних загальних мінімальних академічних вимог. Документи необхідно надавати в приймальну комісію кожного навчального закладу дивізіону III. Академічні показники кожного студента-спортсмена розглядаються приймальною комісією без участі NCAA.

Крім асоціацій, які регулюють студентський спорт, вищі навчальні заклади Америки об'єднуються в ліги. Ліга Плюща (Ivy League) - асоціація восьми приватних університетів, розташованих у семи штатах на північному сході США. Вона була створена на атлетичній конференції в 1954 році з метою підвищення рівня міжуніверситетського спорту в цих навчальних закладах і в той же час для збереження високого рівня освіти в кожному з них. Термін "Ivy League" має на увазі винятковість якості освіти, виборність під час вступу і приналежність до соціальної еліти. У лігу Плюща входять: Brown University, Columbia University, Cornell University, Dartmouth College, Harvard University, University of Pennsylvania, Princeton University, Yale University. Університети, що входять в Ivy League, є членами дивізіону I NCAA і традиційно входять у 20 кращих команд ("top 20") дивізіону I з усіх видів спорту. На відміну від інших університетів дивізіону I NCAA, університети Ivy League не пропонують спортивних стипендій. Але кожен університет, як правило, надає своїм спортсменам-студентам фінансову допомогу, яка часто покриває всі витрати на навчання і проживання, оскільки університети Ліги перебувають серед найбагатших академічних закладів світу, що дозволяє їм залучати кращих студентів і кращих викладачів.

NAIA - National Association of Intercollegiate Athletics - друга за величиною асоціація міжуніверситетського спорту, в яку входять 290 коледжів і університетів США і Канади. Розділена на 25 конференцій і асоціацію незалежних інститутів (Association of Independent Institutions), NAIA проводить 23 національні чемпіонати з 13 видів спорту.

В NAIA немає єдиного центру відповідності студентів-спортсменів академічним стандартам подібно the Clearinghouse в NCAA. Але для того, щоб бути прийнятим у навчальний заклад, що входить у спортивну асоціацію NAIA, ви повинні відповідати таким критеріям:

- Бути спортсменом-аматором у своєму виді спорту.
- Набрати мінімальну суму балів за тест SAT - 860 і вище. Бали враховуються лише у двох секціях - вербальною і математичною (critical reading and math).
- Мати мінімальний середній бал (GPA) 2.0 і вище, виходячи з американської системи, де 4.0 вищий бал.
- Оцінка з SAT має бути представлена в навчальний заклад до початку навчального семестру, з якого студент-спортсмен бажає почати своє навчання.

Традиційна популярність університетського спорту не залишається без уваги уряду США. Ось уже багато років в Америці на державному рівні діє програма Athletic Scholarship, яка стала невід'ємною частиною навчального процесу в місцевих університетах і коледжах, це один з видів стипендії для студентів, що вступають в американські навчальні заклади і бажають продовжити спортивну кар'єру на рівні міжуніверситетського спорту. Якщо спортсмен має які-небудь досягнення в спорті (і не обов'язково бути зіркою в своєму виді спорту!) і хорошу академічну успішність, він може розраховувати на здобуття спортивної стипендії.

Здоровий спосіб життя американських студентів не стає на заваді успішному навчанню. Кожен студент при вступі до команди з обраного виду спорту, крім регулярного тренування, зобов'язується не пропускати заняття з навчальних дисциплін, не мати оцінок нижче середніх, не вживати алкоголю, не курить, в разі недотримання зобов'язань – виключається з команди. До здорового способу життя американських студентів не закликають, а спонукають реаліями.

### Список літератури

1. Виндюк О.В. Двигательная активность – основа здорового образа жизни // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. С.С. Ермакова. – Х., 2003. – №1. – С. 72 – 75.
2. Волкова С.С., Виндюк О.В. Физическая культура – составляющая ЗОЖ в США и Украине // Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: Матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 4-6 квітня 2003 р., м. Харків: У 3 т. – Х., 2003. – Т. 1. – С. 102 – 108.

## Обґрунтування особливостей динаміки аеробної витривалості студенток 17 – 22 років

**Н.О. Дарзинська, ст. викл.**

*Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*

Поставлена проблема. Загальновідомо, що навчання у ВНЗ в умовах інтенсифікації навчального процесу породжує багато актуальних проблем. Одна з них – погіршення стану здоров'я студентської молоді. Виражена гіподинамія, непомірні зорові та статичні навантаження, інформаційна перенасиченість навчальних програм, безліч стресогенних ситуацій, неповноцінне харчування, відсутність необхідних ліків – все це типові сторони студентського життя, які неминуче негативно позначаються на стані здоров'я.

Мета дослідження. Вивчення динаміки якості витривалості до аеробних навантажень, а також виявлення особливостей адаптації організму студенток 17–22 років до навантажень аеробного характеру.

Методи та організація дослідження. Об'єкт вивчення – процес фізичного виховання, організований за чинною програмою. Для спостереження були залучені студенти I-III курсів основного навчального відділення філологічного факультету, які успішно виконують нормативи, спрямовані на розвиток загальної витривалості, та систематично відвідують заняття. Нозологічний аналіз захворювання студентів Кіровоградського державного педагогічного університету за 2008-2009 навчальний рік на підставі даних поглибленого медичного огляду свідчить, що питома вага хвороб, етіологія яких пов'язується спеціалістами-медиками з напруженим характером праці студентів, починає домінувати: 44% займають захворювання опорно-рухового апарату; 32% - захворювання зорового аналізатора; 17% - серцево-судинні захворювання; 7% - інші хвороби.