

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО – ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ  
КАФЕДРА «ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**  
**«Розподіл студентів у навчальні секції**  
**кафедри «Фізичного виховання»**

Затверджено  
редакційно-видавничою  
радою НТУ «ХПІ»,  
протокол № 9 від 28.03.2018 р.

Харків  
НТУ «ХПІ»  
2018

**Методичні вказівки** «Розподіл студентів у навчальні секції кафедри «Фізичного виховання» /Укл. С. О.Глядя, А.О. Колісниченко. -Харків: НТУ «ХП», 2018. -35 с.

Укладачі: - Глядя С. О.

Колісниченко А.О.

*Рецензент* Блещунова К.М., доцент, к.п.н., НТУ «ХП»

*Редактор* Абрамова О.В.

Методичні вказівки розглянуті та схвалені на засіданні кафедри «Фізичного виховання» НТУ «ХП».

Протокол № 9 від 28.03.2018 року.

У методичних вказівках запропоновано підходи щодо розподілу студентів у навчальні секції кафедри фізичного виховання та комплектування у відповідні навчальні групи.

Обґрунтовується роль головних чинників індивідуального підходу до студентів у виборі спеціалізації з виду спорту.

Дається загальна характеристика спеціалізацій з видів спорту, розвинених на кафедрі фізичного виховання.

Методичні вказівки розроблені для викладачів кафедри, заступників директорів інститутів з фізичного виховання та спорту, заступників деканів факультетів з фізичного виховання та спорту, викладачів-стажерів для придбання досвіду роботи.

© НТУ «ХП», 2018

© Глядя С.О., 2018

© Колісниченко А.О., 2018

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| ВСТУП   | 4  |
| 1. Загальні положення   | 5  |
| 2. Організація проведення розподілу студентів у навчальні секції кафедри «Фізичного виховання» НТУ «ХП» | 6  |
| 3. Загальна характеристика спеціалізацій з видів спорту та з видів рухової активності                   | 13 |
| 4. Спеціалізації з видів спорту в НТУ «ХП»  | 15 |
| 5. Індивідуально-психологічні особливості, які обумовлюють вибір виду спортивної діяльності             | 22 |
| 6. Висновки   | 33 |
| 7. Література   | 34 |

## ВСТУП

Фізичне виховання та масовий спорт у ВНЗ має на меті забезпечити потреби самостійно оволодівати знаннями, уміннями й навичками управління фізичним розвитком людини засобами фізичного виховання та навчання, застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців.

Одними з ключових завдань реалізації фізичного виховання студентів в НТУ «ХП» є:

- формування мотиваційно - ціннісного ставлення до фізичної культури;
- придбання теоретичних знань, практичних і методичних умінь і навичок зі спеціалізацій з видів спорту та спеціалізацій з видів рухової активності фізичного виховання, масового спорту як складових частин їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності;
- забезпечення належного рівня розвитку показників функціональних та морфологічних можливостей організму, основних фізичних якостей, рухових здібностей, протистояння стомлення, підвищення працездатності та установки на здоровий спосіб і стиль життя;
- формування потреби до регулярних учбових, самостійних занять фізичними правами і бажання займатися спортом;
- придбання досвіду в застосуванні здобутих цінностей в особистій, навчальній, професійній діяльності, в побуті і в сім'ї;
- сприяння розвитку професійних компетенцій, світоглядних та громадянських якостей;
- підготовка та участь у різноманітних спортивно-масових заходах.

Таким чином, позитивне вирішення саме цих завдань буде в тому випадку, якщо студенти зможуть проявляти усвідомлену активність на учбових заняттях, а обрана рухова діяльність буде відповідати їх потребам, інтересам і індивідуальним психологічним особливостям.

Найкращі умови для цього створюються при організації навчально – виховного процесу при проведенні учбових занять з фізичного виховання за принципом спортивної спрямованості, тобто, коли студентам пропонується вибрати спеціалізацію з виду спорту на основі власних переваг. Тому, обрана на

основі індивідуальної схильності спеціалізація з виду спорту стає основним засобом фізичного розвитку студентів протягом усього періоду навчання в університеті. Такий підхід у виборі спеціалізації з виду спорту надається всім студентам у нашому університеті.

Спеціалізації з видів спорту, які поширені на кафедрі фізичного виховання: легка атлетика, армспорт, вільна та греко-римська боротьба, важка атлетика, гирьовий спорт, плавання, водне поло, баскетбол, бадмінтон, підводне плавання, волейбол, футбол, настільний теніс, теніс, аеробіка, туризм, лижний спорт, боротьба самбо и дзюдо, скелелазіння, спортивна гімнастика, шахи, шашки.

Заняття у СМГ проводяться із застосуванням видів рухової активності: гімнастичні вправи, дихальні вправи, вправи з йоги, рухливі ігри, вправи з сучасних напрямів оздоровчої діяльності.

## **ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

Методичні вказівки щодо розподілу студентів у навчальні секції кафедри фізичного виховання є робочим документом кафедри та ґрунтуються на «Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах України», навчальної програми з фізичного виховання, робочої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в НТУ «ХП».

Метою розробки методичних вказівок є:

- підвищення ефективності організаційної роботи кафедри фізичного виховання;
- забезпечення навчально-виховного процесу необхідною методичною документацією;
- вдосконалення системно-структурного підходу до планування, обліку та розподілу студентів за спеціалізаціями з видів спорту;
- створення науково-методичних умов для орієнтування на особистість студентів;
- узагальнення багаторічного накопиченого організаційного досвіду роботи кафедри фізичного виховання.

Основні терміни навчального процесу з фізичного виховання, які вживаються в такому значенні:

- фізичне виховання - складова освіти і виховання, педагогічний, навчально-виховний процес, предмет (навчальна дисципліна), спрямований на оволодіння знаннями, уміннями й навичками щодо управління фізичним розвитком людини різновидами рухової активності, з метою навчання і виховання особистості в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення;
- фізична реабілітація - спеціалізований напрям процесу фізичного виховання людини з відхиленнями в стані здоров'я;
- спортивне виховання (тренування) - спеціалізований напрям процесу фізичного виховання в окремому виді спорту;
- масовий спорт - система організації та проведення спортивних заходів (змагань, розваг, ігор тощо) з масових видів рухової активності, засіб фізичного виховання;
- фізичний розвиток - складова життєдіяльності людини, зміна природних властивостей її організму впродовж життя, що виявляється у вигляді показників функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності, темпів старіння організму, термінів тривалості життя;
- рухова (фізична) активність - сукупність видів фізичних вправ та видів спорту, засіб фізичного виховання та його спеціалізованих напрямів.

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ РОЗПОДІЛУ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНІ СЕКЦІЇ КАФЕДРИ «ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» НТУ «ХП»**

Навчальний процес з фізичного виховання в НТУ «ХП» здійснюється у формі навчальних занять. Основним видом навчальних занять з фізичного виховання є практичні заняття зі спеціалізацій з видів спорту та з видів рухової активності. Така форма навчальних занять існує з моменту створення кафедри фізичного виховання у 1950 році та використовується по теперішній час.

Впроваджена організація навчального процесу з фізичного виховання представляється найбільш адекватній у рамках університету, оскільки вона спрямована на актуалізацію потреби, стійкого інтересу студентів до занять з фізичного виховання засобами спеціалізацій з видів спорту. Саме таке впровадження дає студентам значно легше і швидше формувати та розвивати рухові навички та здібності в обраному виді спорту, а їх активність у час проведення практичних занять стає провідним чинником, який визначає успішність вирішення завдань у навчальному процесі. Як наслідок, студенти легше справляються з освітніми завданнями зі спеціалізацій, отримують задоволення від виконання фізичних вправ та навантажень.

Підґрунтям щодо такої організації навчального процесу є поєднання головних складових у роботі кафедри фізичного виховання: наявність викладацько-тренерського складу за видами спорту, спортивних споруд, спортивного обладнання та інвентарю, а також спортивно-оздоровчого табору.

Кількість навчальних секцій, спеціалізацій з видів спорту, наповнення навчальних груп навчальних секцій визначає кафедра «Фізичного виховання» НТУ «ХП» відповідно до вимог «Положення», навчальної програми з фізичного виховання та наявності необхідних спортивних споруд для проведення навчальних занять з цими групами.

Загальний контроль за спрямованістю навчально-виховного процесу з фізичного виховання у навчальних секціях та комплектуванням відповідних навчальних групах здійснює заступник завідувача кафедри з навчально-виховної роботи.

На початку навчального року заступник завідувача кафедри з навчально-виховної роботи організує розподіл студентів у навчальні секції кафедри фізичного виховання з усіх інститутів, факультетів і спеціальностей. У свою чергу, навчальні секції кафедри фізичного виховання мають у своєму складі навчальні групи зі спеціалізацій з видів спорту.

Послідовні дії у розподілі студентів умовно поділено на підготовчі заходи, основні заходи, заключні заходи.

#### **Підготовчі заходи:**

- Оперування певними знаннями щодо організації навчального процесу з фізичного виховання;
- планування учбового навантаження викладачів на навчальний рік;
- виконання обліку кількості студентів за статтю та курсом навчання у учбових групах за минулий навчальний рік;
- отримання даних щодо контингенту студентів за статтю з усіх інститутів, факультетів, яких було зачислено на перший курс навчання в університет;
- наявність робочої документації: бланки для запису розкладу занять, картки першокурсників, листи «Розподілу» для заступників директорів інститутів з фізичного виховання та спорту, заступників деканів факультетів з фізичного виховання та спорту.

Заступник завідувача кафедри з навчально-виховної роботи проводить аналіз отриманих даних, виконує необхідні розрахунки щодо наповнювання навчальних груп зі спеціалізацій з видів спорту та формує розклад учбових занять всіх факультетів, місця їх розташування в НСК. Отримані кількісні величини записуються у відповідні колонки та графи у листі «Розподілу».

### **Основні заходи.**

Комплектування у відповідні навчальні групи зі спеціалізацій з виду спорту здійснюється на першому курсі з урахуванням спортивних інтересів студентів, їх стану здоров'я, фізичної та рухової підготовленості, спортивної кваліфікації. Необхідні данні для комплектування навчальних секцій отримуються шляхом проведення бесід зі студентами та анкетування (картки першокурсника) на перших чотирьох учбових заняттях з фізичного виховання у приміщенні навчально-спортивного комплексу.

**Перші чотири учбових заняття** з фізичного виховання проводяться у НСК. Кожна академічна група студентів приходить до НСК за розкладом занять у інституті або на факультеті де її зустрічає викладач (викладачі)- заступники директорів інститутів та деканів факультетів з фізичного виховання та спорту. Відповідальний викладач розташовує групу студентів у відведеному місці з позначкою інституту або факультету.



**Перші два учбових заняття** присвячені загальному ознайомленню відповідного викладача з групою студентів та проведенню двох вступних лекцій.

У змісті **першої лекції** міститься коротка історична довідка про створення ХПІ, кафедри фізичного виховання та її розвиток, досягнень у освіті, навчанні та спорту. Одночасно, починаючи з першого заняття відповідальний викладач повинен відразу проводити опитування студентів щодо **стану їх здоров'я, спортивної кваліфікації, перенесених захворювань**. При виявленні студентів, які займалися спортом він направляє до відповідних викладачів, а студентів з відхиленнями у стані здоров'я він наприкінці заняття обов'язково направляє до лікаря для оформлення. На період проведення медичного обстеження такі студенти закріплюються в спеціальну медичну групу.

**На другому учбовому занятті** з фізичного виховання відповідальний викладач проводить лекцію, яка розкриває основні поняття з організації навчального процесу з фізичного виховання в НТУ «ХПІ», розподілу студентів у навчальні секції з фізичного виховання, вимоги до охорони праці при проведенні практичних заняттях та вимоги до виставлення диференційованого заліку з фізичного виховання. Відповідальний викладач продовжує проводити опитування студентів щодо їх **стану здоров'я, спортивної кваліфікації**. При виявленні нових студентів з відхиленнями у стані здоров'я обов'язково направляє їх до лікаря для оформлення, а студентів-спортсменів до відповідних викладачів.

Протягом заняття відповідальний викладач через старосту групи роздає картки першокурсників для заповнення їх студентами. Студенти після заповнення необхідних граф: П.І.Б., факультет, групу, чим займався до вступу до університету, чим бажає займатись, здають картки назад відповідальному викладачу для первинної обробки.

На зворотній стороні додатково студент записує адресу проживання у Харкові, контактні телефони (свій та батьків) тощо.

**Перед третім учбовим заняттям** з фізичного виховання відповідальний викладач отримує лист «Розподілу».

**На третьому учбовому занятті** з фізичного виховання відповідальний викладач, маючи первину інформацію про студентів з картки першокурсника, у

формі бесіди, опитує студентів та виявляє їх власні бажання, стан фізичної та рухової підготовленості, інтереси щодо той чи іншою спеціалізації з виду спорту та надає необхідну інформацію, відповідає на питання студентів.

### Картка першокурсника.

|  |  |
|--|--|
| <b>НТУ «ХП»</b>  |  |
| <b>Кафедра фізичного виховання</b>                                     |  |
| Рік вступу _____   |  |
| Факультет, група _____   |  |
| Стать <u>М</u> <u>Ж</u> (обвести кружком)                              |  |
| Рік народження _____   |  |
| Прізвище _____   |  |
| Ім'я _____   |  |
| Якими видами спорту займались до вступу в НТУ «ХП» (перечислити) _____ |  |
| _____  |  |
| Спортивний розряд _____  |  |
| _____  |  |
| Яким видом бажаєте займатися _____                                     |  |
| _____  |  |
| Направляється:<br>в навчальну секцію № _____<br>спеціалізація _____    |  |
| Відповідальний викладач _____  |  |

Протягом заняття відповідальний викладач через старосту групи роздає картки першокурсників для заповнення їх студентами, які були відсутні на попередньому занятті.

### Лист «Розподілу»

студентів I курсу у \_\_\_\_\_ н. р.

| НС № 1 «ЛЕГКА АТЛЕТИКА»        |  | Набір (план) | Набір (факт) | НС № 2 «СПОРТИВНІ ІГРИ»            |  | Набір (план) | Набір (факт) |
|--------------------------------|--|--------------|--------------|------------------------------------|--|--------------|--------------|
| Легка атлетика - чоловіки      |  |              |              | Волейбол – чоловіки, жінки         |  |              |              |
| 1                              |  |              |              | 1                                  |  |              |              |
| 2                              |  |              |              | 2                                  |  |              |              |
| 3                              |  |              |              | Баскетбол - чоловіки               |  |              |              |
| 4                              |  |              |              | 1                                  |  |              |              |
| 5                              |  |              |              | 2                                  |  |              |              |
| 6                              |  |              |              | 3                                  |  |              |              |
| Легка атлетика - жінки         |  |              |              | 4                                  |  |              |              |
| 1                              |  |              |              | Теніс - чоловіки, жінки            |  |              |              |
| 2                              |  |              |              | 1                                  |  |              |              |
| 3                              |  |              |              | 2                                  |  |              |              |
| Скелелазіння – чоловіки, жінки |  |              |              | Настільний теніс – чоловіки, жінки |  |              |              |
| 1                              |  |              |              | 1                                  |  |              |              |
| НС № 3 «ПЛАВАННЯ»              |  | Набір (факт) | Набір (факт) | Бадмінтон – чоловіки, жінки        |  |              |              |
| Плавання - чоловіки            |  |              |              | 1                                  |  |              |              |

|                            |  |  |                  |                                  |  |                 |                 |
|----------------------------|--|--|------------------|----------------------------------|--|-----------------|-----------------|
| 1                          |  |  |                  | 2                                |  |                 |                 |
| 2                          |  |  |                  | Футбол - чоловіки                |  |                 |                 |
| 3                          |  |  |                  | 1                                |  |                 |                 |
| 4                          |  |  |                  | 2                                |  |                 |                 |
| Плавання - чоловіки, жінки |  |  |                  | 3                                |  |                 |                 |
| 1                          |  |  |                  | Шахи, шашки – чоловіки, жінки    |  |                 |                 |
| 2                          |  |  |                  | 1                                |  |                 |                 |
| 3                          |  |  |                  | 2                                |  |                 |                 |
| 4                          |  |  |                  |                                  |  |                 |                 |
| 5                          |  |  |                  | НС № 4<br>«СИЛОВІ ЄДИНОБОРСТВА»  |  | Набір<br>(факт) | Набір<br>(факт) |
| Аеробіка- жінки            |  |  |                  | Важка атлетика – чоловіки, жінки |  |                 |                 |
| 1                          |  |  |                  | 1                                |  |                 |                 |
| 2                          |  |  |                  | Армспорт– чоловіки, жінки        |  |                 |                 |
| 3                          |  |  |                  | 1                                |  |                 |                 |
| 4                          |  |  |                  | 2                                |  |                 |                 |
| НС № 5 «СМГ»               |  |  | Направлено в СМГ |                                  | Боротьба вільна та греко - римська – чоловіки, жінки |                 |                 |
| 1<br>курс                  |  |  |                  | 1                                |  |                 |                 |
|                            |  |  |                  | 2                                |  |                 |                 |
|                            |  |  |                  | 3                                |  |                 |                 |
|                            |  |  |                  | Гирьовий спорт – чоловіки, жінки |  |                 |                 |
|                            |  |  |                  | 1                                |  |                 |                 |
|                            |  |  |                  | Гімнастика - чоловіки, жінки     |  |                 |                 |
|                            |  |  |                  | 1                                |  |                 |                 |
|                            |  |  |                  | Туризм – чоловіки, жінки         |  |                 |                 |
|                            |  |  |                  | 1                                |  |                 |                 |
|                            |  |  |                  | Самбо - чоловіки, жінки          |  |                 |                 |
|                            |  |  |                  | 1                                |  |                 |                 |

**Доповнення:** 1. У розподілі студентів 1 курсу враховано 20% від їх загальної кількості для СМГ. 2. Студенти, які мають спортивні розряди з видів спорту, що не входять до листа «Розподіл», направляти до Голови правління спортивного клубу.

У листі «Розподілу» відповідальний викладач має декілька граф: НС № (навчальна секція, номер, назва секції), в якій записуються спеціалізації з видів спорту, відповідальні викладачі та кількість студентів, яких потрібно направити до відповідного викладача, з урахуванням вакантних місць - **Набір (план)**. У графі **Набір (факт)** відповідальний викладач виконує запис (цифрами) кількості студентів, яких він розподілив.

Якщо у студентів академічної групи виникнуть питання, відповідальний викладач зобов'язаний надати їм відповідь або направити до чергових викладачів кафедри для більш детального роз'яснення.

Чергові викладачі повинні буди розташовані з третього заняття окремо за відведеними для них столами та чергують за розкладом учбових занять з фізичного виховання інститутів та факультетів. Кількість чергових викладачів та порядок їх роботи встановлює Голова навчальної секції за графіком, який затверджується завідувачем кафедри фізичного виховання.

### **Заклучні заходи.**

До четвертого учбового заняття з фізичного виховання відповідальний викладач спираючись на лист «Розподілу» та вивчивши всі заповнені картки

**першокурсників** розподіляє потрібну кількість студентів до викладачів з спеціалізації з видів спорту та обов'язково це фіксує.

**На четвертому учбовому занятті** з фізичного виховання відповідальний викладач повідомляє всім студентам результати обробки їх карток першокурсників: оголошує П.І.П. викладача, до якого направлено та місце проведення занять. Якщо у студентів академічної групи з'являться окремі питання, відповідальний викладач зобов'язаний надати їм відповідь або направити до чергових викладачів кафедри фізичного виховання.

Лист «Розподілу» та всі картки першокурсників відповідальний викладач сортує за навчальними секціями кафедри фізичного виховання та передає заступнику завідувача кафедри з навчально-виховної роботи для подальшого аналізу та підготовки звіту на засіданні кафедри фізичного виховання щодо розподілу студентів 1 курсу у навчальні секції кафедри фізичного виховання.

Після проведення аналізу записів у отриманих робочих документах розподілу студентів 1 курсу заступник завідувача кафедри з навчально-виховної роботи передає картки першокурсників Головам навчальних секцій. В свою чергу, Голова кожної навчальної секції сортує їх за спеціалізаціями з видів спорту, проводить додатково аналіз та узагальнення даних, фіксує кількість направлених студентів до викладачів, як що потрібно робить необхідні корегування.

Виконавши всі дії Голова навчальної секції зобов'язаний якомога швидше роздати розсортовані картки викладачам своєї навчальної секції.

Всі викладачі кафедри фізичного виховання після отримання карток першокурсників зобов'язані записати студентів у факультетських журналах по факультетам, курсам, учбовим групам та у своєму «Журналі обліку навчальної роботи з фізичного виховання».

У розподілі студентів 1 курсу у навчальні секції кафедри фізичного виховання приймають участь студенти за прискореною формою навчання та студенти, які були зараховані на 2 та 3 курси. В цьому випадку відповідальний викладач зобов'язаний індивідуально розподілити таких студентів враховуючі їхні попередні заняття видами рухової активності, стан здоров'я, бажання тощо.

Всіх студентів, які мають спортивні розряди з інших спеціалізацій та видів спорту, направляють до Голови правління спортивного клубу.

## **ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ З ВИДІВ СПОРТУ ТА ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

Спортивна діяльність у різних спеціалізаціях з видів спорту має різні характерні ознаки за режимом роботи організму людини. Тому їх умовно класифікують на дві групи за критеріями особливості організації рухів спортсмена та рівня функціональних систем для забезпечення їхнього робочого ефекту:

1. Стереотипні або стандартні рухи.
2. Ситуаційні або нестандартні рухи.

**Стереотипні (стандартні) рухи** виконуються з точним відтворенням заздалегідь відомою і строго завченою формою дією. Ці дії можуть бути циклічними або ациклічними. Таким чином, виділяємо дві групи видів спорту – циклічні види спорту та ациклічні види спорту.

Циклічні види спорту за характером виконання дій – це багаторазові та тривалі повторення робочих циклів рухів, прості за організацією та не потребують граничних м'язових напруг. До таких видів спорту відносяться, наприклад, легка атлетика (біг), плавання, лижні гонки, велоспорт.

Рухові дії забезпечуються аеробним або анаеробним типом енергозабезпеченням в залежності від потужності виконуваною роботи. Аеробний тип енергозабезпечення (аеробна витривалість) використовується при досить тривалих і менш інтенсивних видах м'язової роботи (біг, плавання, лижні гонки, велоспорт на довгі дистанції). Функціональні системи та м'язів апарат організму спеціалізуються на повнішій утилізації кисню.

Зі зменшенням тривалості і збільшенням потужності виконуваною роботи підвищується значення анаеробного типу енергозабезпеченням (анаеробна витривалість). Функціональні системи та м'язів апарат організму пристосовуються до умов недостатнього забезпечення кисню (біг, плавання на короткі та середні дистанції).

Ациклічні види спорту за характером виконання дій – складні за організацією рухові дії, висока концентрація робочих зусиль, які виконуються однократно. В таких видах спорту присутня стабільна структура рухів та визначена морфо функціональна спеціалізація нервово - м'язового апарату, яка здатна вдосконалювати його здібності до прояву міцних вибухових зусиль та підвищення ролі анаеробного типу енергозабезпечення.

Ациклічні види спорту поділяються на:

- швидкісно-силові види (стрибки, метання);
- власне силові (важка атлетика, пауерліфтинг, види боротьби);
- прицільні (стрільба, керлінг)

**Ситуаційні (нестандарті) рухи** за характером виконання дій залежать від ситуації яка склалася та відсутня стереотипність. До таких рухів відносяться види спорту зі змінною ситуацією змагання (силові єдиноборства, спортивні ігри).

У деяких видах спорту де можуть бути нестандартні рухи, які об'єднують в собі особливості організації рухової дії та енергозабезпечення. Такі рухи властиві циклічним та ациклічним видам спорту, наприклад, у футбол змішані дії, тобто циклічні рухи (біг) увесь час супроводжуються ациклічними рухами (стрибки, різноманітні удари ногами, головою по м'ячу тощо).

Зазначені види спорту потужність виконуваної роботи може змінюватись від помірної до максимальної. За типом енергозабезпечення аеробна ті анаеробна витривалість можуть бути рівноцінними.

Види спорту, в яких є переважні нестандартні руху, характерна певна біодинамічна структура технічних прийомів. Разом з тим, така структура має велику варіативність, що викликається необхідністю гнучкого пристосування до постійно мінливої ситуації. У зв'язку з цим, зі змінною інтенсивністю змагальної діяльності та чергуванням високої рухової активності з перервами повного відпочинку енергетичне забезпечення м'язової має змішаний аеробно-анаеробний характер.

### **КЛАСИФІКАЦІЯ ОСНОВНИХ ВИДІВ РУХІВ У СПОРТІ** (Фарфель В.С., 1975)

| ВИДИ РУХІВ                    |                           |                               |                |
|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------|----------------|
| Стереотипні (стандартні) рухи |                           | Ситуаційні (нестандарті) рухи |                |
| Рухи якісного значення        | Рухи кількісного значення | Єдиноборства                  | Спортивні ігри |
|                               |                           |                               |                |

|                 |             |  |   |           |
|-----------------|-------------|--|---|-----------|
| гімнастика      | Циклічні    | Ациклічні                                    | боротьба                                    | футбол    |
| акробатика      | біг, ходьба | швидкісно - силові (метання, стрибки)        | бокс  | волейбол  |
| фігурне катання | плавання    | власне силові (важка атлетика, пауерліфтинг) | східні одноборства (карате, тхеквондо тощо) | баскетбол |
|                 | велоспорт   | прицільні (стрільба, подання, штрафні кидки) |   | теніс     |

На основі вищенаведених даних Верхошанський Ю.В. виділив у загальному виді групи видів спорту:

### **1. Циклічні види спорту.**

У циклічних видах спорту всі фази рухів, які існують в одному окремому циклі, повторюються і в інших циклах в аналогічній послідовності. Основними фізичними якостями є швидкість і витривалість. В залежності від потужності і тривалості роботи (короткі, середні та довгі дистанції) домінуючою якістю може як аеробна так і анаеробна витривалість. До цієї групи видів спорту відносяться: легкоатлетичні біг і ходьба, плавання, лижні гонки, велоспорт.

### **2. Ациклічні види спорту.**

У ациклічних видах спорту переважна роль належить вдосконаленню рухового апарату в напрямку тонкої регуляції рухів та здатності до виконання робочих зусиль великої потужності. У таких видах спорту рухи одноразові та мають початок і кінець руху. Провідними якостями є швидкісно-силові якості, сила і координація. До цієї групи видів спорту відносяться: легкоатлетичні стрибки і метання, важка атлетика, пауерліфтинг.

### **3. Комбіновані види спорту.**

У комбінованих видах спорту характерна висока варіативність рухових дій в умовах компенсованого стомлення та змінної інтенсивності роботи. Дана група видів спорту пред'являє багато вимог до спортсменів, припускаючи наявність високорозвинених швидкісно-силових якостей, швидкості, аеробної та анаеробної витривалості, координації. До цієї групи видів спорту відносяться: спортивні ігри та єдиноборства.

## **СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ З ВИДІВ СПОРТУ В НТУ «ХП».**

Наведемо кратку характеристику видів спорту, основні поняття та термінологію.

**Легка атлетика** - вид спорту, який включає: біг, ходьбу, стрибки і метання. Об'єднує такі дисципліни: бігові види, спортивну ходьбу, технічні види (стрибки і метання), багатоборства, пробіги (біг по шосе) і кроси (біг по пересіченій місцевості). Один з основних і найбільш масових видів спорту.

**Армспорт** - вид боротьби на руках між двома учасниками (вид спортивних єдиноборств). Під час матчу однойменні руки спортсменів ставляться на тверду, рівну поверхню (як правило, стіл), і долоні зчіплюються в замок. Завданням кожного спортсмена є притиснення руки противника до поверхні.

**Вільна боротьба** – спортивне єдиноборство, вид боротьби, в основі якого лежить позиційне маневрування двох спортсменів, кожен з яких за допомогою різних технічних прийомів (захоплень, кидків, переворотів, підніжок, підсічок тощо) намагається покласти суперника на лопатки, чи набрати більшу кількість очок в процесі боротьби.

**Греко - римська боротьба** - (класична боротьба, французька боротьба, спортивна боротьба греко - римського стилю) - європейський вид боротьби, мета якого - покласти супротивника на лопатки. В даному стилі боротьби суворо заборонено захоплення нижче поясу, підніжки або активне користування ногами для виконання якої-небудь дії.

**Важка атлетика-силовий** вид спорту, в основі якого лежить виконання вправ зі штангою - піднімання ваги. Змагання з важкої атлетики включають в себе дві вправи - ривок штанги та поштовх штаги.

**Ривок** - це вправа, в якій спортсмен здійснює підйом штанги над головою одним злитим рухом прямо з помосту на повністю випрямлені руки, одночасно підсідає під неї. Потім, утримуючи штангу над головою на випрямлених руках, спортсмен піднімається, повністю випрямляючи ноги.

**Поштовх** - ця вправа складається з двох роздільних рухів. Під час взяття на груди спортсмен відриває штангу від помосту, піднімає її на груди, одночасно підсідає під неї, а потім піднімається. Потім він навпіл присідає і різким рухом посилає штангу вгору на прямі руки, одночасно підсідаючи під неї, розкидаючи ноги вперед-назад («ножиці») або трохи в сторони (швунг). Після фіксування положення штанги над головою, спортсмен випрямляє ноги, ставлячи стопи на



одному рівні (паралельно), утримуючи штангу над головою на випрямлених руках.

**Гирьовий спорт** - циклічний вид спорту, в основі якого лежить підйом гир максимально можливе число раз за відведений проміжок часу в положенні стоячи.

Існує дві дисципліни у чоловіків і одна у жінок. Чоловіки змагаються в класичному двоборстві або поштовху довгим циклом. У свою чергу двоєборстві складається з двох вправ: поштовх двох гир двома руками від грудей і ривок однієї гирі кожною рукою. У ривку допускається одна зміна рук без постановки снаряда на поміст. Поштовх по довгому циклу полягає в закиданні гир на груди, виштовхування нагору від грудей, опусканні на груди і спуску вниз без торкання помосту. Вправа виконується з двома гирями.

**Плавання**-вид спорту, в якому метою є якнайшвидше проплисти зазначену відстань, не порушуючи при цьому техніки способу плавання, який використовується.

**Водне поло**-вид спорту, командна спортивна гра в воді, в процесі якої спортсмени двох команд прагнуть закинути м'яч у ворота суперника і не пропустити у своїй.

У грі беруть участь по 7 осіб від кожної команди, всього в команді — 14 осіб. Грають 4 періоди по 8 хвилин чистого часу з двохвилинними перервами. Дозволяється плавати будь-яким способом, вести і кидати м'яч однією рукою (двома руками грає тільки воротар). Порушення правил карається передачею м'яча супернику, видаленням або 5-метровим штрафним кидком.

**Баскетбол** - вид спорту, спортивна командна гра з м'ячом, який закидають руками в кільце із сіткою (кошик), закріпленою на щиті на висоті 3 метри 5 сантиметрів (10 футів) над майданчиком. Грають дві команди по 5 осіб на майданчику 28 x 15 м. На коротких сторонах майданчика укріплені щити з «кошиками» — металеві кільця діаметром 45 см з мотуззяною сіткою без дну. Переможцем визнається команда, якій вдалось більше число разів закинути м'яч у «кошик» супротивників. Тривалість гри — чотири періоди по 10 хвилин, з півтора хвилинними перервами між першою та другою і третьою й четвертою чвертями, та великою перервою у 15 хвилин між другим та третім періодом.

**Бадмінтон** - вид спорту, спортивна гра, яка проводиться на невеликому майданчику, поділеному сіткою на 2 рівні частини. На них розташовуються супротивники, які за допомогою ракетки намагаються перекинути волан(пластмасова півсфера з пір'яним або нейлоновим обрамленням) через сітку на іншу половину корту так, щоб супротивник не зміг відбити його назад.

**Підводне плавання** — багатозначний термін, що вживається в таких значеннях:

Підводне плавання-спосіб пересування під водою. Розрізняють:

Фридайвінг - занурення і плавання на затримці дихання.

Дайвінг-занурення за допомогою спеціального спорядження (занурення і плавання з аквалангом).

Підводне плавання (вид спорту)— вид (група видів)підводного спорту. Розрізняють підводне плавання на 100 метрів, 400 метрів і 800 метрів.

**Волейбол** - вид спорту вид спорту, командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, прагнучи направити м'яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника (добити до підлоги), або щоб гравець команди, що захищається, допустив помилку. При цьому для організації атаки гравцям однієї команди вирішується не більше трьох торкань м'яча підряд (на додаток до торкання на блоці).

**Футбол** – це командний вид спорту, який грається між двома командами по одинадцяти гравців зі сферичним м'ячом. У футбол грають на прямокутному полі з воротами на кожному кінці.

Мета гри полягає в тому, щоб забити м'яч в ворота протилежної команди. Гравцям не дозволяється торкатися м'яча своїми руками, поки він знаходиться в грі, якщо вони не є воротарі (і тільки тоді, коли в їхньому штрафному майданчику), або при вкиданні м'яча. Інші гравці в основному використовують свої ноги, щоб нанести удар або передати м'яч, але можуть також використовувати голову і тулуб.

Команда, яка забиває більше голів до кінця матчу - виграє його. Якщо ні одна команда не забила м'яч, або рахунок однаковий то оголошується нічия, або гра переходить в додатковий час, або пенальті, в залежності від формату змагань.

**Настільний теніс** - один із найпопулярніших видів спорту у світі. Гра полягає в перекиданні м'яча ракетками так, щоб він ударявся певним чином об ігровий стіл на стороні суперника.

Гра відбувається на спеціальному столі розміром 2,74 метри (9 футів) на 1,525 метра (5 футів). Висота столу — 76 см (30 дюймів). Стіл звичайно зроблений з ДСП або подібного матеріалу і пофарбований у зелений, темно-синій або чорний колір. Стіл ділиться навпіл сіткою заввишки 15,2 см (6 дюймів).

Гра ведеться ракетками, що зроблені з дерева, покритого одним чи двома шарами спеціальної гуми з кожного боку. М'яч для настільного тенісу зроблений з целулоїду. Розмір м'яча — 40 мм у діаметрі, вага — 2,7 г. М'яч повинен бути пофарбований у жовтогарячий або білий колір.

**Теніс** – вид спорту, у якому грає двоє гравців один проти одного, або дві команди по два гравці в кожній, команда проти команди, на майданчику — корті, поділеному навпіл поперечною сіткою.

Мета гри — перекинути ракеткою м'яч через сітку на бік партнера так, щоб м'яч упав у межах майданчика суперника і той не зміг його відбити назад.

Під час гри гравці використовують додаткове ігрове спорядження — ракетку. Вона призначена для відбивання, зміни напрямку та потужності польоту гумового тенісного м'яча. Матч виграє той, хто отримує найбільшу кількість перемог за сетами відповідно до правил гри, що застосовуються відповідно до статі, віку тенісиста і так далі.

**Аеробіка** - комплекс фізичних вправ (ходьба, біг, стрибки та ін.) які виконують під музику, тому вона зветься ритмічна гімнастика. Класифікація аеробіки: оздоровча;прикладна;спортивна.

Оздоровча аеробіка – один з напрямів масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Над розробкою і популяризацією різних програм, що синтезують елементи фізичних вправ танцю і музики, для широкого кола тих, що займаються активно працюють різні групи фахівців. Зокрема американська

асоціація аеробіки, американська аеробічна асоціація здорового способу життя, міжнародна асоціація спортивного танцю і ін. Характерною межею оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини заняття, впродовж якої підтримується на певному рівні робота кардіє - респіраторної системи. У оздоровчій аеробіці можна виділити достатню кількість різновидів, що відрізняються змістом і побудовою уроку.

Спортивна аеробіка – це вид спорту, в якому спортсмени виконують безперервний і високо інтенсивний комплекс вправ, що включає поєднання ациклічних рухів з складною координацією, а також різні по складності елементи різних структурних груп і взаємодії між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок і груп). Основу хореографії в цих вправах складають традиційні для аеробіки «базові» аеробні кроки і їх різновиди.

Прикладна аеробіка – вона набула певного поширення як додатковий засіб в підготовці спортсменів інших видів спорту (аеробоксінг), а також у виробничій гімнастиці, в лікувальній фізкультурі (кардіофанк) і в різних рекреаційних заходах (шоу програми, групи підтримки спортсменів, черлідінг).

**Туризм** - тимчасовий виїзд особи з місця постійного проживання в оздоровчих, пізнавальних, професійно-ділових чи інших цілях без здійснення оплачуваної діяльності в місці перебування.

Туризм проявляється як форма суспільного споживання специфічних благ, послуг та товарів, що об'єктивно розвинувся внаслідок соціологізації відтворювальної функції, утворивши галузь діяльності зі створення цього специфічного продукту та організації його споживання, яка за кінцевим призначенням та характером діяльності належить до споживчих галузей господарства

**Лижний спорт** - загальний термін для по значення видів спорту, в яких використовуються лижі або сноуборд. До лижних видів спорту належать лижні перегони, гірськолижний спорт, стрибки з трампліна, лижне двоборство, фрістайл, скікрос, сноубординг, а також інші види спорту - лижний туризм, лижний альпінізм, лижний екстрім.

**Боротьба самбо** - (абрєвіатура, утворєна від словосполучєння «самооборона без зброї» російською мовою «Самооборона без оружия») - один з найпопулярніших видів спортивних єдиноборств, що виник в СРСР і в даний час широко культивується на міжнародній спортивній арені.

Самбо, його ще називають «невидимою зброєю», поєднує в собі фізичну культуру і видовище, спорт і самозахист.

**Дзюдо** - японське бойове мистецтво і вид спорту, що виникло на основі дзюдзюцу. Основні правила, принципи тренувань і проведення змагань були сформульовані Кано Дзїгоро.

**Скелелазіння** – вид спорту, який полягає у вільному лазінні (найчастіше – сходженню) по природному (скелі) або штучному (скелїдром) рельєфу. Це самостійний вид спорту, який вийшов з альпінізму й нерозривно пов'язаний з ним.

Рїзниця між альпінізмом і скелелазінням у тому, що в скелелазінні, як правило, є постійні (статичні) точки опори - гаки, які вмонтовано у скелю, а в альпінізмі навпаки, всі точки страховки, як правило, є тимчасові (френди, закладки тощо), а також що альпінізм, на відміну від скелелазіння, дозволяє лазіння з застосування спеціальних інструментів та додаткового спорядження.

**Спортивна гімнастика** - вид спорту, який включає в себе вправи на спритність, різновид гімнастики.

Програма сучасної чоловічої спортивної гімнастики складається із вправ на шести предметах: вільних вправ, вправ перекладині, паралельних брусах, кільцях, гімнастичному коні та опорного стрибка.

Програма сучасної жіночої спортивної гімнастики складається із вправ на чотирьох предметах: вільних, на різновисоких брусах, на колоді та опорного стрибка.

**Шахи** - гра на спеціальній дошці, що має назву шахівниця й подїлена на 64 світлі та темні клітини (поля), між 16 світлими (білими) і 16 темними (чорними) фігурами за встановлєними для них правилами пересування; старовинна індїйська настїльна розважальна гра, що має давню історію. Як одна з найпоширенїших спортивних ігор сучасності, поєднує в собі елементи мистецтва(уяви), науки(логічно-точний розрахунок) і спорту.

Шахи мають виховне значення: сприяють розвитку концентрації уваги, вміння долати труднощі та планувати власні дії, логічно мислити. Оскільки у грі в шахи виявляються особливості людської особистості, їх використовують як модель для наукових досліджень у психології та педагогіці. Їх також використовують для моделювання систем штучного інтелекту.

**Шашки** - настільна гра. Існує багато різновидів шашок. У більшості з них гра ведеться на клітинковій дошці, гравці по чергово роблять хід, пересуваючи одну зі своїх шашок по діагоналі. Шашка може перестрибнути через шашку супротивника, якщо за тією є вільне поле. При цьому шашка супротивника знімається з дошки.

При досягненні шашкою останнього ряду вона стає дамкою. Дамка може рухатись по діагоналі, в одному напрямі, і пройти велику кількість кліток. Якщо дамка з'їдає іншу фігуру, то стає на наступній після неї клітинці. Гра ведеться до повного знищення сил супротивника. Якщо такого знищення досягти неможливо, реєструється нічия.

## **ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ЯКІ ОБУМОВЛЮЮТЬ ВИБІР ВИДУ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Успішність спортивної діяльності значною мірою обумовлена рядом чинників: наскільки вибраний суб'єктом вид спорту відповідає його схильностям, інтересам, здібностям і психофізіологічній структурі особи. Це пов'язано з тим, що досягнення видатного спортивного результату можливе людьми з найрізноманітнішим поєднанням особливостей індивідуальності. Неодмінною умовою є те, щоб ці особливості відповідали специфіці вибраного виду спортивної діяльності.

Як показує практичний досвід спортивної діяльності, чим більше у людини є типологічних особливостей, які входять до одного або іншого типологічного комплексу, що відповідає певному виду спортивної діяльності, тим більшою мірою у нього виражена ця здатність. З іншого боку, не слід думати, що невідповідність одного або двох психофізіологічних властивостей може ставити під сумнів доцільність вдосконалення в цьому виді спортивної діяльності.

І. П. Павлов один із перших намагався пояснити природу індивідуальних відмінностей у темпераменті, спираючись на концепцію властивостей нервової системи. В результаті його досліджень було виділено чотири типи нервової системи, які співвідносилися з чотирма класичними назвами типів темпераменту. Він виділив три основних властивості нервової системи: силу процесів збудження і гальмування, врівноваженість їх між собою і рухливість цих процесів.

За даними Теплова Б. М. властивості нервової системи повинні розглядатися не як різні міри досконалості нервової системи, а як типи, які відрізняються різним характером урівноваження організму з середовищем. Він показав, що домінуюча роль серед біологічних чинників у визначенні ознак людської індивідуальності належить центральною нервовою системою.

Звідси найбільш значиму роль в адекватності вибору виду спорту грають саме типологічні особливості властивостей нервової системи, оскільки вони виступають біологічною основою індивідуальних відмінностей та є завдатками розвитку рухових здібностей.

Дослідження Теплова Б. М. з'ясувало, що показник сили нервової системи вказує на межі працездатності клітин великих півкуль, здатність витримувати тривале і концентроване збудження або дію надмірно сильного подразника, не переходячи у загальмований стан. Слабкість нервової системи характеризується низькою межею працездатності, однак особи зі слабкою нервовою системою володіють високою реактивністю та чутливістю.

Наприклад, сильна нервова система ефективніша при інтенсивних навантаженнях, тоді як слабка - при об'ємних. При цьому остання забезпечує стійкість при монотонній мало інтенсивній роботі. Інертність нервових процесів супроводить запам'ятовування інформації, але перешкоджає швидкій перемикаючій людини з однієї ситуації на іншу.

**Рухливість нервових процесів** – це здатність нервової системи швидко реагувати на зміни в оточуючому середовищі. Це передбачає швидкий перехід від одного подразника до іншого і від збудження до гальмування. Однак повільність нервових процесів – це основа пам'яті та набуття навиків.

Б.М. Теплов розглядав властивості нервової системи як природні властивості, але не обов'язково спадкові. Вони можуть бути результатом внутрішньоутробного розвитку, а також умов розвитку у перший період життя. Тому не вживає слово генотип. Він був проти типології як такої і вважав, що ніяка класифікація типів вищої нервової діяльності неможливо, допоки не будуть в деталях вивчені базисні властивості нервової системи.

В.С. Мерлін вивчав окремі прояви темпераменту, його властивості. Він вважав, що тип темпераменту залежить від загального типу нервової системи і відносив до конституціонального типу, а також запропонував ряд ознак, властивостей: сенситивність, реактивність, активність, співвідношення реактивності і активності, темп реакції, пластичність-ригідність, екстравертованість -інтровертованість.

Параметри темпераменту: 1) емоційна збудливість, 2) збудливість уваги, 3) сила емоцій, 4) тривожність, 5) реактивність мимовільних рухів (імпульсивність), 6) активність вольової, цілеспрямованої діяльності, 7) пластичність-ригідність, 8) резистентність (опірність), 9) субективізація (упередженість).

Основними властивостями нервової системи є:

**Сила нервової системи** - визначає її працездатність і проявляється насамперед у функціональній витривалості, тобто здатності витримувати тривалі чи короткочасні, але сильні збудження.

**«Рухливість – інертність» нервових процесів** відбиває швидкість протікання нервових процесів. Велика швидкість (рухливість) забезпечує легкість переходу від стану збудження до гальмування і навпаки, мала швидкість(інертність) – важкості переходу від одного процесу до іншого

**«Зовнішній» баланс** відбиває співвідношення між збудженням і гальмуванням на мотиваційному і емоційному рівнях, пов'язане з реакціями на зовнішню ситуацію.

**«Внутрішній» баланс** відбиває співвідношення між збудженням і гальмуванням на рівні рухових центрів, пов'язаних з довільною регуляцією.

Чим ширше спектр типологічних особливостей, які вивчаються, тим надійнішим буде прогноз про наявні здібності у людини. Проте слід мати на увазі,



що типологічні особливості виступають лише як чинник, що полегшує або утрудняє оволодіння тим або іншим видом спорту(спортивній діяльності), але не визначальний рівень досягнень. Успіх або рівень досягнень визначається, передусім, соціальними чинниками.

Вибір спортивної діяльності обумовлений не стільки соціальними чинниками, скільки напівусвідомленою потребою в цьому виді діяльності, яка формується під впливом наявних у людини особливостей особи. Підтвердженням цьому є дані, які отримані при порівнянні вираженості психофізіологічного комплексу у осіб одного виду спортивної діяльності, але які розрізняються рівнем підготовленості, і у осіб, які розрізняються видом спорту.

В результаті встановлено, що цей комплекс значно розрізняється порівняно із специфікою виду спортивної діяльності і менше - відповідно до рівня підготовленості. Досить часто у людини є схильності до того виду діяльності, до якого у нього є і здібності.

Вибір виду спортивної діяльності відбувається відповідно до особистих особливостей, тобто, особи з високою активністю, надлишком енергії, життєрадісністю і оптимізмом частіше віддають перевагу ігровим видам спортивної діяльності, а особи з схильністю до деякої театральності в поведінці - художню гімнастику, акробатику та інше.

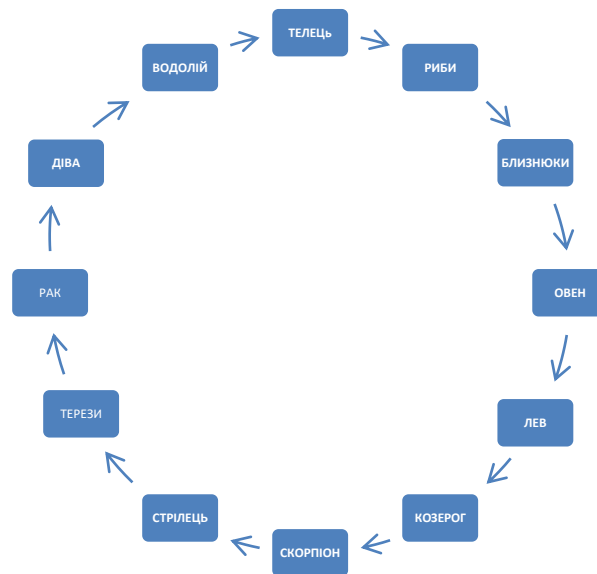
Наприклад, якщо у людини є схильність до роботи «вибухового типу», то у нього є і добре виражені показники швидкості; якщо у нього є тяга до роботи в спокійному темпі, то у нього є стійкість до монотонії тощо. Такий збіг обставин обумовлений тим, що і схильність, і здатність мають загальний компонент - типологічні особливості прояву властивостей нервової системи.

Характеризуючи типологічний комплекс важкоатлетів, можна відмітити його зв'язок із стійкістю до монотонної діяльності (стан, який виникає внаслідок одноманітної діяльності). Це пов'язано з відносною емоційною бідністю тренувального процесу.

Порівнюючи типологічний комплекс важкоатлетів з іншими спортсменами, необхідно відмітити певні відмінності. Зокрема, боксерів характеризує середня сила нервової системи, рухливість нервових процесів, переважання збудження по

зовнішньому і внутрішньому балансам. Ближче до них стоять фехтувальники та легкоатлети-спринтери.

Додатково відмітимо, що було проведено дослідження - частковий аналіз психофізіологічних якостей студентів – спортсменів важкоатлетів та пауерліфтерів за знаками Зодіаку (Глядя С.О.). За результатами дослідження складено типологічні характеристики спортсменів, обґрунтовані приватні та загальні питання при відборі і розподілу студентів по спеціалізаціям з видів спорту, схильність до силових видів спорту.



Умовний розподіл спортсменів важкоатлетів за знаками Зодіаку. Виявлені знаки Зодіаку, які більш схильні до занять силовими видами спорту: телець, риби, близнюки. Їх типологічні характеристики більшістю показників співпадають з науковими дослідженнями, узятими з літературних джерел.

Такий підхід доцільніше розглядав Е. П. Ільїну взаємозв'язку з виду спортивної діяльності і типологічних особливостей властивостей нервової системи. Він відмітив, що є певна закономірність – у представників тих або інших видів спорту детермінують саме ті типологічні особливості, які є задатками розвитку саме тих здібностей, які вирішують успіх у даній спеціалізації з виду спорту.

Типологічні особливості властивостей нервової системи у різних спортсменів, у % випадків (Е. П. Ільїн):

| Типологічні особливості | Спеціалізації з видів спорту |                               |                |                 |         |
|-------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------|-----------------|---------|
|                         | Спринтери<br>100, 200 м      | Бігуни на<br>середні та довгі | Лижні<br>гонки | Важко<br>атлети | Боксери |
|                         |                              |                               |                |                 |         |

|                             |                 | дистанції |    |    |    |    |
|-----------------------------|-----------------|-----------|----|----|----|----|
| Сила<br>нервової<br>системи | велика          | 15        | 21 | 23 | 15 | 31 |
|                             | середня         | 7         | 39 | 34 | 23 | 39 |
|                             | мала            | 78        | 40 | 43 | 62 | 30 |
| Рухливість<br>збудження     | висока          | 54        | 25 | 59 | 39 | 65 |
|                             | низька          | 46        | 75 | 41 | 61 | 35 |
| Рухливість<br>гальмування   | висока          | 59        | 25 | 59 | 34 | 53 |
|                             | низька          | 41        | 75 | 41 | 66 | 47 |
| Зовнішній<br>баланс         | збудження       | 35        | 31 | 15 | 52 | 46 |
|                             | урівноваженість | 42        | 37 | 70 | 33 | 50 |
|                             | гальмування     | 23        | 32 | 15 | 15 | 4  |
| Внутрішній<br>баланс        | збудження       | 26        | 28 | 15 | 30 | 46 |
|                             | урівноваженість | 53        | 53 | 55 | 44 | 42 |
|                             | гальмування     | 21        | 19 | 30 | 26 | 12 |

За даними таблиці видно, що у видах спорту де прояв швидкості є провідний чинник, який визначає успішність діяльності (біг і плавня на короткі дистанції, настільний теніс) у спортсменів частіше зустрічається слабка нервова система, рухливість нервових процесів, переваження збудження або урівноваженості за «зовнішнім» балансом. Розглянуті типологічні властивості нервової системи є завдатками розвитку швидкості.

Таким чином, особи з цією типологією мають можливість розвивати фізичну якість «швидкість» легше та скоріше, а також у результаті мають більше абсолютне вираження, чим у осіб з протилежними типологічними властивостями нервової системи.

Так, легкоатлети, які спеціалізуються у бігу на короткі і довгі дистанції, істотно розрізняються між собою. Висока рухливість нервових процесів і переважання збудження над гальмуванням більшою мірою відповідають спортсмени, які спеціалізуються у бігу на короткі дистанції. Навпаки, на довгих дистанціях - це урівноваженість і мала рухливість нервової системи.

Для спринтерів характерне переважання осіб із слабкою нервовою системою і навпаки, у бігу на середні і довгі дистанції переважають особи з середньою і більшою силою нервової системи. В цьому випадку типологічні особливості не лише впливають на вибір діяльності, але і підкріплюють цей вибір, обумовлюють якоюсь мірою кращий прояв рухових здібностей в обраній діяльності.

Для спортсменів, які спеціалізуються у видах діяльності, пов'язаних зі швидкою зміною ситуації (спортивні ігри, бокс, фехтування) або швидкою зміною

положення тіла (акробатика, стрибки у воду) характерна швидка рухливість нервових процесів.

Наступні види спорту, в яких вимагається витривалість та стійкість до одноманітних тренувальних навантажень(біг на довгі дистанції, важка атлетика, гирьовий спорт, пауерліфтинг) у більшості спортсменів більш виражені типологічні особливості, які сприяють прояву цих якостей: слабка або середня нервова система, інертність нервових процесів, урівноваженість або переваження гальмуванню по «зовнішньому» балансу та переваження збудження по «внутрішньому» балансу.

У видах спорту, в яких вимагається прояв швидкісній витривалості (біг на 400 м, 800 м) більшість спортсменів мають сильну нервову систему, середню рухливість нервових процесів, переваження збудження по «внутрішньому» балансу. Саме наведені типологічні особливості сприяють прояву здатності до подолання стомлення і браку кисню в крові спортсмена.

У технічно складних видах спорту, які вимагають високого рівня прояву координаційних здібностей(акробатика, художня гімнастика, спортивна гімнастика, легкоатлети-бар'єристи, стрибунки у висоту, стрибунки у висоту з жердиною) більш переважають спортсмени з урівноваженістю по «зовнішньому» балансу та інертність нервових процесів, тобто з типологічними особливостями, які забезпечують точність рухів, хорошу рухову пам'ять і пам'ять на рухи.

В той же час повний збіг типологічних особливостей у представників різних видів спортивної діяльності явище дуже рідкісне (спринтери-легкоатлети близькі по типології до боксерів). Проте в даному випадку розглядається тільки узагальнений профіль виду спорту.

Для стрільців з лука характерні типологічні особливості, які впливають на стійкість уваги, сильна нервова система і інертність гальмування; для спортсменів - орієнтувальників характерне переваження збудження по зовнішньому і внутрішньому балансам.

У ігрових видах спорту та одноборствах прояв деяких визначених типологічних особливостей властивостей нервової системи виражено поганіше. Це обґрунтовується тим, що у даних видах спорту спортсмену пред'являються

широке коло вимог, йому необхідно володіти великим комплексом високорозвинених здібностей. Але в цих видах спорту більше інших властивостей виділяється висока рухливість нервових процесів, що дозволяє спортсменам швидко перемикається з однієї ситуації на другу.

Також зазначимо, що у деяких видах спорту важливе значення мають ще й морфологічні особливості людини - статура, пропорції і довжина тіла (армспорт, баскетбол, волейбол, важка атлетика). Тому слід увазі поділяти цьому додаткову увагу.

Цілком, узагальнюючи ігрові види спорту та одноборства, можна стверджувати, що в них можуть добре проявлятися спортсмени з різною типологією. Все це залежить від того, в яке амплуа вони попадають, в якому стилі реалізують свою діяльність. Наприклад, здібності нападника і єднальних гравців у волейболі будуть різнитися, а індивідуальні здібності захисника у футболі мають відмінності від нападника та ще більш відрізнятись від індивідуальних особливостей воротаря.

Також, вибір виду спортивної діяльності значною мірою може визначатися такими властивостями спортсменів, як характер і темперамент. Нижче наведено окремі показники властивостей характеру і темпераменту у спортсменів з різних видів спорту (А. В. Родіонов, 1983):

| Показники             | Баскетбол | Волейбол | Боротьба греко - римська | Легка атлетика | Спортивна гімнастика | Важка атлетика |
|-----------------------|-----------|----------|--------------------------|----------------|----------------------|----------------|
| Сенситивність         | 39,2      | 34,3     | 32,4                     | 38,2           | 40,5                 | 30,6           |
| Активність            | 37,4      | 34,7     | 43,2                     | 32,2           | 33,8                 | 36,0           |
| Ригідність            | 37,5      | 35,2     | 38,7                     | 35,8           | 32,1                 | 33,2           |
| Реактивна тривожність | 50,9      | 49,2     | 48,6                     | 46,6           | 52,6                 | 47,4           |
| Особова тривожність   | 47,6      | 52,8     | 49,7                     | 42,7           | 48,4                 | 40,5           |
| Емоційна реактивність | 15,4      | 14,2     | 14,5                     | 10,4           | 15,1                 | 9,5            |

**Сенситивність** - характерологічна особливість людини, яка проявляється в підвищеній чутливості до подій, що відбуваються з нею, емоційна чутливість, емоційність. Також проявляється чутливість до психічних станів інших, їх прагнень, цінностей та цілей.

**Активність** — неодмінний атрибут існування і функціонування психіки людини, фундаментальна властивість всього живого, вона виступає критерієм відмінності живої матерії від неживої.

**Ригідність** – це нездатність людини до зміни дій в певних обставинах. У психології ригідність – це неготовність і нездатність індивіда, змінювати певну програму заздалегідь продуманих дій, на ті які вимагають нові умови ситуації.

**Реактивна тривожність** характеризується суб'єктивно пережитими емоціями напруги, занепокоєння, заклопотаності, «нервозності», що супроводжуються активацією вегетативної нервової системи.

**Особова тривожність** - схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги.

**Реактивність** - це особливості реакції особистості на подразники, що виявляються в темпі, силі та формі відповіді, а найяскравіше - в емоційній вразливості, і відображуються на ставленні особистості до навколишньої дійсності та до самої себе.

За даними таблиці наочно видно, що у усіх групах представників спортивних ігор досить висока реактивність і особова тривожність. Особливо чітко виражена реактивна тривожність у баскетболістів, особова тривожність - у волейболістів. Очевидно, це пояснюється тенденціями сучасного баскетболу з його системами особистого захисту, коли на перед ігрових установках баскетболістам дається жорстке завдання по нейтралізації конкретного суперника.

Безумовно, все це підвищує особисту відповідальність за результат гри і сприяє прояву реактивної тривожності. У волейболістів особиста відповідальність за кожну дію має місце в ході самої гри, оскільки тут судяться технічні помилки, які в меншій мірі має місце в інших спортивних іграх. Така підвищена відповідальність за якість гри сприяє розвитку особової тривожності.

Представники інших видів спорту за деякими параметрами істотно відрізняються від тих, хто спеціалізується в спортивних іграх. Це відноситься до такого параметра, як сенситивність. Вона вище у представників спортивних ігор. Із спортсменів інших видів спорту тільки гімнасти більше сенситивні.

Тому, можна припустити, що самі по собі ігрові ситуації формують здатність швидко відгукуватися на будь-які їх зміни, активно включати у виконання тих або інших операцій необхідні психічні функції.

Схожі дані за наведеними показниками отримані у борців. Це говорить про те, що діяльність представників спортивних ігор і єдиноборств, яка протікає в умовах обстановки, що безперервно змінюється, і необхідності міняти тактичні рішення, незважаючи на протидію суперника, сприяє формуванню названих вище властивостей.

Проте не слід думати, що розбіжність параметрів одного або декількох вище перелічених психофізіологічних властивостей з відміченими нами даними може ставити під сумнів доцільність вдосконалення в цьому виді спортивної діяльності.

При об'єктивно недостатньому прояві деяких необхідних для цього виду спортивної діяльності компонентів, які становлять темперамент і спрямованість особи, зміна системи стосунків може компенсувати багато що з недоліків. Сьогодні в спортивній практиці можна знайти досить прикладів дуже вдалого поєднання темпераменту, спрямованості особи і характеру, які сприяють розвитку здібностей, ефективною їх реалізації. Таке поєднання може бути краще або гірше, але в ідеальному виді воно практично не зустрічається.

Зазначимо, що в якості завдатку розвитку визначеної рухової дії може виступати не тільки окрема властивість нервової системи, скільки типологічний комплекс, тобто поєднання властивостей нервової системи.

Властивості нервової системи розглядаються не як різні міри досконалості нервової системи, а як типи, що відрізняються різним характером урівноваження організму з середовищем. Властиві кожній людині різноманітні поєднання основних властивостей нервової системи є фізіологічною основою індивідуальних відмінностей, накладають глибокий відбиток на психологічний склад людини і його поведінку. Тому, чим більш типологічних властивостей нервової системи сприяють розвитку здібності, тим більш виражені у людини передумови до її розвитку.

Важливою відмінністю відповідністю типологічних властивостей нервової системи вимогам діяльності у людини частіше виникає неусвідомлена тяга

(схильність) до такої діяльності, бажання нею займатись. Схильності «йдуть» попереду здібностей та стають одним з головних чинників їх розвитку. Це пов'язано з тим, що нерідко людина має схильності до того виду діяльності, до якого в нього є здібності.

Подібна спрямованість у відмінностях спостерігається і відносно психологічних особливостей більш високого рівня - рис особи. Наприклад, важкоатлетів відзначається вираженість наступних чинників: емоційній стійкості, безпечності, сумлінності, серед вторинних чинників – урівноваженості.

Риси особи, як і типологічні особливості, роблять певний вплив на вибір виду спортивної діяльності і актуалізують цей мотив, останнє може сприяти прояву рухових здібностей в обраному в якості предмета спеціалізації виді спорту. Кожна особливість, в чому б вона не виражалася (чи в стійкості до несприятливого стану, у вираженості розвитку рухових здібностей тощо), має мотиваційну сторону, що відбиває схильність людини до занять тими видами спортивної діяльності, до яких у нього є здібності. Це підкріплює мотивацію спортсмена і створює стійкий інтерес до обраного виду діяльності, підвищуючи її ефективність.

За думкою Е. П. Ільїна типологічні особливості впливають не тільки на вибір діяльності, але й підкріплюють цей вибір обумовлюючи певною мірою кращій прояв рухових здібностей.

Зв'язок нейродинамічних особливостей з здібностями, схильністю і ефективністю діяльності(Е. П. Ільїн, 1983)

| Типологічні особливості           |                                    |                                   |
|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| Стійкість до несприятливих станів | Здібності                          | Потреба в певному типі активності |
| Вид діяльності(процес)            | Мотив                              | Стійкий інтерес                   |
| Стиль діяльності                  | Задоволеність, підкріплення мотиву |                                   |
| Ефективність                      | Стимуляція працездатності          |                                   |

Типологічні особливості зумовлюють мотив щодо вибору виду діяльності і рухових здібностей в обраному виді діяльності. В свою чергу, рухові здібності впливають на ефективність діяльності, яка впливає на мотив, підкріплюючи його, створюючи стійкий інтерес до даного виду діяльності. При наявності стійкого інтересу ефективність діяльності зростає ще більш.



В той же час слідкує знати, що сьогодні у практичній діяльності можуть зустрічатися прояви так званої псевдо схильності, яка продиктована не індивідуальною схильністю людини, а соціальними чинниками, наприклад, модою на будь який вид діяльності, тобто до уваги приймається її престижність. Може бути і так, що людина вибирає ту чи іншу діяльність за прикладом, за «компанію» з друзями або наполягання батьків. Як показує досвід, в таких випадках може виникнути різка розбіжність між індивідуальністю людини та вимогами діяльності, що спричинить за собою незадоволення і прагнення відмовитися від її виконання.

Підкреслимо, що такий замкнений цикл виразно виявлений у як виробничих умовах так і в спортивній діяльності. Наявні в літературі дані дають основу констатувати принципову можливість виявлення індивідуальних спортивних здібностей на основі доміантних ознак і аналізу динаміки морфо функціонального і психофізіологічного розвитку молоді.

На підставі вище зазначеного можна зробити висновок, що можливості сучасного арсеналу фізичної культури і спорту перекривають відомий нам діапазон індивідуальних рухових здібностей людини і дозволяють кожному студенту вибрати спеціалізацію з виду спорту, яка б відповідала його морфо функціональному і психофізіологічному статусу і особовим мотиваціям.

Реалізація розглянутих організаційних, теоретичних та методичних питань у цих розроблених методичних вказівках і повинна стати основою теоретичних знань та практичних дій викладачів, відповідальних за спортивно-масову та організаційну роботу з фізичного виховання на факультетах для якісного підходу у розподілі студентів у навчальні секції кафедри фізичного виховання та комплектування у відповідні навчальні групи.

## **ВИСНОВКИ.**

Грамотно організований навчально-виховний процес з фізичного виховання та його спеціалізовані напрями у ході навчального процесу і поза навчальний час дозволяють як можна більш вирішувати головні завдання фізичного виховання та масового спорту.

Проведення навчального процесу з фізичного виховання із спеціалізацій з видів спорту в НТУ «ХПІ» створюють умови сучасного адекватного підходу до студентів з визначенням індивідуальної схильності. Це сприяє правильній організації їх рухового режиму з урахуванням їх полу, фізичного стану, потребам, інтересам і психологічним особливостям. Також, у вище зазначеному фізичне виховання робитиме сприятливий вплив на всі сторони розвитку особистості студента.

Навчальні заняття з фізичного виховання із спеціалізацій з видів спорту, до яких студенти мають схильності, сприятимуть швидшому формуванню рухових навичок, практичних умінь і розкривати особисті здібності, збільшенню рухового потенціалу, підвищенню працездатності та покращенню показників здоров'я, формувати особові якості майбутніх фахівців.

У свою чергу, у період навчання в університеті це дозволить збільшити розумову працездатність та протистояти стомленню, проявляти активність в соціумі, підняття самооцінки, самовпевненості у своїх діях.

Таким чином, завданнями викладачів, відповідальних за фізичне виховання та спорт в інститутах та на факультетах при проведенні розподілу студентів у навчальні секції кафедри фізичного виховання є діагностування особистих якостей студентів, їх фізичного стану, схильності до занять видами рухової активності та сприяти правильному вибору студентами спеціалізацій з видів спорту.

## **ЛІТЕРАТУРА.**

1. Бех І.Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. – К.: Либідь, 2003.– 344 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М: ФиС, 1985. – 176 с.
3. Викторов Е. Астрология и спорт. Изд. „Олимп”, Москва, 2006 г.
4. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання: Навчальний посібник. – Черкаси: Відлуння-Плюс, 2003. – 351 с.
5. Глядя С.А. Исследование влияния даты рождения на достижения в спорте (на примере студенческих сборных команд НТУ «ХПИ» по тяжелой

атлетике и пауэрлифтингу) //Тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф. (27-28 вер. 2010 р.) – Харків: НТУ «ХП», 2010. С 112-115.

6. Глядя С.О. Змістовні аспекти фізичної культури з силовою спрямованістю. Слобожанський науково-спортивний вісник № 8: Харків, 2005. – 330 с.

7. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.

8. Карцев Ф. Астрология. Изд. «Фолио». Харьков, 2005 г. – 75 с.

9. Кряж В. Н. Гуманизация физического воспитания. - Мн.: НИО, 2001 - 179 с.

10. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у ВНЗ. К: 2006. – 23 с.

11. Ревенко В.М., Уткин В.И. Выбор спортивной специализации на занятиях по физическому воспитанию //Метод.указ. для преп. и студ. – Омск: СиБАДИ, 2009. - 32 с.

12. Лабскир В.М., Любиев А.И. Движение и здоровье. – Харків: ХП, 1992. – 70с.

13. Непомнящий Н.Н. Неожиданные предсказания. Изд. „Олимп”, Москва, 1998 г.

14. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М: ФиС, 1975. – 208 с.

15. Фізичне виховання: Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівня акредитації. - Київ, 2003.- 30 с.

16. Энциклопедический словарь юного спортсмена. Изд. „Педагогика”. Москва, 1980 г. – 185 с.

## РОЗПОДІЛ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНІ СЕКЦІЇ

### КАФЕДРИ «ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

Методичні вказівки для викладачів  
кафедри фізичного виховання НТУ «ХП»  
У авторській редакції