

12. Трофим'як Б. Гімнастично-спортивні організації у національно-визвольному русі Галичини (друга пол. XIX ст. – перша пол. XX ст.). – Т.: Економічна думка, 2001. – 696 с.
13. Яковлев В.Г. К истории физического воспитания в пионерских организациях // Теория и практика физической культуры. – 1946. – Т. IX. – Вып. 7. – С. 353-370.

THE TELEOLOGIC PECULIARITIES OF PHYSICAL EDUCATION OF THE UKRAINIAN YOUTH IN THE 20-30th YY. XX C.

Natalia VELYCHKOVCYCH

L'viv State Institute of Physical Culture

The teleologic peculiarities of physical education of the ukrainian youth in the Western and Soviet Ukraine in the 20-30th yy. XX c. are compare in the article.

ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ

Леся МІЦЦІШИНА

Львівський державний інститут фізичної культури

Вступ. Життя і роль жінки сучасному суспільстві постійно міняється. Технічна революція, нові соціальні відношення і поява інших можливостей для індивідуального розвитку в багатьох країнах позначилися таким чином, що жінки намагаються заново визначити свою роль і місце в суспільстві: на роботі, вдома, на політичній арені, в особистому житті і в інших сферах.

Ці зміни, крім того, призвели до малорухомого способу життя населення, зменшенню фізичної активності жінок. Не випадково фізичні вправи і заняття спортом стали розглядатися як важлива частина здорового способу життя і як профілактичний засіб проти серйозних захворювань, а спортивна перемога як найкращий спосіб самоствердження.

Збільшення кількості жінок, які займаються спортом і руховою активністю, в більшості країн також є наслідком даних змін. Особливо значні зміни в сфері фізичної активності відбулися в 70-8-і роки в західних країнах (США, Канаді, Англії, Франції, Німеччині, Швеції), Австралії і на початку 90-х років в Росії. Саме в ці роки в названих нами країнах з'явилась велика кількість нових видів рухової активності серед жінок, що сприяло їх активному залученню в регулярні заняття фізичною культурою і спортом. У зв'язку з цим з'явилась необхідність вивчення зарубіжного досвіду і використання його в Україні з врахуванням традицій і умов, які притаманні нашій країні.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Спортивна аеробіка – молодий вид спорту, який активно розвивається. Завдяки своїй динамічності, красі, доступності, безпеці і практичності, спортивна аеробіка є

ефективним засобом пропаганди здорового способу життя. Перед тим як перейти до характеристики, зробимо невеликий історичний екскурс.

Оздоровчу систему фізичних вправ для всіх вікових груп, яка спочатку створювалась для військовиків, популярний американський фахівець в галузі фізичної культури доктор Кеннет Купер [6] назвав аеробікою (від слова "аеробний" - кисневий). Цим словом називають фізичну діяльність середньої інтенсивності, під час якої встановлюється рівновага в роботі життєво важливих органів, забезпечується ефективна потреба і транспортування кисню в організмі. Не заперечуючи користі гімнастики, К. Купер, не знайшов їй місця в системі аеробних вправ.

Аеробіку у вузькому змісті слова створила Джейн Фонда. Вибух популярності аеробіки "по-американськи" спостерігався на початку 80-х років ХХ ст., коли акторка розпочала пропаганду цієї системи вправ у багатьох країнах світу. Окрім США найбільшого розповсюдження аеробіка набула в Австралії, Швеції, Франції та Японії.

Перехід від монотонного бігу і ходьби до різноманітних, цікавих і емоційних вправ гімнастичного стилю, які виконуються під музику, не можуть не привернути загальної уваги. Почали утворюватися своєрідні течії, різновиди, системи. З'явився французький комплекс ("Вероніка", "Давана"), який мав суттєві відмінності в послідовності та інтенсивності вправ від запропонованого Дж. Фондою. Німецька програма "аеробічний танець" Сідні Рома диференціювалася за деякими параметрами для початківців і підготовлених. Італійка Лара-Сен-Пол назвала свій комплекс так як С.Ром: "аеробічний танець". "Трімінг-130" демонструвала М.Шарель. Її система вправ представляла значні вимоги до діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Свій внесок у розвиток цього напрямку внесла Катлін Керр, яка дала рекомендації для профілактики травматизму.

Залежно від впливу моди на ті чи інші танцювальні стилі, аеробіка існувала у вигляді фанк-аеробіки, джаз-аеробіки, брейк-аеробіки, диско-аеробіки, фольк-аеробіки, модерн-аеробіки тощо. [5, 11].

Не будемо детально зупинятись на характеристиці комплексів ритмічної гімнастики, як прийнято називати аеробіку, розроблених нашими співвітчизниками. Вони достатньо добре висвітлені в спеціальній літературі [2, 3, 4]. Зазначимо, що засоби, якими володіє аеробіка, не випадкові. Вони склалися, видозмінювалися і удосконалювалися впродовж не одного століття. Найкращі фахівці світу на основі вивчення різних гімнастичних шкіл, досягнень сучасних танців, мюзікл-холла, створили вправи, які активно впливають на стан організму. Внаслідок цього в основі аеробіки лежить синтез вправ спортивно-гімнастичного стилю, елементи танцю і мюзікл-холла. Елементи інших гімнастичних систем (китайської, йоги тощо) можуть успішно використовуватися в окремих частинах занять. Широко застосовуються психорегулюючі засоби: навіювання, аутогенне тренування та ін. [5]. Т.С. Лисицька з співавторами від переваги тих чи інших засобів умовно виділяє: атлетичне, танцювальне і психорегулююче тренування.

В системі аеробіки широко застосовуються :

1. Основна (базова) аеробіка, яка проводиться в залі з використанням різноманітних танців, загально-розвиваючі вправи в положенні стоячи.
2. Степ-аеробіка, в якій використовуються спеціальні платформи. Їх висота, розміри вправ, темп виконання дозволяють індивідуалізувати навантаження.
3. Гідро-аеробіка – різновид, без сумніву, корисний і приємний. Особливо ефективно може бути використаний у лікувально-фізичній культурі.
4. Танцювальна аеробіка.

5. Бігова аеробіка – характерується збільшенням “чистого” бігу в комплексі вправ. Можна говорити про прикладну аеробіку, оскільки вона знайшла широке застосування в багатьох видах спорту, в підготовці артистів естради, цирку, балету, як ефективний засіб розвитку фізичних якостей [8].

Відмінною рисою розгляду системи вправ, яка дозволяє її встановити в ряд з низькими формами оздоровчої фізичної культури, є її здібність виховувати витривалість. Спортивна аеробіка вигідно відрізняється від інших гімнастичних систем, як правило, які не представляють собою засіб виховання загальної витривалості [1, 9].

Регулярні заняття аеробікою призводять до різноманітних змін в організмі людини. Покращується функціонування серцево-судинної та дихальної систем, відбуваються помітні видимі зміни в м'язовій побудові (збільшується тонус, покращується кровостачання, збільшується кількість глікогену в м'язах тощо). У кістковій тканині зберігається достатня кількість кальцію, збільшується рухливість суглобів. Регулярні заняття аеробікою прискорюють процеси обміну речовин і травлення. Покращується робота кишківника [3].

Висновки:

1. Спортивна аеробіка як новий вид спорту в останнє десятиліття активно розвивається в багатьох країнах світу (США, Канада, Японія, Швеція, Бразилія, Австралія, Франція, Німеччина, Великобританія, Італія та ін.). У нашій країні про неї згадується завдяки діяльності міжнародної федерації по спортивній аеробіці, яка організовувала і проводила семінари, показові виступи і телевізійні програми за участю відомих закордонних фахівців.

2. На сучасному етапі чітко визначалася сфера застосування спортивної аеробіки (спортивну і оздоровчу), її особливості, збільшився оздоровчий ефект, утворилися тенденції, що дозволяють задовольнити різні смаки.

Література:

1. Anderson Ненси. Матеріали семінарів міжнародного центру підготовки інструкторів по аеробіці “Суэт системз” (США) . – Миннеаполіс, 1990. – 39 с.
2. Астахова И.А. Ритмическая гимнастика как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток. Автореф. дис...на соиск.уч.степени канд. пед. наук.-Малаховка: МОГИФК, 1992.-24с.
3. Барк Е.В. Ритмическая гимнастика: Методические рекомендации. - К., 1986. – 152 с.
4. Бабанова Л.И., Смоленский В.М., Юрасов В.С. Методика занятий спортивной аеробіки.-М., 1984.-54с. і т.д.
5. Влас М.П. Содержание и методика занятий ритмической гимнастики с женщинами зрелого возраста. Автореф. дис...на соиск.уч.степени канд.пед.наук.-МОГИФК, 1987.-23с.
6. Керр Керр. Атлетік джорнел\ Спорт за кордоном – 1990.-№-24.-с.8.
7. Кларк К. Аеробіка для хорошего самочувствия. Пер. с англ. М.: Фізкультура и спорт, 1989. – 224 с.
8. Лаврова Т.С., Ростовцева М.Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика: методика и физиологическое воздействие // Гимнастика. – Москва, 1985. – Вып. 1 – С.24-29.
9. Смоленский В.М., Ивлев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики.-М.: Просвещение, 1982. – 78 с.

9. Сосина В.Ю., Фабиан Є.М. Ритмическая гимнастика. – К., 1990. – 256 с.
 10. Спортивная аэробика. Правила соревнований. – Москва., 1990. – 28 с.
 11. Kuzminska O. Gimnastika. Jazzowa czy Aerobic. – Poznan: RSW, 1984.-144s.

SOME PECULIARITIES OF SPORT AEROBICS HISTORICAL DEVELOPMENT

Lesya MISHCHYSHINA

Lviv State Institute of physical Culture

The characteristics of one of the modern kinds of sports – sport aerobics which is successfully developing nowadays – are given in the article. The sport historical reference of this kind of sport is given as well.

РОЗВИТОК ФЕХТУВАННЯ НА МИКОЛАЇВЩИНІ. СОЦІОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

Аркадій КІСЕЛЬОВ, Михайло КОЗИР, Юрій КУЛАКОВ

Миколаївський державний університет

Управління з питань фізичної культури, спорту і туризму облдержадміністрації

Спорт є специфічною формою культури, однією з сторін культурної діяльності суспільства, специфічною складовою частиною всієї культури, засобом зміцнення і підвищення рівня здоров'я. Спорт сприяє розвитку фізичних здібностей, фізичному вдосконаленню підростаючого покоління і дорослого населення, розвитку волевольностей, фізичної і загальної культури народних мас. Для спорту характерні змагання і спортивні досягнення. Своїми результатами спорт служить цілям подальшого розвитку суспільства, більш ефективному здійсненню економічних і культурних завдань.

Метою дослідження було вивчення розвитку фехтування на Миколаївщині. Джерелами дослідження були архівні документи Миколаївського обласного державного архіву, літературні джерела та звіти обласного управління з питань фізичної культури, спорту і туризму (форма № 2 і № 5 ФК), обласної державної адміністрації за 10 років незалежності України (1991-2001 рр.). Дослідженням встановлено, що фехтування зародилось у Стародавньому Римі, де вперше Юлій Цезар розробив і запропонував спеціальні правила фехтування. В середні віки фехтування було поширеним в Іспанії, Франції, Італії, Німеччині, Швеції. В Росію фехтування привіз з Європи Петро I. Він же ввів і обов'язкові правила для військових і придворних. Пізніше в Морській Академії Росії фехтування стало обов'язковим предметом навчання офіцерів флоту. З 1896 р. фехтування було введено і в програму всіх Олімпійських ігор. З 1906 р. в Європі і з 1937 р. у світі стали впроваджуватися чемпіонати з фехтування, спочатку на рапірних змаганнях змагалися лише чоловіки, а з 1924 р. були допущені до змагань і жінок. Нині змагання