

# Студентський спорт

1. Введення
2. Проблеми досягнення високих спортивних результатів у період навчання у вузі
3. Оздоровчі функції студентського спорту при підготовці до життя і професії
4. Спосіб життя студента та спорт
5. Спорт як активний відпочинок в навчальному та професійному праці
6. Індивідуальний вибір видів спорту та їх коротка характеристика
7. Види спорту, переважно розвиваючі витривалість
8. Види спорту, переважно розвиваючі силу і швидкісно-силові якості

## Введення

Слово спорт прийшло в російську мову з англійської (Sport), яке, у свою чергу, є вільним скороченням первісного слова disport - гра, розвага. Ось чому про старичка, що пересувається по алеях скверу називають джонінгом, тобто складним "гібридом" швидкої ходьби з повільним бігом, за кордоном можуть сказати, що "він займається спортом", а у нас - "фізкультурою".

Проблеми досягнення високих спортивних результатів у період навчання у вузі

Статистичні дані по вузах країни показують, що регулярно тренуються не тільки в спеціальний годинник у вузі, а й у вільний час, а також беруть участь у змаганнях 15 - 20% студентів. Це типові представники масового студентського спорту.

Сучасна наука про спорт досить докладно і серйозно вивчає проблему людини у великому спорті. Спорт є як би випробувальним стендом, на якому моделюються вимоги експериментальних умов і ситуацій, а сам спортсмен свідомо йде на застосування максимальних фізичних і психічних навантажень для демонстрації граничних психофізичекіх можливостей людини. Заради чого? Мотивація такого «самопожертви» може бути різноманітна - від

самоствердження, честолюбства та інших високих поривань до самої тривіальною, звичайної меркантильності.

Специфіка різних видів спорту накладає істотний відбиток на ступінь формування різних психічних якостей, які необхідні не тільки у спорті, але і в професійній діяльності.

Але факт залишається фактом, що, наприклад, командні спортивні ігри привчають людину співвідносити свої дії з діями колег по команді, сприяють формуванню таких прикладних рис, властивостей особистості, як колективізм, комунікабельність, свідомо дисципліна і т.д.

Надійність - одна з найважливіших категорій в спорті. Вона складна саме тому, що в ній немає запаморочливого зльоту з наступним дуже болючим падінням.

Мужність завжди естетично, якщо у спортивній боротьбі виникає гармонія сили, розуму і почуття.

Ось ці безцінні психічні якості, риси і властивості особистості.

Спорт не зійшовся клином лише на великому спорті. Є ще масовий спорт, а він доступний кожному.

Оздоровчі функції студентського спорту при підготовці до життя і професії.

Можливості різних видів спорту у зміцненні здоров'я, корекції статури і постави, підвищення загальної працездатності, психічної стійкості, нарешті, в самоствердженні дуже великі. При цьому здоров'я виступає як провідний чинник, який визначає не тільки гармонійний розвиток молодого людини, а й успішність освоєння професії, плідність його майбутньої професійної діяльності.

Фізичний розвиток, яке тісно пов'язане зі здоров'ям, - це процес зміни і становлення природних морфологічних і функціональних властивостей організму людини протягом його життя (зростання, маса тіла, окружність грудної клітки, життєва ємність легень і ін)

## Спосіб життя студента і спорт.

Повсякденна навчальна робота, заліково - екзаменаційні сесії з їх інтенсивним навантаженням двічі протягом року, навчальні та виробничі практики - все це вимагає від учнів і студентів не тільки старанності, а й доброго здоров'я, хорошою психо - фізичної підготовленості. Вивчення багатьма дослідниками бюджету часу студентів спеціальних закладів показало, що загальне навантаження навчальною роботою, включаючи і самопідготовку, в різних вузах, але факультетах (відділеннях) та курсам в навчальному році значно коливається. Вона визначається конкретними умовами, трудомісткістю і складністю досліджуваних дисциплін, рівнем попередньої підготовленості і, звичайно, відношенням самого студента до навчання.

Час на навчальні заняття є найбільш стабільним і складає витрачається на самопідготовку «середнім» студентом, коливається в окремих молодих людей досить істотно, займаючи 3 - 5 ч., а в період заліково - екзаменаційної сесії - 8 - 9 год

Таким чином, якщо працівники народного господарства, що мають регламентований робочий день, працюють 7 - 8 год, то сума навчального часу учнів та студентів становить в середньому 9 - 12 год на день. Це дуже значна психофізіологічна навантаження на організм молодої людини, яка показує, що навчальний праця є дуже напруженим.

Але біда ще й у тому, що молоді люди часто сподіваються при цьому на достатньо швидке природне відновлення молодого організму. Ця особливість і насправді діє, але не можна ж нескінченно експлуатувати молодий організм, порушуючи елементарні правила режиму праці і відпочинку. Так, наприклад, до 60% студентів займається самопідготовкою до наступного навчального дня у пізні години, причому до 25% з них приступають до занять лише в 22 - 24г.! Як наслідок у багатьох - порушення режиму сну. У 87% студентів, що проживають в гуртожитках, відхід до сну затягується до 1 - 3ч. ночі. Звідси - вкрай недостатня тривалість нічного сну. Сон в нормі від 7 до 8 год. відзначається лише у 15% студентів. Крім того, спостерігається повна зневага до режиму харчування: без

сніданку йдуть на заняття до 21%, близько 47% приймають гарячу їжу тільки два рази на день.

Всі ці «варварські» перевантаження і «варварське» ставлення до свого організму рано чи пізно дають про себе знати. Вони проявляються в зниженій працездатності вже в кінці семестру, коли необхідна найбільша мобілізація сил для успішної опрацювання всього навчального матеріалу до заліково-екзаменаційної сесії. А період іспитів - це не просто перевірка знань, це перевірка працездатності всього організму молодой людини!

Наприклад, спеціальні спостереження показали, що в період екзаменаційної сесії частота серцебиття у студентів стійко підвищується до 80 - 92 уд. / хв. проти 76 - 80 в період звичайних навчальних занять. А в день іспитів, перед входом в аудиторію, де відбувається іспит, частота серцевих скорочень зростає до 144 уд. / хв., Підвищується кров'яний тиск, дихання стає нерівномірним і отже, знижується насичення крові киснем. Здавалося б, саме в цей період треба особливу увагу звернути на правильний режим праці і відпочинку, на застосування засобів активного відпочинку, що компенсують малу рухову активність і велика розумову втому.

На практиці ж все навпаки! У період іспитів буквально «затворниками» стають близько 90% студентів. Їх перебування відкритому повітрі обмежується не більш ніж 30 хв. на день. Спостерігається систематичне недосипання, рідкісний і нерегулярний прийом їжі. А потім закінчується екзаменаційна сесія. Канікули! Відпочинок! І саме в цей час у деяких починаються застуди та інші відхилення здоров'я. Що це, випадково? Та ні ж! Усі ці, здавалося б, «звичайні» захворювання (грип, ангіна, ГРЗ тощо) є наслідком зниження захисних можливостей організму через перенапруження під час сесії, результат істотних порушень належного режиму навчальної праці та побуту, а також наслідок загальної нестачі рухової активності.

Разом з тим ми можемо констатувати і той факт, що учні та студенти, які регулярно займаються спортом і не переривають занять навіть в період іспитів,

більш благополучно для свого здоров'я проходять ці «підводні рифи» студентського життя.

Навчальне і вільний час - це нерозривне ціле. Не випадково кажуть: «Як відпочинеш, так і попрацюєш!» Вивчення вільного часу студентів показало, що воно становить близько 2 - 3 год. на день. Звичайно, умови, в яких вони живуть, вчаться і відпочивають, справляють істотний вплив не тільки на структуру вільного часу, але і на їх працездатність, стан здоров'я.

Ймовірно, в кожному конкретному випадку поєднання навчання зі спортивними заняттями повинно мати оптимальне співвідношення, яке залежить як від індивідуальних якостей і здібностей окремої людини, так і від умов навчальної праці, побуту та наявності спортивних баз.

Наведемо приклад. В одному з інститутів був розроблений показник, що характеризує рівень професійної придатності студента. Цей інтегральний показник включав в себе наступні фактори, що оцінюються в балах (від 2 до 5): фізичний розвиток; фізичну, в тому числі і професійно-прикладну, придатність; ступінь рухової активності; стійкість до тимчасової втрати працездатності (пропуски занять через хворобу); професійну зацікавленість; успішність навчання у вузі. Підсумовування цих балів експертної оцінки дозволило зробити висновок про ступінь професійної придатності кожного студента до складних умов і характеру праці. Виявилося, що найвищу оцінку (26 - 29 балів) і навіть середню (16 - 20 балів) не отримали студенти з низькою фізичною підготовленістю.

У цьому ж дослідженні було встановлено, що більш високу оцінку за виробничу практику, як правило, отримували студенти, що мали середні бали з теоретичних знань, але кращу фізичну підготовленість порівняно зі студентами, які мали більш високі бали з теоретичного курсу, але слабку професійно-прикладну фізичну підготовленість.

Такі факти, що проливають світло правдиве на роль спорту, на роль хорошої фізичної підготовленості в успішному освоєнні обраної професії.

## Спорт як активний відпочинок в навчальному та професійному праці

Значна частина студентів при всій програмної регламентованості занять з навчальної дисципліни «Фізична культура» сприймає їх як активний відпочинок, як розрядку від одноманітного аудиторного навчального праці. І чим вище зацікавленість студента в цих заняттях, тим вище і сам різнобічний психофізичний ефект такої фізичного навантаження. Право студента на вибір різних видів спорту на кожний наступний навчальний рік (а в деяких вузах і семестр) тільки підтримує його інтерес до таких занять, адже його мотивація - відпочинок. Переростає цей інтерес в більш серйозне захоплення певним видом спорту - вирішувати тільки йому, але хотілося б, щоб він розумів сутність впливу такого активного відпочинку на фізичну і розумову працездатність, на продуктивність навчального та професійної праці.

### Індивідуальний вибір видів спорту та їх коротка характеристика

У спортивній педагогіці, психології і фізіології є різні підходи до групування видів спорту за їх окремими ознаками. Звичайно, будь-який підхід в певній мірі завжди умовний, оскільки жоден вид спорту, ні одна система фізичних вправ не впливають на людину однаково, не розвиває, наприклад, одне з фізичних якостей в «чистому» вигляді. Однак ці умовні угруповання дозволяють об'єднати різні види спорту, системи вправ з їх ведучою ознакою, на основі якого можна дати їм розгорнуту характеристику, необхідну при індивідуальному виборі виду спорту для регулярних занять. Крім того, така умовна угруповання представляє можливість систематизовано і коротко викласти у запропонованих характеристиках роль окремих видів і систем фізичних вправ.

У той же час ще раз підкреслюємо необхідність обліку особистих психофізичних якостей при виборі видів спорту. Наведемо цитату з висловлювань професора прикладної соціології з університету Конкордія в Монреалі Джеймса Гевіна: «Люди, що ведуть соціально ізольований спосіб життя, тяжіють до тих видів, де можна тренуватися в поодиночці. Люди з агресивним характером вибирають «агресивні види спорту». Але існує і

зворотний зв'язок: вид спорту впливає на характер людини. Ось чому важливо зробити правильний вибір.

Проблема акцентованого виховання і вдосконалення основних фізичних якостей людини - сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості - завжди менш складна на самих початкових етапах систематичних вправ, тобто у новачків, так як в цей період, як правило, спостерігається одночасне поліпшення кожного з них. Якщо ми розвиваємо силу, то поліпшується і витривалість, якщо розвиваємо гнучкість, то в якій - то мірі вдосконалюється і силова підготовленість. Не випадково на цій стадії підготовки найбільший ефект дає комплексний метод тренування, тобто загальнофізичної підготовки.

Проте з підвищенням тренуваності в будь - якому окремому фізичному якості, з поступовим підвищенням спортивної кваліфікації від новачка до спортсмена - майстри величина ефекту паралельного розвитку кількох фізичних якостей поступово зменшується. Це вимагає ретельного підбору спеціальних вправ у процесі тренування, тим більше що рухові якості нервово - м'язового апарату людини на високому розвитку фізичної якості починає гальмувати розвиток іншого. Ось чому штангістові високого класу важко досягти високих показників у вправах на витривалість, а бігуну на довгі дистанції - в силових вправах.

Таким чином, акцентоване виховання окремих рухових якостей з використанням конкретних видів спорту має ґрунтуватися на певному мінімумі розвитку всіх основних рухових якостей, що зазвичай досягається на уроках в середній школі, або в спеціальному навчальному закладі на навчальних практичних заняттях з фізкультури, або у підготовчих групах по видах спорту в спортивних школах.

**Види спорту, переважно розвиваючі витривалість**

Виховання витривалості в процесі спортивного тренування в певному виді спорту є одним з дієвих засобів досягнення високої загальної та професійної працездатності, заснованої на підвищенні стійкості центральної нервової системи, серцево - судинної та інших функціональних систем організму проти

втоми. Власне, під витривалістю і розуміється здатність організму людини долати наступаюче стомлення.

Фізіологічні механізми цього процесу досить складні, тому що робота може ставитися до різних зонах потужності (або інтенсивності), а значить, і витривалість у кожної з них різна.

У зоні великий і помірної потужності, яка може підтримуватися від 3 - 5 хв до більше півгодини, з'являється так звана загальна витривалість. Загальна витривалість проявляється в тій чи іншій мірі у всіх інших зонах потужності при всіх видах діяльності. У її фізіологічній основі лежить розвиток можливостей аеробного обміну в організмі людини. Для прояву загальної витривалості потрібні добре серце, здорові легені, достатня кількість гемоглобіну в крові, рясне кровопостачання працюючих м'язів і т.д.

Головне, що під впливом раціональної і систематичної тренування зазначені органи, фізіологічні процеси можуть підвищувати свої функціональні характеристики. Ось чому в даному випадку нас більше цікавлять ті види спорту, в яких, як і у великій частині трудових процесів (протягом всього робочого дня), відбуваються аеробні реакції в організмі. Тому найбільше значення у звичайному житті, у професійній діяльності мають такі види спорту, які розвивають головним чином аеробні можливості організму, що забезпечують тривалу продуктивну роботу порівняно невисокої потужності не лише в спортивній діяльності, але і протягом досить тривалого за тривалості робочого часу на виробництві.

Витривалість, як і інші рухові якості, найчастіше проявляється специфічно, в залежності від особливостей діяльності, характеру виникає стомлення.

В даний час розрізняють кілька типів стомлення: розумовий, сенсорне (пов'язане з переважним навантаженням на органи чуття), емоційне, фізичне, при яких характер і механізм втоми і прояв витривалості у даної людини на всі різновиди прояву витривалості при виконанні різноманітних спортивних і трудових дій.



Наприклад, військовими фахівцями було встановлено, що найбільш високою і стійкою швидкістю роботи на радіотелеграфних апаратах (дрібні швидкі рухи пальців руки) володіли особи з краще розвиненою витривалістю (в даному випадку - здатність до тривалого бігу). Тому, приступаючи до розвитку спеціальної витривалості в якому - небудь спортивний або професійному дії, необхідно попередньо створити у людини певну базу кроветранспортуючих і дихальних можливостей, інших фізіологічних механізмів загальної витривалості.

Таким чином, акцентоване виховання витривалості у молодих людей з метою підготовки до життя і професійної діяльності потребує вирішення завдань всебічного розвитку функціональних систем організму. Це пов'язано з підвищенням фізіологічних і психологічних меж стійкості організму людини до зрушень внутрішнього середовища, викликаним напруженою роботою. Важливість подібної стійкості для будь-якої людини, для фахівців будь-якої професії не викликає сумніву, завдяки чому визначається провідна роль витривалості при підготовці до тривалого і повноцінної праці.

Загальна витривалість необхідна представникам усіх видів спорту, тому що вона дозволяє успішно справлятися з великим об'ємом тренувальної роботи, ефективніше виконувати і засвоювати спеціалізовану тренувальну роботу. Цим ще раз підкреслюється особливе значення виховання загальної витривалості у студентської молоді незалежно від того, чи займається її представник спортом або тільки фізкультурою, бо високий рівень загальної витривалості - одне з головних свідчень відмінного здоров'я.

Отже, до видів спорту, акцентовано розвивають загальну витривалість, можна віднести всі циклічні види спорту, в яких фізичні навантаження тривають порівняно тривалий час на тлі переважного підвищення аеробного (кисневого) обміну в організмі людини. До таких видів спорту належать: спортивна ходьба, біг на середні, довгі та наддовгі дистанції (марафон), лижні гонки і біатлон, плавання, веслування, велосипедний спорт (шосейні гонки, крос, група

класичних дистанцій на треку), велика частина дистанцій і багатоборства у ковзанярському спорті, альпінізм, спортивне орієнтування, туризм і деякі інші.

Хоча всі циклічні види спорту, пов'язані з проявом витривалості, істотно розрізняються за структурою рухів один від одного, проте між ними є й загальні положення: спортивні досягнення атлетів ґрунтуються на досить об'ємних тренувальних і змагальних навантаженнях. У процесі регулярних тренувань розвивається в тій мірі, в якій це необхідно для кожного конкретного виду спорту, виконавську функціональну «ланка» - кисень - транспортна система і що регулює «ланка» - центральна і ендокринна система.

Спортсменам, що спеціалізуються в цих видах спорту притаманні здатності до тривалого виконання фізичної роботи, успішне волевове протистояння стомленню. Їх висока працездатність забезпечена різноманітними зрушеннями пристосувального характеру, що відбулися в організмі під впливом тренувальних дій: морфологічним та функціональним розвитком м'язи серця, підвищенням еластичних властивостей стінок кровоносних судин, збільшенням запасу енергетично багатих речовин у м'язах і внутрішніх органах, високим ступенем ефективності роботи нервової системи та ін .

Це можна ілюструвати таким прикладом. Одним з показників (тестів) функціонального розвитку дихальної та серцево - судинної системи служить результат виконання м'язової роботи при частоті серцевих скорочень 170 ударів на хв.

Слід зазначити, що приступаючи до тренування в цих видах спорту, треба відразу ж налаштуватися на велику і важку тренувальну роботу. Це пов'язано з вихованням здатності до високого рівня мобілізації резервів організму («терпінню») не тільки в ході змагальної, але і тренувальної діяльності, так як підвищення тренуваності пов'язано з подоланням втоми. Регулярні тренування в цій групі видів спорту, як і в інших, виховують здатність до саморегуляції емоційного стану в умовах стресу, в умовах гострої спортивної боротьби. Але головне в тому, що все це може знадобитися саме в процесі звичайної трудової життя, що ще раз підкреслює прикладність і виховує сутність спортивної

підготовки. Звичайно, як і з усіх видів спорту, у різних людей є великі здібності до одних і менше до інших. Відразу ж може виникнути питання: а який рівень витривалості у мене сьогодні (не з точки зору порівняння з досягненнями великих спортсменів, а порівняно зі здоровими людьми, не займаються спортом). Таку оцінку можна зробити і самостійно.

Більше 15 років тому американський фізіолог К. Купер запропонував характеризувати фізичну працездатність людей різного віку за допомогою визначення відстані, подоланого за 12 хв. За минулі роки цей тест знайшов широке поширення.

Практичне застосування тесту Купера, в найбільшій мірі визначає стан серцево - судинної системи, полягає в наступному. Треба подолати (пройти, пробігти) якомога більшу відстань протягом 12 хв. Робити це краще на стадіоні, де, як правило, загальна довжина кругової доріжки дорівнює 400 м. При першому застосуванні тесту не слід прагнути до самокатування. Краще проводити тест з чиєї - якою допомогою, щоб не стежити за часом і долати відстань, а орієнтуватися тільки на самопочуття. Після закінчення 12 хв треба виміряти (запам'ятати) відстань, переборена за цей час, і за таблицею 15 визначити ступінь своєї фізичної підготовленості.

Після цього тесту ви можете самі дати оцінку вихідного стану своїй витривалості. Якщо у вас показники в цьому тесті досить високі, то ви маєте здатність до видів спорту, які вимагають і які розвивають витривалість. А якщо ні, то вам треба звернути на це увагу і удосконалювати свою підготовленість у плані загальної фізичної підготовки, застосовуючи широкий спектр циклічних вправ, що розвивають це життєво необхідна якість.

Види спорту, переважно розвиваючи силу і швидко-силові якості

Під силою слід розуміти здатність людини долати або протидіяти опору за рахунок напруження м'язів. Сила може виявитися при статичному режимі роботи м'язів, коли вони не змінюють свій довжини (ізометричний метод розвитку

сили), і при динамічному, пов'язаному або зі зменшенням, або із збільшенням довжини м'язів (ізотонічний метод). У різних видах спорту застосування цих методів в тренувальних заняттях перебуває в різних співвідношеннях і багато в чому залежить від конкретних завдань тренування.

Види спорту, переважно розвиваючи силу і швидкісно-силові якості, відносяться в основному до групи ациклічних видів спорту, характерними особливостями яких є здатність до прояву сили і швидкість скорочення м'язів.

І тут ми змушені звернутися до теорії, яка допоможе розібратися з деякими поняттями.

1. До власне силових видах, таким, як важка атлетика, гирьовий спорт, атлетична гімнастика, відносяться ті види спорту, в яких максимальна сила при спортивному русі змінюється в залежності від величини переважної маси (вага штанги тощо).

2. Спортивні руху, при яких сила змінюється відповідно до величини прискорення, повідомленого постійної масі (власна вага атлета, спортивний снаряд), називаються швидкісно-силовими.

Незважаючи на те, що сучасний побут і виробництво все менше і менше вимагають від людини прояви фізичних зусиль, сила як фізична якість має істотне самостійне і допоміжне значення для успішного виконання не лише спортивних, а й професійних завдань у представників багатьох видів спорту і працівників різних спеціальностей. Важливий і прикладний досвід правильного підйому тяжкості, придбаних на заняттях з важкої атлетики і вправах з обтяженнями.

Доктор медичних наук, професор А.Н. Воробйов, який близько 50 разів оновлював рекорди у важкій атлетиці та двічі завойовував звання олімпійського чемпіона, з цього приводу говорив: «Сила потрібна кожній людині. Звичайно, автоматизація, механізація виробництва з кожним роком полегшують роботу, частка ручної праці стає менше. Однак, якщо говорити відверто, представникам багатьох професій такої праці ще надовго вистачить. Скажімо, серед шахтарів

або будівельників слабкий просто-напросто не витримає довго. Можна назвати десятки видів людської діяльності, що вимагають сили ... »

У багатьох видах сучасної спортивної і трудової діяльності вирішальне значення має розвиток не лише абсолютної, але і відносної сили м'язів. Вона значною мірою визначає швидкість рухів кожної людини і відіграє велику роль у роботі, що вимагає витривалості і спритності. Вважається встановленим, що максимальні величини сили знаходяться в тісній залежності не тільки від часу доби, а й від умов її прояви. Це положення досить важливо при визначенні методики тренування представників окремих видів спорту та професій, у яких прояв сили в спортивних рухах, в процесі праці, як правило, обумовлюється режимом і умовами їх рухової діяльності.

У зв'язку з тим, що далеко не кожне силове вправу забезпечує спеціальну силову підготовку, необхідно підбирати вправи, подібні за структурою, величиною і характером нервово-м'язових зусиль, кутовий амплітуді робочих рухів і т.д. з основною дією.

Відомо, що при вихованні сили максимальне силова напруга, що дає найбільший ефект, може бути створено: 1) граничним збільшенням зовнішнього опору в динамічному і статичному режимі, 2) подоланням неграничних обтяжень (опорів) з граничною кількістю повторень. Тому все залежить від мети силової підготовки. Наприклад, у професійній діяльності переважної числа фахівців практично не зустрічаються ситуації, що вимагають максимальних м'язових напружень. Значить, можна припустити, що другий напрямок виховання сили більш виправдано і прийнятно для досягнення завдань професійно-прикладної підготовки студентів, що мають, як правило, самий різний рівень фізичної підготовки.

Розглядаючи питання про застосування різних режимів вправ при вихованні сили, необхідно також звернути особливу увагу на істотну відмінність більшості спортивних від професійних дій фахівців у сфері виробництва. Так, якщо у спорті статичні зусилля потрібні відносно рідко, причому лише в якості компонента динамічних рухових актів, то в багатьох видах сучасного праці

спостерігається зворотна картина - на тлі тривалого статичної напруги значних груп м'язів відбувається суттєва динамічне навантаження дрібних м'язів у мікроруках. У цих умовах окремі недоліки застосування ізометричних вправ в порівнянні з динамічними вже виглядають не настільки істотними.

Звичайно, співвідношення максимальної сили різних м'язових груп у представників різних видів спорту, професій і професійних груп не може бути однаковим. Отже, обґрунтований підбір вправ з метою акцентованого розвитку сили окремих м'язів в ході спортивної або професійно-прикладної підготовки передбачає необхідність попереднього вивчення топографії м'язів та режиму з роботи в даній спортивній дисципліні або в процесі конкретного виду праці.

Професор В.М. Зациорский зазначає, що незалежно від спортивної спеціалізації найбільш важливі групи м'язів, що визначають нормальну життєдіяльність людини, повинні мати гарний розвиток. Такими м'язовими групами, які потребують особливої уваги та спеціального локального впливу, є наступні: розгиначі хребетного стовпа, згиначі ніг, розгиначі рук, велика м'яз. Обов'язковою передумовою до розвитку цих груп м'язів є попереднє зміцнення м'язів черевного преса і поперекової області.

Існують види спорту сприяють: вихованню швидкості; вихованню спритності та гнучкості; вихованню спеціальних прикладних якостей; освоєння життєво необхідних навичок.

### Висновок

Говорячи про роль спорту у підготовці до життя і майбутньої професії, ймовірно, не можна обмежуватися тільки рішенням завдань розвитку і вдосконалення різних функцій організму, а треба ще раз звернути увагу на підвищення психологічної підготовленості. Адже дуже часто молоді фахівці нарікають на те, що їх багато чому навчили за роки професійної підготовки в спеціальному навчальному закладі, тільки не навчили працювати з людьми, не озброїли психологічної впевненістю і стійкістю при керівництві колективом. І ось тут слід особливо відзначити роль спорту у формуванні людей з сильною волею і твердим характером, що безпосередньо пов'язано з постійною

необхідністю переносити різноманітні фізичні і психічні напруги не лише в змаганнях, але і в процесі регулярних тренувань.

Ці навантаження, часто вищі, ніж у звичайному житті і професійній роботі, значно впливають на формування та становлення особистості людини. Спортивна підготовка «через метод привчання до практичних дій і поведінки» забезпечує виховання необхідних якостей - самодисципліни, наполегливості, завзятості в подоланні труднощів, впевненості в собі, рішучості і здатності проявляти максимальні зусилля і в спортивній, і в трудовій, і в громадській діяльності.