

Харьковская государственная академия физической культуры
Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова
Харьковская государственная академия дизайна и искусств
Национальный фармацевтический университет
Олимпийская академия Украины

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЯХ: ИНТЕГРАЦИЯ В ЕВРОПЕЙСКОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО
Международная электронная научная конференция
(26 апреля 2005 года)

Харьков 2005

Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство //сборник статей под ред. Ермакова С.С. /международная электронная научная конференция, г. Харьков, 26 апреля 2005 года. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – 408 с.

(Укр., рус., польск., англ. яз.)

В сборнике представлены статьи по проблемам физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях в свете современных тенденций образования.

Для аспирантов, докторантов, тренеров, спортсменов, преподавателей учебных заведений, учителей средних школ.

Электронные версии конференций 2005г. размещены по адресам:

<http://www.ksada.org/>

<http://www.sportscience.org/>

Обсуждение по адресу: <http://www.ksada.org/>

Замечания, пожелания и предложения просьба направлять по адресу: e-mail: sport2005@bk.ru

Печатается в авторской редакции.

Издается по решению Ученого совета Харьковской государственной академии дизайна и искусств [протокол № 1 от 13.01.2005 г.].

Редакционная коллегия: Ермаков С.С., д.пед.н., проф.; Ашанин В.С. к.ф.-м.н., проф.; Филь С.Н., к.п.н., проф.; Аркуша А.А., к.ф.н., доц., Зайцев В.П., канд. мед.н., проф.; Крамской С.И., доц.

РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ ФОНОВЫХ КОМПОНЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ

Амельченко Ирина Анатольевна, канд. биол. наук, доцент,
Олейник Екатерина Григорьевна, доцент
Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова

По данным социологических исследований [1], в настоящее время большинство студентов обучаются в техническом вузе, чтобы достигнуть высокого уровня профессиональной подготовки, от которой в наибольшей степени зависит успех в определенной сфере деятельности, конкурентоспособность на рынке труда. Значительная часть молодых людей согласна с утверждением, что здоровье человека при напряженном ритме современной жизни, изменении социальных ориентиров имеет первостепенное значение, - особенно их собственное здоровье. Но далеко не все из них связывают перспективы дальнейшего личностного роста с развитием своих физических возможностей.

Отсюда закономерно возникает вопрос: насколько полноценно развитие и движение в сторону самоактуализации без стремления к моторному самовыражению, без желания быть здоровым, подкрепленного активными действиями?

Для ответа на данный вопрос мы поставили цель проанализировать соотношение ряда биологических и социальных закономерностей в развитии личности, а также разработать систему оценок, на которые могут ориентироваться студенты при реализации индивидуальной технологии оздоровления.

Общепризнанно, что наиболее сложным компонентом в процессе формирования и укрепления здоровья является проблема внутренней мотивации, осознание необходимости ведения здорового образа жизни [2]. У всех людей разный жизненный опыт, видение мира, своеобразная интерпретация происходящих событий, каждый из нас действует, исходя из того, что является реально значимым именно для него. Руководствуясь собственными убеждениями, ценностями, интересами, переживаниями и заботами, каждый человек создает личную модель окружающего мира. Эта интеллектуальная конструкция является своего рода индивидуальной идеологией для построения определенного образа жизнедеятельности. Сложившаяся модель мира личности, в особенности убеждения и ценности, оказывают существенное влияние на здоровье человека.

Внутренняя мотивация основана на личной удовлетворенности от выполнения задачи или деятельности, она возникает спонтанно, а не в результате внешнего вознаграждения. Деятельность приносит удовлетворение сама по себе и сама по себе является целью. Внутренняя мотивация тесно взаимосвязана с потребностью в достижении, которую можно определить, как желание соответствовать некоему внутреннему стандарту совершенства [3].

Одной из базовых потребностей человека, наряду с необходимостью в приеме пищи, воды, поступлении кислорода, является кинезофилия - врожденная потребность в движении. Вместе с тем, моторное самовыражение является характерной чертой самоактуализации личности, в основе системы ценностей которой лежит философское отношение к жизни, согласие с собой и окружающим миром. Именно с различными формами двигательной активности связана возможность испытать себя, познать собственную личность, ощутить радость самоутверждения, почувствовать свою уникальность, целостность и самобытность.

Но не всякая деятельность приносит человеку удовлетворение. Кроме того, чтобы развить свои знания, навыки и сделать работу внутренне вознаграждающей требуется внешняя мотивация. Внешнее поощрение, целенаправленное педагогическое воздействие может привлечь внимание к определенной деятельности, так что впоследствии возникает подлинный спонтанный интерес.

На наш взгляд, вышеизложенные положения необходимо учитывать и при разработке системы мероприятий по повышению уровня двигательной активности студентов, занимающихся физической культурой в специальном учебном отделении. Многие студенты с ослабленным здоровьем на начальных этапах занятий с недоверием и робостью относятся к различным физическим упражнениям, как правило, плохо переносят непривычные нагрузки, предпочитая вести малоподвижный образ жизни. Вероятно, поэтому некоторые студенты разучились испытывать ощущение «мышечной радости», чувство глубокого удовлетворения от физического совершенствования и, как следствие, не уделяют должного внимания ежедневной двигательной активности.

Очень часто настоящая физическая нагрузка ассоциируется у студентов с какой-то интенсивной и даже изматывающей тренировочной программой. Однако полезные и ощутимые для здоровья действия можно делать легко, с удовольствием, без значительных затрат дополнительного времени. Для иллюстрации данного положения мы приведем студентам такой пример. Предположим, вы интенсивно тренируетесь четыре раза в неделю по 2 ч, все пятьдесят две недели года. Впе-

чатляет, не правда ли? Но активные занятия в рассмотренном варианте занимают только 8 ч в неделю, а в неделе 168 ч. Большое значение имеет и то, как человек организует свою жизнедеятельность в остальные 160 ч. Вообразите, сколько разных повседневных занятий может быть за 160 ч, которые позволят почти автоматически повысить общую долю физической нагрузки. Мы приходим к выводу, что главный фактор оптимизации двигательной активности - это образ жизни человека в целом.

Студентам очень важно реалистично относиться к своим возможностям, и научиться выполнять физические упражнения с определенной долей удовольствия. Мы рекомендуем для начала самостоятельных занятий поставить цель, которая «неотягивает» до сформированного идеала. Лучше запланировать реальные умеренные ежедневные физические нагрузки, чем «провалить» план интенсивных занятий 3 - 4 раза в неделю. Дело в том, что у студентов переживание неудачи очень часто вызывает ощущение собственной неадекватности, побуждая порыв вообще все бросить. Негибкие планы у молодых людей имеют тенденцию не осуществляться.

Студентам с ослабленным здоровьем при выполнении физической нагрузки желательно придерживаться простого правила - безопасно, систематически, медленно и поступательно. Наиболее оптимальную форму и продолжительность занятий каждый молодой человек должен найти преимущественно самостоятельно, овладев тонким умением прислушиваться к потребностям собственного организма. Организм человека спланирован природой, как работающая машина, для действий. Мы акцентируем внимание студентов на том, что в их жизненной стратегии обязательно должно занимать почетное место движение. Бег, ходьба, занятия в тренажерном зале, плавание, лыжные прогулки в целом по большому счету, что именно предпочесть не имеет определяющего значения. Главное двигаться, держать организм в тонусе, быть сильным и выносливым человеком для того, чтобы как можно дольше наслаждаться красотой жизни - счастливой, здоровой и продуктивной. Если студенты уделяют внимание своему здоровью сейчас, каждый день, то им будет хорошо всегда, даже в отдаленном будущем (хотя многие об этом самом будущем даже не задумываются). Иными словами, когда молодой человек мудро планирует сегодня, завтра само позаботится о себе.

Главный мотив для ежедневной двигательной активности улучшить самочувствие, здоровье и придать свежий творческий импульс жизни уже сейчас (а не с гипотетического понедельника, как планируют многие). Студентам мы рекомендуем задуматься, какие

малейшие изменения образа жизни, позволяющие в большей мере вовлечь свое тело в движение, они могли бы инициировать в настоящее время. При этом они должны набрать не меньше 1 ч 30 мин физической активности (5 баллов за каждый день), предпочтительно ежедневно или почти все дни недели. Эти 1,5 ч средней активности можно накопить в течение дня за несколько раз, придерживаясь следующих принципов.

1. Выполнять комплекс несложных упражнений утренней гигиенической гимнастики, органично вплетенных в процесс пробуждения и подготовки к началу нового учебного дня.

2. По возможности отдавать предпочтение пешему передвижению вместо езды на транспорте к месту учебы и обратно, а также по текущим делам. Как это не прозвучит парадоксально: проще всего для укрепления здоровья больше ходить, - а также проще всего это недооценивать. К ходьбе многие студенты относятся скептически, не считая этот вид физических упражнений эффективным средством развития выносливости. Между тем, ходьба входит в символическую пятерку видов физической деятельности, которые максимально способствуют развитию аэробных возможностей организма.

3. Следует взять за правило не пользоваться без особой нужды лифтом, а подниматься на этажи по лестничным маршам (прекрасная попутная тренировка сердечно-сосудистой системы).

4. Выполнять изометрические упражнения на отдельные группы мышц, которые можно делать в любых условиях (в транспорте, аудитории), поскольку они совершенно незаметны для окружающих. Это особенно важно при длительном статическом положении, а также в условиях пониженной температуры воздуха (зимой нередко эти факторы действуют на редкость содружественно в одной аудитории).

5. Выполнять несложную гимнастику для глаз после напряженной зрительной работы (конспектирования лекции, чтения, занятия за компьютером).

6. Применять элементы методики сознательного дыхания для снятия психоэмоционального напряжения (перед ответом преподавателю, контрольной работой, публичным выступлением).

Фоновые компоненты физической культуры могут существенно содействовать оптимизации динамики оперативной работоспособности, ее восстановлению после утомительной деятельности, поддержанию уровня функциональных возможностей организма и некоторому их увеличению, формированию позитивного эмоционального состояния, хорошего самочувствия. Эти, как и рекреативные компоненты

физической культуры, в сочетании с основными ее видами вносят немаловажный вклад в обеспечение здорового образа жизни [4].

Студентам с ослабленным здоровьем мы рекомендуем хотя бы 1 раз в неделю стараться «выкроить» 2 - 3 ч для активного отдыха в условиях природного ландшафта: пешие прогулки в лесопарковой зоне, ходьба на лыжах зимой, плавание в открытом водоеме в летний период, езда на велосипеде и т. п. (25 баллов).

Получить дополнительную физическую нагрузку помогают разнообразные ежедневные бытовые и хозяйственные работы: уборка комнаты, стирка, приготовление пищи, работа на приусадебном участке и в личном подворье (5 баллов за каждый день). Не следует сбрасывать со счетов и романтические вечерние прогулки влюбленных (5 баллов) любовь неизменно придает импульс для продуктивной деятельности студентов (если конечно не «потерять голову» от внезапно нахлынувших чувств).

Если студенты специального учебного отделения, наряду с систематическим посещением занятий по дисциплине «Физическая культура», за неделю набирают 100 баллов по фоновым ее компонентам, то тем самым они делают весомый вклад в процесс сохранения и повышения функциональных резервов организма. По сути, это 100 кирпичиков, положенных в строительство собственного храма здоровья. Какое получится здание, как долго оно будет строиться, и насколько отлажено функционировать напрямую зависит от усилий самого строителя.

Очень важным моментом является наличие стремления к достижению, что во многих случаях приводит к отличному выполнению поставленной задачи. Студенты с высокой потребностью в достижении стремятся в любой ситуации, где его оценивают, проявлять себя как можно лучше. Они проявляют большую настойчивость, прилагают больше усилий и чаще берутся за выполнение трудных задач. Уверенность в себе также важный источник мотивации в повседневной жизни. Человек, уверенный в себе, полагает, что он способен успешно достичь цели или достойно выполнить определенную работу. Это качество личности студентам необходимо целенаправленно культивировать.

Студенты с низким уровнем самооффективности полагают, что нет смысла напрягаться для сохранения и укрепления здоровья, строя свою жизнедеятельность по банальному принципу «куда кривая вывезет». Нередко эта кривая является началом пути растраты ресурсов здоровья (подчас весьма бездумной и бездарной).

Особого внимания требуют студенты, которые набирают по данной системе оценки 20 баллов и менее. По нашему мнению, задача преподавателя в обозначенном случае заключается не в раскрытии «правильной» модели поведения, а в умении помочь студенту обогатить, преобразовать собственную сложившуюся модель жизнедеятельности.

Самореализация, самосовершенствование личностных качеств средствами физической культуры невозможна в принципе без определенного уровня самоуважения. Уважение к себе, вне всякого сомнения, в ходе активных занятий физическими упражнениями тоже попутно «тренируется».

Для большинства студентов, регулярно занимающихся физической культурой, потребность в двигательной активности входит в привычку, которую рассматривают как «здоровую», гармонично дополняющую другие аспекты жизнедеятельности. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют повышению уровня самооценки, уверенности в себе, а также улучшают когнитивные процессы.

Таким образом, основной задачей представленного подхода является создание условий психолого-педагогического сопровождения студентов в рамках взаимного уважения автономии каждого из субъектов общения, образование единого психологического пространства для успешного построения модели своего собственного состояния совершенства и укрепления здоровья, которая предусматривает органичное включение в режим жизнедеятельности фоновых компонентов физической культуры.

Библиографический список

1. Котельников Г.А. Молодежь России в XXI веке/Г.А. Котельников//В сб.: Диагностика и прогнозирование социальных процессов. - Вып. 4. - Белгород, 2002. - С. 3 - 8.
2. Лишук В.А. Технология повышения личного здоровья /В.А. Лишук, Е.В. Мосткова. - М.: Медицина, 1999. - С. 289 - 300.
3. Майерс Д. Психология/Д. Майерс. - Минск: «Попурри», 2001. - С. 715 - 723.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд./Л.П. Матвеев. - СПб.: Изд-во «Лань», 2003. - 160 с.

ВЫБОР НАПРАВЛЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ» СТУДЕНТАМИ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Аркуша А.А., канд. фарм.наук, доцент

Филь С.Н., канд.пед. наук, профессор

Губка В.В., преподаватель

Измайлова Н.И., преподаватель
Королинская С.В., преподаватель
Слюсаренко О.А., ст. преподаватель
Национальный фармацевтический университет

Организация и проведение занятий по физическому воспитанию в ВУЗе предусматривает возможность выбора студентами их направленности или вида спорта. Традиционно кафедра физического воспитания и спортивный клуб предоставляют студентам возможность заниматься в группах по таким видам спорта как спортивные игры (волейбол, баскетбол, гандбол, пляжный волейбол)), аэробика и ее разновидности, спортивные единоборства. Для студентов с ослабленным здоровьем, которые отнесены к специальной медицинской группе, также желательно организовать занятия с учетом их интересов. Такой подход позволяет учесть пожелания студентов и в целом это способствует более качественному проведению учебно-тренировочных занятий.

Кафедра физического воспитания и преподаватели организуют для студентов информационные стенды или другие материалы, которые дают общее представление о виде спорта, условиях занятий, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, расписание и время занятий. В национальном фармацевтическом университете работают группы спортивной направленности: аэробика и ее разновидности, волейбол (классический и пляжный), баскетбол, спортивные единоборства (в том числе восточные), специальная медицинская группа, группа лечебной физической культуры и другие. Информационные материалы для этих групп имеют следующее содержание.

БАСКЕТБОЛ.

История. Родиной баскетбола являются Соединенные Штаты Америки. Игра была придумана в 1891 году в учебном центре Христианской молодежной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Чтобы оживить уроки по гимнастике, молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Дисеймс Нейсмит придумал новую игру. Он прикрепил к перилам балкона две фруктовые корзины без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч (basket - корзина, boll - мяч). Через год Д. Нейсмит разработал первые 13 пунктов баскетбольных правил. Почти первые же матчи по этим правилам вызвали и первые их изменения. Болельщики на балконах ловили улетающие мячи и пытались их забросить в корзину противника, поэтому появляются щиты, которые стали защитой корзины. Уже в 1893г. появляются железные кольца с сеткой. Новая игра оказалась настолько интересной и дина-

мичной, что в 1894г. в США были изданы первые официальные правила. Баскетбол из США проникает сначала на Восток - Японию, Китай, Филиппины, а также в Европу, Южную Америку. Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе (США) американцы организовали показательный турнир между командами нескольких городов. Баскетбол был показательным также на Олимпиадах 1924, 1928 г.г. В двадцатые годы начинают активно создаваться национальные федерации баскетбола, проводятся первые международные встречи. Так в 1919г. состоялся баскетбольный турнир между армейскими командами США, Италии и Франции. В 1923г. во Франции проводится первый международный женский турнир. Участие в нем приняли команды трех стран: Англии, Италии, США. Игра завоевывает все большую популярность и признание в мире, и в 1932г. была создана Международная федерация баскетбола (FIBA). В ее первом составе 8 стран - Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швеция, Чехословакия. В 1935 году Международный Олимпийский Комитет вынес решение о признании баскетбола олимпийским видом спорта. В 1936г. на Олимпийских играх в Берлине в программе появился баскетбол. Почетным гостем игр был Д. Нейсмит - создатель этой игры. В баскетбольном турнире участвовали команды 21 страны. Матчи проводились на открытых теннисных площадках. Во время этой Олимпиады состоялся первый конгресс ФИБА, где были рассмотрены существующие и приняты единые международные правила игры.

ЕДИНОБОРСТВА.

На Востоке, в первую очередь в Китае, оформился круг единоборств, опиравшийся и на философские, и на религиозные, и на социально-психологические факторы. Если для европейца единоборство имеет лишь прикладной аспект и преследует цель защиты интересов человека и общества, то для азиата не меньшую значимость приобрел духовный аспект – боевое искусство становилось средством индивидуального самосовершенствования, способом включения себя в сферу мировой гармонии. Для боевых искусств Востока, основанных на комплексе моральных принципов, приемы единоборств были средством психофизической регуляции личности и достижения высшей цели. Любой бросок, захват, залом или удар не был самоцелью, он на определенном идеологическом фоне становился очередной ступенью на пути реализации идеала. Этап формирования первых военных школ Восточной Азии приходится на время с 1395 по 1122 гг. до н.э., когда, по китайской хронологии, в верховьях реки Хуанхэ существовала иньская культура шанской эпохи, называемая или Инь, или Шан-Инь, с предположительным центром-столицей в городище Анян (современ-

ная провинция Шэньси). По данным археологических находок оружейных кладов, относящихся к иньской культуре, обнаруженных китайскими и отечественными исследователями. Археологические находки косвенно указывают на существование здесь, уже в иньскую эпоху, военных школ, в которых, при подготовке воинов с целью выполнения задач по защите интересов государства, изучались такие предметы как ратное дело, тактика и стратегия, управление колесницами и верховая езда, медицина и философия, астрономия (астрология и хронология) и топография (геомантия). При обучении воинов тактике ведения боя уже тогда учитывались такие факторы как климат и ландшафт, вид вооружения противника, организационная структура войск, способы их построения, степень развития военного искусства. С точки зрения восточной философии, человек – звено в единой системе мирового развития, боевые искусства – часть этой системы. Таким образом, сочетание физических тренировок и психотренинга позволяло максимально развивать человеческие возможности. Боевая техника становилась таким же видом искусства, как живопись, каллиграфия, стихосложение или медицина.

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДРЕВНОСТИ.

Физическое воспитание в Спарте и Афинах. Расцвет системы физического воспитания греческих городов-государств нашел наиболее яркое выражение в физической культуре Спарты и Афин. При знакомстве с ними можно отметить два противоположных процесса. В Спарте коснеющие общественные условия загоняют воспитание, ограниченное почти целиком задачами физической и психологической подготовки, в русло военной муштры. В Афинах, напротив, именно следующие друг за другом социальные сдвиги позволяют создать систему всестороннего воспитания, отвечающего идеалу тогдашнего общества. Даже четыре основные задачи античной гимнастики (гигиеническая, военная, эстетическая и нравственная) в полной мере могли реализоваться только здесь. Именно поэтому в более узком смысле слова историю физического воспитания периода расцвета Эллады лучше всего проследить на сопоставлении развития этих двух полисов. Физическая культура Спарты, упорно державшаяся за племенные традиции, достигла апогея в VI веке до н. э. В это время в Лаконии около девяти тысяч спартанцев правили примерно тридцатью тысячами полусвободных граждан и почти двумястами тысячами рабов. При таких пропорциях правящий класс на тогдашнем уровне военной техники, разделения труда и идеологии мог удерживать власть, лишь организовав все государство по образцу военного лагеря. Центральной задачей

политики в области воспитания ставилось соответственно этому формирование подрастающего поколения, способного победить в любых условиях, отважного, настойчивого и слепо подчиняющегося старшим.

Спартаец-отец, обязан, был показывать новорожденного ребенка совету старейшин. Растить его дальше разрешалось только в случае, если совет находил его жизнеспособным. Тех же, кого сочли слабыми, сбрасывали в ущелье с горы Тайгет. Оставшихся детей не пеленали, чтобы они с течением времени закалялись. Систему физического воспитания Спарты освещают педагогические заметки Платона (427—347 гг. до н. э.), по которым игры детей направлялись таким образом, чтобы они с малых лет привыкали к образу жизни взрослых. В соответствии с этим предписанные правила игр считались нерушимыми, исходя из того, что ребенок, который стремится к новому уже в играх, став взрослым, не удовлетворится родительскими обычаями и законами. Детей, достигших семилетнего возраста, отнимали у родителей и, разбив на группы, передавали в распоряжение государственных воспитателей. Эффективность воспитания обеспечивалась, прежде всего, тем, что ответственность за развитие детей несли все взрослые. В то же время воспитателей выбирали не из числа равнодушных рабов, а среди наиболее заслуженных вольных людей. В этих условиях к четырнадцати годам каждый ребенок привыкал к физическим и душевным испытаниям и получал представление об основах гимнастики и оркестрики, которым в соответствии со спартанскими представлениями об эстетике придавался более жесткий характер. В ходе физических занятий дети не должны были исключать ударов ногами, укусов и даже царапания ногтями. Чтобы убедиться в том, что дети растут «удальцами», в их среде иногда намеренно провоцировали раздоры и драки. Каждый год завершался соревнованиями с использованием также мистификаций, связанных с различными древними культами.

Так, например, состязания устраивали перед открытыми могилами героев прошлого, культивируя тем самым чувство ответственности перед свершениями предков. Посвящаемых же заставляли соревноваться в ударах бичом перед алтарем Артемиды. Из ужесточенных форм испытаний перед посвящением в подростки в пятнадцатилетнем возрасте был выработан обычай криптий. Он означал по существу испытательный год, в течение которого группы в 30—40 будущих посвящаемых проходили определенные боевые учения в районе мятежных деревень илотов. В ходе таких акций молодежь вместе с руководителем была полностью самостоятельной. Само название криптий (сокрытие) связано с тем, что на дома и деревни, считавшихся наиболее опасными илотов совершали ночные налеты, а намеченные жертвы

уводили и убивали в неизвестном месте. По истечении испытательного года подростки попадали в группу эйренов. Здесь в основу обучения были положены строевые занятия и овладение оружием. Базу собственно физических упражнений составляли пятиборье и кулачный бой, который вместе с примыкающими к нему элементами рукопашной схватки именовался «спартанской гимнастикой». Даже танец служил боевой подготовке: по ходу ритмических движений требовалось имитировать поединок с противником или метание копья, ловко манипулируя щитом и подпрыгивая, чтобы увернуться от камней, которые бросали воспитатели или другие взрослые, осуществлявшие надзор. Эйрены участвовали в подготовке младших, выполняли в криптиях функции руководителей отрядов. Достигших двадцатилетнего возраста снова подвергали испытаниям и переводили в группу эфебов. Систематическое военное обучение длилось до возраста в 30 лет, однако и после этого в определенные периоды полагалось выходить на учебные площадки.

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА.

Компоненты здоровья:

- Соматическое (телесное) здоровье – текущее состояние органов и систем органов человека.
- Физическое здоровье – уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма.
- Психическое здоровье – состояние психической сферы человека.
- Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека.

Основу соматического здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития человека. Эта программа развития опосредована базовыми потребностями, доминирующими у него на различных этапах развития. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения. Это состояние обуславливается потребностями и биологического и социального характера и возможностями их удовлетворения. Правильное формирование и удовлетворение базовых потребностей составляет основу нормального психического здоровья человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде. Этот компонент связан с общечело-

веческими истинами добра, любви и красоты и определяет в значительной мере духовность человека. В упрощенном, в то же время обобщенном, виде можно считать, что критериями здоровья являются: для соматического и физического здоровья – я могу; для психического здоровья – я хочу; для нравственного здоровья – я должен. Следовательно, понятие здоровье имеет комплексный характер. Правильное понимание здоровья как многокомпонентного явления, конечно, зависит от общей культуры и знаний человека. К сожалению, у многих (особенно у молодых) людей, когда они еще здоровы, нет понимания необходимости в сохранении и укреплении здоровья, нет потребности в здоровье. Значительная часть людей первую половину своей жизни растрчивает здоровье, а лишь потом, утратив его, начинает ощущать выраженную потребность в нем.

Основными показателями здоровья являются следующие признаки:

- Иммунная защита и неспецифическая устойчивость.
- Уровень и гармоничность физического развития.
- Функциональное состояние организма и его резервные возможности.
- Уровень, наличие какого-либо заболевания или дефекта развития.
- Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Наличие информационных материалов по различным аспектам деятельности кафедры физического воспитания и формирования здоровья позволяет студентам создать общее представление о преподавании в ВУЗе предмета «Физическое воспитание» и конкретных видах спорта, оценить свои возможности в выборе форм занятий, дополнить знания по истории физической культуры, восточной философии, здоровьезберегающих технологиях. В целом это способствует более рациональному подходу к организации своей учебной деятельности и распределению времени в режиме учебного дня, недели, семестра и учебного года в целом.

РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОБУЧЕНИЯ И КОНТРОЛЯ В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

Артемьев С.М., Захаров П.А.

Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова

Измерение результатов обучения является одной из ключевой проблемы в педагогике. Контроль за знаниями принято измерять оцен-

кой. Система оценки в баллах берет начало от иезуитских школ 15 - 17 веков, где все ученики и по поведению и по успехам распределились по разрядам, обозначавшимся: 1 - высшая отметка, 10 - низшая отметка. С тех пор эта система существует, значительно видоизменившись в других формах. Причина ее широкого и устойчивого многовекового существования заключается в практических удобствах для преподавателей, в простоте сведений об успехах учения. Оценка, как унифицированный измеритель результатов знаний и умений, может быть эффективной, если она справедлива и с пользой применяется в практике. А это, как правило, зависит от критериев, на основе которых оцениваются результаты. Оценка проводится для того, чтобы стимулировать обучаемого на достижение максимального результата.

Неоднозначное отношение к отметкам у современных педагогов. Семестровые личностные характеристики, рекомендовал использовать учителям начальных классов известный американский психолог Уильям Глассер.[1] Школьные отметки, как он считает, является измерителем знаний. Они воплощают в себе, во - первых, отрыв обучения от образования, во - вторых, обезличивание школьника, отрыв его знаний от его личности, того, кто рождает знания. Каждому по труду - говорил В.Ф Шаталов[4], выставляя не только «5», но и «7», чем вызывал негодование администрации, так как это является нарушением инструкции о пятибалльной системе.

Выставление оценки успеваемости и классификации учеников в принципе ошибочны, считал видный французский педагог С.Френе[3]. Оценка - это суждение взрослого о работе ребенка. Она имеет смысл, если бы была объективной. Оценки могут оказаться в процессе обучения завышенными или заниженными преподавателями. Все тот же С. Френе указывает, что при системе оценок кто-то находится в конце классификационной таблицы. И, естественно, каждый из них будет по-своему протестовать против этого унижительного положения. Многие педагоги критикуют, некоторые отказываются от системы в баллах, но, несмотря на все это, рейтинговая система имеет немало теоретических защитников и бесчисленное количество последователей, приводящих ее в жизнь за неимением лучшей. Рейтинговая система имеет много недостатков. Обучаемые смотрят на оценку «как плату за свой труд». Нередки случаи, когда они торгуются из-за отметки, жалуются на несправедливую оценку своего труда, стараются показать свой труд, стоящим более высокой оценки или обманом получить более высокий балл. Все это воспитывает ложное стремление казаться преуспевающим, а не быть им. Целью их становится не сам учебный процесс, не знания и умения, а отметка, которую нужно зара-

батьвать. П.В.Кантерев[2] подчеркивал, что оценка в баллах показывает лишь приблизительный достигнутый учащимся результат, но ничего не говорит о том, как им достигнут или это результат прилежной работы или высокий уровень развития способностей.

Сколько бы мы не рассуждали, безусловно, в обучении, хоть и косвенно, но она влияет на стипендию студента и на другие факторы. Как показывает педагогическая наука, в значительной степени решает эту проблему рейтинговая система оценки знаний. Рейтинг - это порядок, оценка, классификация. Это против нее выступает С. Френе, с ней не согласны У. Глассер, работавшие с учениками младших классов. Но с другой стороны, нельзя бесконечно оберегать человека от потрясений. Студент должен хорошо усвоить, что заработал, то и получил. В противном случае он не сможет конкурировать в жизни с другими и побеждать.

В мировом спорте все чаще говорят о рейтинге. Международные Ассоциации по различным видам спорта предлагают материал, который позволяет точно определить лучших атлетов мира. На основе системы рейтинга зрители теперь могут следить за результатами любимых спортсменов, поскольку они соперничают за высшую ступень. Общий рейтинг дает возможность сравнить всех атлетов во всех дисциплинах не зависимо от пола - среди мужчин и женщин. В Белгородском педагогическом колледже уже на протяжении 15 лет применяется рейтинговая система оценки при вступительных экзаменах на отделение «физическая культура». Вводя эту систему, педагоги долго думали, в чем ее преимущество. Годы работы в этом направлении показали, что абитуриенты могут прогнозировать свои оценки на вступительных экзаменах.

При поступлении на отделение физической культуры абитуриенты сдают экзамены по следующим спортивным дисциплинам: легкая атлетика, гимнастика, плавание. За основу был взят закон спортивных результатов - очки. В спортивной метрологии - это принято называть шкалой оценок. Из четырех типов шкал, используемых при оценивании результатов контроля, была применена пропорциональная шкала. Взяв ее за основу, а равные приросты результатов в тестах поощряются равными приростами в баллах. В легкой атлетике абитуриент сдает четыре вида: бег 100 м, прыжок в длину с разбега, метание гранаты, бег 1000 м. К примеру, экзаменующий, пробежавший 100 м за 12,6 с, получает максимальных 10 баллов, а результат 14,5 с - один балл. Итак, абитуриент за каждый вид может получить 10 баллов, а в сумме за четыре вида 40 баллов. Набранные баллы переводятся в оценки: 34 балла - «5», 24 балла - «4» и 13 баллов - «3».

На экзаменах по гимнастике и плаванию используются тот же принцип: абитуриенты, успешно сдавшие экзамены, зачисляются в колледж. Наряду с этим преподаватели по гимнастике на протяжении 12 лет применяют рейтинговую систему контроля успеваемости. Они использовали ряд организационных мероприятий:

- учебную дисциплину разбили по курсам и семестрам на несколько разделов;
- подготовили список ключевых заданий по практической, теоретической и судейской подготовки;
- определили количество баллов, необходимое для получения семестровых оценок.

Но мало научить студента на занятиях подтягиваться, кувыраться и т.д. Необходимо, чтобы все это он делал качественно и эффективно, с большой пользой для своего двигательного физического развития. В связи с изложенным все же большие возможности для повышения эффективности подготовки будущего специалиста по физической культуре получает рейтинговая система знаний и умений. Многолетний эксперимент подтверждает, что данная система позволяет повышать активность обучаемых, усиливает их мотивацию к получению знаний, позволяет свести к минимуму случайность при сдаче зачётов и экзаменов.

Литература

1. Глассер Уильям «Школа без неудачников» - М.: Прогресс, 1991. - 20 с.
2. Кантерев П.В. «Элементарная педагогика» - М.: Просвещение, 1992. – 37 с.
3. Френе С. «Избранные педагогические произведения» - М.: Просвещение, 1987. - 48 с.
4. Шаталов В.Ф. «Профессиональное мышление учителя как ценность» - Педагогика, 1995, №6. - 31 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НАКАНУНЕ ГЛАВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ГОДА

Ахматгатин Анвар Амирович, кандидат педагогических наук,
мастер спорта международного класса
Восточно-Сибирский институт МВД России, Иркутск

Основная цель спортивной тренировки – это повышение специальной работоспособности спортсмена, которое достигается целесообразной перестройкой морфологических и функциональных свойств обеспечивающих ее систем. Ведущее значение в этих процессах имеет функциональное состояние механизмов, определяющих энергетиче-

ское обеспечение организма человека при напряженной мышечной деятельности.

При этом, в боксе на сегодняшний день специалисты не пришли к единому мнению относительно механизмов энергообеспечения, играющих ведущую роль в условиях соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. Например, И.П. Дегтярев (1987) отмечает, что в энергетическом обеспечении поединков основную роль играет анаэробный гликолиз, лактатный компонент которого является важной составной частью специальной выносливости боксеров. Другие специалисты считают, что хотя в ходе соревновательного боя энергообеспечение боксера осуществляется преимущественно за счет анаэробных источников для достижения высокого уровня специальной выносливости боксеров большое значение имеет их аэробная производительность (Ким В.В. , 1974; Репников Н.П., 1985 и др.).

Для более всесторонней оценки параметров энергетических процессов, происходящих в организме спортсмена в условиях напряженной мышечной деятельности, последние рассматриваются по таким критериям, как мощность, емкость, эффективность.

Значительную роль в двигательной деятельности представителей различных видов спорта играет также высокий уровень развития скоростно-силовых способностей (Верхошанский Ю.В., 1977; 1988; Кузнецов В.В., 1970; 1975 и др.), большое значение данные способности имеют в боксе (Филимонов В.И., 1979; 2000; Хусьянов З.М., 1983; 1995 и др.).

Цель нашего исследования заключалась в определении значений показателей, характеризующих физическую работоспособность боксеров высокой квалификации, соответствующих их удачным выступлениям в главных соревнованиях года.

Для достижения поставленной цели нами использовались метод косвенной характеристики энергетического метаболизма по расчетным данным электрокардиограммы (ЭКГ) и метод определения скоростно-силовых способностей (прыжки вверх с места).

В основе используемого метода оценки энергетического метаболизма лежит регистрация электрокардиограммы в условиях покоя в трех грудных отведениях (V2, V3R, V6) по Вильсону. Аппаратно-программным путем проводится амплитудный анализ зубцов ЭКГ и по эмпирическим формулам рассчитываются основные показатели энергообмена (Душанин С.А., соавт., 1986):

- индекс аэробной мощности при погрешности 10 % имеет коэффициент корреляции с максимальным потреблением кислорода (МПК) (в мл/мин/кг), равный 0,87;

- индекс алактатной емкости при погрешности 12 % имеет коэффициент корреляции с фактическим содержанием креатинфосфата в мышце (в мкмоль/г), равный 0,83;
- индекс лактатной емкости при погрешности 12 % имеет коэффициент корреляции с уровнем максимального лактата (ммоль/л), равный 0,85;
- индекс анаэробной емкости отражает суммарную емкость алактатного и лактатного механизмов энергопродукции при погрешности в 13 %;
- индекс общей метаболической емкости при погрешности 14 % имеет коэффициент корреляции с временем поддержания работы на МПК, равный – 0,9;
- пульс на нагрузке, соответствующей МПК - погрешность измерения составляет 5 %;
- пульс на нагрузке, соответствующей порогу анаэробного обмена (ПАНО) – погрешность измерения составляет 4 %.

Тестирование скоростно-силовых способностей производилось с использованием контактной платформы. При тестировании взрывной силы спортсмен выполнял пять одиночных прыжков с высоты с места с максимальной силой. Фиксировались временные характеристики лучшей из пяти попыток. При тестировании алактатной мощности спортсмен выполнял максимальное количество прыжков за период 10 секунд. Компьютером, исходя из временных характеристик этих прыжков, определялся коэффициент алактатной мощности.

Исследование предусматривало изучение особенностей функционального состояния каждого конкретного спортсмена в зависимости от успешности его соревновательной деятельности. В нем приняли участие боксеры высокой квалификации (2 ЗМС, 3 МСМК, 10 МС), с общим числом вариантов n=30. Для анализа использовались значения показателей функционального состояния боксеров накануне Чемпионатов России. При этом в первую группу (n=10) вошли спортсмены, удачно выступившие в соревнованиях, занявшие призовые места (1 – 3); во вторую группу (n=20) вошли спортсмены, выступившие неудачно – не занявшие призовых мест.

Деление спортсменов в зависимости от результативности выступления в соревнованиях позволило выделить 2 группы боксеров – удачно выступивших и неудачно выступивших. Анализ показателей энергетического метаболизма по расчетным данным ЭКГ у боксеров показал, что имеются существенные различия в текущих состояниях спортсменов этих групп (табл. 1).

Из табл. 1 видно, что у боксеров, удачно выступавших в соревнованиях, наблюдались более высокие значения параметров энергетического метаболизма, характеризующих как анаэробное (алактатное и гликолитическое), так и аэробное энергообеспечение. Эти значения были приняты нами, как модельные – характеризующие оптимальное функциональное состояние систем организма, осуществляющих энергообеспечение напряженной мышечной деятельности в ходе соревнований.

Таблица 1

Показатели энергетического метаболизма боксеров накануне соревнований

Параметры энергетического метаболизма	Удачно выступившие боксеры (n=10)	Неудачно выступившие боксеры (n=20)	Достоверность различий
	M ± σ	M ± σ	
Индекс аэробной мощности, усл. ед.	66 ± 3	62 ± 4	P<0,01
Индекс алактатной емкости, усл. ед.	17 ± 2	14 ± 3	P<0,01
Индекс лактатной емкости, усл. ед.	15 ± 2	12 ± 3	P<0,01
Индекс анаэробной Емкости, усл. ед.	112 ± 5	103 ± 8	P<0,001
ЧСС на МПК, уд./мин	179 ± 5	168 ± 7	P<0,001
ЧСС на ПАНО, уд./мин	164 ± 6	152 ± 8	P<0,001
Индекс общей метаболической емкости, усл. ед.	219 ± 5	200 ± 8	P<0,001

Показатели, характеризующие скоростно-силовые способности боксеров накануне соревнований приведены в табл. 2.

Из табл. 2 видно, что значения показателей скоростно-силовых способностей удачно выступивших боксеров превышали аналогичные показатели неудачно выступивших спортсменов. Особенно выражены различия в показателях, характеризующих алактатную мощность. Указанные значения, соответствующие удачным выступлениям боксеров были приняты нами, как модельные – характеризующие оптимальное функциональное состояние нервно-мышечного аппарата.

Таблица 2

Показатели скоростно-силовых способностей боксеров накануне соревнований

Показатели скоростно-силовых способностей	Удачно выступившие боксеры (n=10)	Неудачно выступившие боксеры (n=20)	Достоверность различий
	M ± σ	M ± σ	

Показатель взрывной силы, мс	641,5 ± 44,0	607,2 ± 34,1	P<0,05
Показатели алактатной мощности			
Среднее время полета, мс	545,7 ± 30	494,7 ± 19,2	P<0,001
Среднее время на земле, мс	184,3 ± 30,7	187,4 ± 20,5	P>0,05
Число прыжков за 10 с	14,3 ± 1,0	15,4 ± 0,86	P<0,01
Средняя высота полета, см	36,1 ± 3,7	29,6 ± 2,3	P<0,001
Индекс алактатной мощности, Вт/кг	4,92 ± 0,28	4,32 ± 0,22	P<0,001

Заключение. Проведенное нами исследование показало, что боксеры высокой квалификации, достигающие высоких спортивных результатов в главных соревнованиях года имеют более высокие значения показателей энергетического метаболизма и скоростно-силовых способностей по сравнению с неудачно выступающими спортсменами. Исходя из успешности соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров, нами были определены модельные значения данных показателей, характеризующие хорошую подготовленность спортсменов к ответственным соревнованиям.

ОСОБЕННОСТИ ВНЕДРЕНИЯ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЙ СИСТЕМЫ В МАГИСТРАТУРЕ АКАДЕМИИ

Ашанин В.С., к.ф.-м.н., профессор, проректор

Трегуб В.В., к.т.н., профессор, декан магистратуры

Харьковская государственная академия физической культуры

Министерство образования и науки Украины утвердило временное положение, разработанное Департаментом высшего образования, в котором приведены содержательные характеристики основных терминов и понятий способствующих процессу адаптации отечественных вузов к существующей в Европе академической терминологии и документации:

- Кредитно-модульная система организации учебного процесса — это модель организации учебного процесса, основанная на объединении модульных технологий обучения и зачетных кредитов.
- Модуль — задокументированная завершенная часть образовательно-профессиональной программы (учебная дисциплина, практика), которая реализуется соответствующими формами учебного процесса.
- Содержательный модуль - это система учебных элементов, объединенных по признаку соответствия определенному учебному объекту.

- Зачетный кредит - единица измерения учебной нагрузки, необходимой для усвоения содержательных модулей или блока содержательных модулей.

Таким образом, основные отличия существующей терминологии от новой, обусловленной внедрением кредитно-модульной системы, систематизированы в табл. 1.

Таблица 1

Сравнительная характеристика существующей и новой терминологии

Существующая терминология	Новая терминология
Дисциплина	Модуль
Блок дисциплин, которые читаются в определенный интервал	Блок модулей
Тема	Содержательный модуль
Несколько тем, объединенных по содержанию (раздел дисциплины)	Зачетный модуль (блок ных модулей) содержа- тель-
Нагрузка в часах на проведение текущего контроля уровня знаний по отдельным разделам дисциплины	Зачетный кредит

Одним из основных терминов и структурных элементов ECTS является учебный кредит, который представляет собой единицу измерения выполненной студентом работы (рис. 1). Последняя включает часы, предназначенные не только для аудиторной, но и для самостоятельной работы, а также учитывает в часах промежуточные и финальные формы отчетности.

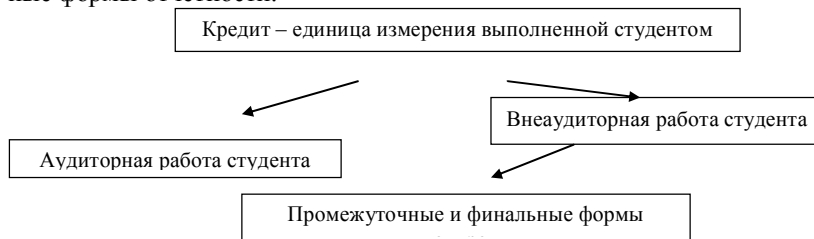


Рис. 1. Структура учебного кредита

Особенность кредитно-модульной системы — отсутствие зачетно-экзаменационных сессий и семестрового экзамена (зачета). Итоговая оценка выставляется как интегрированная оценка усвоения всех

содержательных модулей (зачетных модулей) на протяжении учебного года с учетом «весовых» коэффициентов (рис. 2).



Рис. 2. Интегрированная оценка

Министерством образования и науки Украины разработаны нормы времени на проведение итоговой аттестации (0,25 час). Оценка каждого содержательного модуля дисциплины основывается на балльно-рейтинговой оценке, которую предстоит разработать. Для этого необходимо структурировать учебную нагрузку студента и определить необходимое количество баллов для оценки каждого вида его работы.

Следует помнить, что каждая дисциплина имеет свои особенности, и это должно найти отражение как в видах учебной нагрузки, так и в их балльной оценке.

При кредитно-модульной системе организации учебного процесса содержание учебных дисциплин разделяется на содержательные модули (2-5 в семестр). Кредитно-модульная система обучения дает возможность стимулировать самостоятельную систематическую работу студентов, выявить и развить творческий потенциал студентов, повысить объективность оценивания знаний. Внедрение кредитно-модульной системы обучения невозможно без использования дифференциальной оценки знаний и определения рейтинга студентов.

Полученные модульные и экзаменационные оценки могут накапливаться за семестр, за учебный год, за весь срок обучения в академии. Этому может эффективно содействовать расширение шкалы оценок до уровня, который определяется психофизиологическими возможностями человека различать градации, и переход к рейтингованию (определению рангов) обучающихся, путем суммирования оценок.

Рассмотрим вариант реализации такого подхода на конкретном примере. Пусть максимальный учебный рейтинг, который может

быть получен студентом за весь срок обучения устанавливается равным 6000. Он должен быть распределен между дисциплинами и видами практического обучения, содержащимися в учебном плане. Первичное распределение может быть пропорциональным отведенному на них учебному времени, но должно уточняться методом экспертных оценок. Максимальный учебный рейтинг и его распределение должны устанавливаться советом академии.

Пусть максимальный учебный рейтинг, установленный для некоторой учебной дисциплины, равен 100. Он должен быть разделен на две части: максимальный доэкзаменационный и максимальный экзаменационный рейтинги. С целью мотивации систематической учебной работы в семестре первый из них должен быть больше второго. Пусть максимальный доэкзаменационный рейтинг равен 60, а максимальный экзаменационный -40.

Максимальный доэкзаменационный рейтинг должен быть распределен между содержательными модулями учебной дисциплины. Первичное распределение должно быть выполнено так, как и между дисциплинами, пропорционально учебному времени, отведенному на усвоение модулей. Он должен уточняться методом экспертных оценок. В связи с необходимостью расхода учебного времени на контроль усвоения каждого из модулей, их количество не должно быть большим. Пусть оно равно 5. Тогда максимальные модульные рейтинги будут близки к 12, что приблизительно соответствует максимальному числу градаций, надежно различаемых человеком. Этот результат свидетельствует о допустимости выбранного в примере значения максимального учебного рейтинга за весь период обучения.

Максимальные модульные рейтинги должны быть распределены на диапазоны, соответствующие разным уровням усвоения, с учетом приведенных выше соображений. Аналогично между уровнями усвоения должен быть распределен максимальный экзаменационный рейтинг. Вся работа по распределению максимального учебного рейтинга, установленного советом академии, по дисциплине должна выполняться на кафедре, которая ее читает. В результате этого должна составляться матрица учебных рейтингов по дисциплине, которая доводится до студентов. Она имеет вид представленный на табл. 2.

Таблица 2

Варианты матрицы учебных рейтингов по дисциплине

Уровни усвоения	Модули					Доэкзаменационные рейтинги	Экзаменационные рейтинги	Рейтинг по дисциплине
	M1	M2	M3	M4	M5			
1	1...3	1...3	1...4	1...3	1...4	5...17	1...10	6...27
2	4...6	4...7	5...9	4...7	5...8	22...37	11...24	33...61
3	7...10	8...12	10...14	8...11	9...13	42...60	25...40	67...100

Рейтинги по модулям и по дисциплине	1...10	1...12	1...14	1...11	1...13	5...60	1...40	6...100
-------------------------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	---------

Преимущества модульно-рейтинговой организации учебно-воспитательного процесса в высшей спортивной школе:

- приближение содержания обучения к конечным целям подготовки спортивных специалистов обусловлено модульным построением учебных планов, увеличением количества выдержанных в духе субъектно-деятельностного подхода заданий по контролю усвоения содержательных модулей;
- решительный отказ от уравниловки в оценке учебной деятельности;
- могучее стимулирование студентов к соревнованию в учебном процессе, к систематической учебной работе в семестре;
- появление у студентов возможности самостоятельного планирования и контроля своей учебной деятельности, сопоставление ее с деятельностью окружающих, внесение необходимых корректив;
- появление у организаторов учебно-воспитательного процесса и преподавателей возможности оценки по интегральным рейтингам отношения студентов к обучению, их профессионального роста на любом этапе учебно-воспитательного процесса, целесообразного распределения выпускников.

Первоочередными проблемами, которые предстоит разрешить для перехода на кредитно-модульную систему организации учебного процесса, являются:

1. Организация учебного процесса (в частности, процедура утверждения индивидуальных учебных планов студентов, структура графика учебного процесса, формы учета успеваемости студентов и т.п).
2. Учебно-методическое обеспечение учебного процесса достаточным количеством литературы в печатном и электронном видах (необходимо учесть степень защиты авторских прав).
3. Пересмотр видов и норм нагрузки преподавателей (с целью изменения системы стимулирования).
4. Разработка балльно-рейтинговой системы и критериев оценки знаний студентов.
5. Формирование принципиально нового подхода к образовательному процессу в высшей школе (не по принципу «субъект — объект», а по принципу «субъект — субъект»).

6. Обеспечение библиотек достаточным количеством учебников и учебных пособий, периодических изданий, профессиональных журналов для самостоятельного изучения студентами модулей и подготовки к аттестации.
7. Наличие достаточного количества мест в читальном зале и других отделах библиотеки для работы студентов, аспирантов и преподавателей.
8. Достаточное количество компьютеров, подключенных к Интернету.
9. Организация индивидуальных контактных часов (например, консультаций) со студентами — порядок записи студентов, определения аудитории.
10. Переход от существующей системы стимулирования преподавателей к стимулированию за организацию и методическое обеспечение СРС.

Литература

1. Болонський процес у фактах і документах (Сорбонна — Болонья - Саламанка - Прага - Берлін) / Упор. М.Ф. Степко, Я.Я. Болубаш, В.Д. Шинкарук та ін. — Тернопіль, 2003. — 60 с.
2. Государственная политика в сфере образования: глобальные и региональные аспекты // Программа й матер. XI Междунар. студ. науч. конф. — Харьков: НУ А, 2004. — 161с.
3. Інтерв'ю Міністра освіти і науки України В. Кременя // День. — 2003. - 25 лист.
4. Освіта. — 2004. - 11-18 лют. — С. 4-5.
5. Освіта і наука визначають авторитет держави: Виступ Міністра освіти і науки України В.Кременя на семінарі-наradі головних редакторів педагогічних фахових видань України // Трудова підготовка в закладах освіти. — 2003. — № 1.-С. 2-5.
6. Педагогічна освіта України в стратегії Болонського процесу (Інтерв'ю академіка АПН України В. Андрушенка) // Освіта України. — 2004. -17 лют. (13). - С. 4.
7. Реформування вищої освіти і Болонський процес // Освіта України. — 2003. — 9 груд. (№ 92). — С. 3.

ПОЗИТИВНІ ТЕНДЕНЦІ І ПРОБЛЕМИ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРИНЦИПІВ БОЛОНСЬКОГО ПРОЦЕСУ В НАУКОВО-ОСВІТНЮ ДІЯЛЬНІСТЬ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Бойчук Тетяна В'ячеславівна, Левандовський Олександр Станіславович, Яців Ярослав Миколайович, Лібрик Олег Миколайович
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет фізичного виховання і спорту

Своєрідним рухом національних освітніх систем до єдиних критеріїв і стандартів, які активно стверджуються в Європі, є Болонський процес. Головна його мета – консолідація зусиль наукової та освітньої громадськості й урядів для істотного підвищення конкуренто-

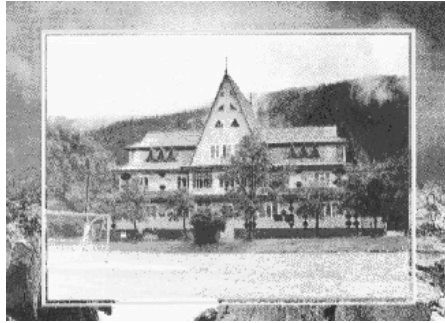
спроможності європейської вищої освіти й науки у світовому вимірі, а також для підвищення ролі цієї системи в соціальних перетвореннях. Досягнення цілей Болонської декларації – складний і багато в чому суперечливий процес. Особливо це стосується нашої держави, яка в даний час перебуває на гребені хвилі революційних перетворень. В чому ж полягає суперечність? У своєму виступі в Страсбурзі 15 грудня 2004 року відомий письменник із Івано-Франківська Юрій Андрухович зазначив, що внаслідок пробудження національної свідомості Україна воістину повернулася обличчям до Європи. Всупереч твердженням окремих політиків про те, що в Європі нас ніхто не чекає, український письменник наголосив, що в акваторії нашої держави немає жодної краплини води, яка б не належала до Атлантичного басейну. А оскільки ми маємо з Європою єдину “кровоносну систему”, то наша держава є воістину європейською. Тому повернувшись обличчям до Європи, збагатилися не тільки ми, аналогічно збагатилася європейська спільнота, отримавши під помаранчевими стягами такий потужний інтелектуальний потенціал, який гордо іменується українським народом.

Одним із передових осередків науки й освіти України є Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, колектив якого славиться своїми прогресивними традиціями й вагомими здобутками далеко поза межами нашої держави. Зробивши перші кроки в процесі втілення в життя принципів Болонської декларації, професорсько-викладацький склад факультету фізичного виховання і спорту чітко усвідомив, що з “косметичним ремонтом” системи педагогічної освіти в європейській співдружності держав робити нічого – нарізла потреба її фундаментального оновлення. Оскільки на сьогодні домінуючим чинником прогресу в сфері фізичної культури і спорту визнана наука, вже перший досвід диктує нагальну необхідність виходу на новий щабель інтеграції останньої з педагогічною освітою. Колишня установка на підготовку фахівця на засадах усталених понять поступово відходить у минуле. Натомість інформаційна революція ставить перед учителем фізичного виховання вимогу постійно поновлювати свої знання, формує в ньому потребу вчитися впродовж усього свого життя. А для цього він повинен постійно проводити наукові дослідження, залучаючи до них студентів, плекати в них відповідні здібності ще під час перебування на студентській лаві. Необхідне спрямування дослідницької діяльності на всебічне вивчення та формування теоретичних і методичних засад розвитку фізичного виховання і спорту та оздоровчої рухової активності різних верств населення, а також на розробку інноваційних підходів до оптимізації організаційного, правового, кадрового, ресурсного, медико-біологічного та інформацій-

ного забезпечення розвитку фізичної культури та спорту. Безумовно, що реалізація наукового підходу в сфері фізичної культури і спорту неможлива без належного забезпечення сучасною апаратурою та обладнанням, збільшення обсягів фінансування, спрямування наявних коштів на конкурентноспроможні наукові розробки.

Важливим завданням модернізації педагогічної освіти є впровадження кредитно-модульної системи організації навчання. Ця модель для нас нова, але вже перший досвід її впровадження аргументує потребу розробки сучасних, досконаліших механізмів здійснення навчального процесу, розробки чіткіших критеріїв оцінки результатів освіти. Водночас безпелеяційною перевагою модульно-рейтингової технології є те, що нею створюється належний мотиваційний стимул для систематичного навчання, тим самим руйнується традиційний для багатьох студентів стереотип – вчитися “від сесії до сесії”. Останнє також сприяє активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів, суттєво розширюючи їх світогляд і освітній рівень.

Не повинна залишатися поза увагою виховна робота, яка має здійснюватися на висококультурній основі, через формування толерантності, вміння поважати етнічне, конфесійне, культурне розмаїття. В цьому процесі вагома роль також належить вчителю фізичного виховання, який покликаний сформулювати толерантне сприйняття різних позицій, переконати в тому, що розмаїття поглядів і вподобань в жодному разі не повинно спричинити конфліктів. Водночас ми повинні плекати в наших вихованцях гордість за власні національні здобутки, культуру, сутність. Слід зазначити, що факультет фізичного виховання і спорту має вагомий досвід здійснення національно-патріотичної роботи серед своїх вихованців. Вже декілька років поспіль навчальний рік для студентів першого курсу починається з табірної збору в спортивно-оздоровчому комплексі “Смерічка”, розташованому в мальовничому куточку Карпат, під час якого дія вчорашніх абітурієнтів поряд з навчальним процесом забезпечується активний відпочинок (див. мал.).



Мал. Спортивно-оздоровчий комплекс “Смерічка”.

Щоранку всі учасники збору шикуються на лінійці, лунає Державний Гімн України. Не можна без хвилювання спостерігати за тим, як миттєво серйознішають обличчя галасливих студентів, коли вони, почувши перші звуки Гімну, з трепетом кладуть долоню на серце і спрямовують свої погляди туди, де на тлі чудових краєвидів Карпатських вершин і голубого українського неба в золотистих променях ранішого сонця піднімається жовто-блакитний прапор. Кожен з них у ці хвилини відчуває, яку відповідальність перед рідною державою переживають переможці спортивних змагань, як і всі громадяни України, коли на їх честь піднімають прапор і виконують Державний Гімн.

Одним із напрямків виховного процесу під час проведення табірних зборів є те, що всі роботи з благоустрою території комплексу, прибирання приміщень, чергування в їдальні, допомога персоналу в приготуванні їжі здійснюється самими студентами. Під час вільних від занять годин влаштовуються спортивні змагання, конкурси, вікторини, дискотеки. Неодмінною “родзинкою” при проведенні табірних зборів є походи в гори, під час яких викладачі прививають студентам перші навички туристичної роботи, а також зосереджують їх увагу на неперевершеній і неповторній красі рідного краю. Наш досвід засвідчує, що перебування в таборі значно полегшує процес адаптації вчорашніх випускників шкіл, які нещодавно випурхнули з батьківського гнізда, до системи навчання у вузі, формує в них вище перераховані якості, які відповідають новизні підготовки майбутнього фахівця.

Відповідно до вимог Національної доктрини розвитку освіти, яка проголошує актуальною проблему адаптації досягнень освітніх систем зарубіжних країн до потреб вітчизняної системи освіти, в 2004 році на факультеті фізичного виховання і спорту відкрито нову спеціальність – фізична реабілітація. Передумовами для цього стали позитивні політичні, економічні та соціальні зміни в державі, серед яких ос-

новними є зростаюча актуальність проблеми збереження та покращення здоров'я громадян, активізація діяльності громадських організацій інвалідів, розвиток нових форм власності і частковий перехід охорони здоров'я на ринкові засади діяльності, розвиток міжнародного співробітництва у сферах охорони здоров'я, освіти і соціальної політики. Водночас, відповідно до новітніх світових тенденцій ми керувалися тезою про те, що однією з ознак цивілізованості кожної держави є забезпечення умов для якомога повнішої інтеграції громадян з обмеженими функціональними можливостями в суспільне життя. Фізична реабілітація, що виникла на перетині й взаємодії медицини, біології, фізичної культури, педагогіки, психології та соціології, все більше стверджується як інтегральний засіб збереження і підтримки належного рівня здоров'я, а також відновлення функцій організму при різних патологічних і донозологічних станах.

На цій царині також існує безліч невирішених питань. Зокрема, в Україні існує проблема єдиного трактування змісту поняття "реабілітація". На нашу думку, останнє в поєднанні з нерегульованістю правової бази істотно впливатиме на зміст підготовки фахівців фізичної реабілітації та позначатиметься на методології створення навчальних планів вищими закладами освіти.

З огляду на існуючу в нашій державі потребу реабілітації інвалідів і осіб з тимчасовою втратою працездатності, а також покращення стану здоров'я окремих контингентів населення, відповідним інстанціям слід розглянути питання про включення спеціальності "реабілітолог" до штатних нормативів закладів охорони здоров'я – амбулаторно-поліклінічних та стаціонарних – міського, районного і обласного рівнів. Важливим завданням вбачаємо також розробку і затвердження стандартів реабілітації на рівні фахівців-реабітологів немедичного профілю. Враховуючи державну політику, спрямовану на розвиток мережі реабілітаційних закладів, вважаємо даний напрямок перспективним і скерованим на покращення стану здоров'я громадян, а також на інтеграцію неповносправних осіб у суспільне життя.

Література

1. Андрущенко В. Модернізація педагогічної освіти України в контексті Болонського процесу // Вища освіта України. – 2004. - №1. – С. 5-9.
2. Каленюк І., Корсак К. Рух Європи до суспільства знань, Болонський процес і Україна // Вища освіта України. – 2004. - №3. – С. 22-28.
3. Пахотін К. Від знання предметного – до інструментального (Чи працює на цей перехід наша освітня система?) // Вища освіта України. – 2004. - №1. – С. 78-84.
4. Сидоренко С. Формування європейської зони вищої освіти (Чи надозженемо "Болонський потяг") // Вища освіта України. – 2004. - №1. – С. 27-35.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПОХОДА ВЫХОДНОГО ДНЯ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ НА ОРГАНИЗМ ТУРИСТОВ

Бомин В.А., Бирюкова Е.В.

Иркутский государственный технический университет

Иркутский государственный университет

С каждым годом увеличивается количество населения, стремящегося внедрить в повседневный режим своей жизни активную двигательную деятельность, построенную на основе комплексного применения физических упражнений, закаливания, правильного питания и т.д. Мотивы, которые побуждают их к этому, различны: повысить устойчивость организма к различным неблагоприятным условиям внешней среды; сохранить здоровье, уменьшить массу жировой ткани; увеличить массу мышечной ткани и т.д. Потенциальные возможности туристских походов (горный туризм), как средства укрепления здоровья и профилактики возможных нарушений далеко не исчерпаны. Однако еще недостаточно изучены закономерности оздоровительного воздействия средств физической культуры (Селуянов В.Н., 1996) и горного туризма, в частности. В соответствии с изложенным, целью исследования явилось определить воздействие физических нагрузок при проведении похода выходного дня (ПВД) на некоторые функциональные параметры человека: частоты сердечных сокращений (ЧСС), температуры тела в подмышечной впадине (t) и лабильности нервных процессов (LNP).

Исследования проводились осенью по маршруту: Слюдянка – метеостанция – Пик Черского – метеостанция – Слюдянка. Общая протяженность маршрута составила 46 километров и превышением высоты более 1600 метров. В исследование приняло участие 17 студентов, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой. Студенты были разделены на 4 группы по степени физической подготовленности, определенной анкетированием: группа 1 – занимающиеся туризмом более 2 лет (подготовленные), группа 2 - занимающиеся различными видами спорта (любители), группа 3 – не занимающиеся спортом, но имеющие навыки ПВД (студенты-1), группа 4 – не занимающиеся спортом и не имеющие навыков ПВД (студенты -2).

В процессе ПВД проводились измерения выбранных параметров:

1 – в покое (в электричке из Иркутска в Слюдянку)

2 – после 6-часовой равномерной нагрузки 18 км. вверх с подъемом на высоту 1300 метров.

- 3 – в покое, после сна (на следующий день после Т2)
- 4 – после 10 км нагрузки до Пика и обратно, с подъемом 400 метров.
- 5 – в покое, в электричке через 30 минут после равномерной нагрузки 18 км.
- 6 – в покое, через 3 дня после завершения ПВД.

Результаты измерений ЧСС показывают, что подготовленные студенты к этому типу физической нагрузки лучше переносят нагрузку и восстанавливаются после нее, чем любители и студенты.

Оптимальная работа клеток, тканей, органов и организма в целом, возможна при определенных значениях изменения температуры тела [1]. Видно, что для осуществления гомеостаза организма, температура у групп различной физической подготовленности, изменяется различно.

Наибольшие различия изменения Т наблюдаются в покое (после сна), после длительной физической нагрузки от 36,3 градусов у подготовленных, до 35,7 градуса у не подготовленных студентов. Не подготовленные студенты через 3 дня после нагрузки имеют повышенную температуру тела и плохое самочувствие, что указывает на чрезмерность данной нагрузки в это группе студентов. Кроме этого, несбалансированность системы терморегуляции у неподготовленной группы более выражена, чем в других группах.

Роль LNP в обеспечении высоких достижений указывал Р.А. Дуринян (1979). Изучение свойств LNP отчетливо выражают тенденцию действий быстроты, скоростных возможностей и устойчивости к внешним воздействиям. В нашем исследовании проводился теппинг тест.

В результате эксперимента определили положительный эффект воздействия похода в горной местности на организм туристов и выявили некоторые закономерности и различия воздействий физических нагрузок на функциональные параметры человека. Установили различия функциональных процессов организма студентов-туристов в группах занимающихся и не занимающихся физической культурой. Выявлено, что студенты, занимающиеся физической культурой и спортом, имеют лучшие адаптационные резервы организма, которые проявляются не только в лучшей переносимости нагрузки, но и в более быстром восстановлении после нее. Для студентов, не занимающихся спортом и не имеющих навыков ПВД, эта физическая нагрузка привела к адаптационному срыву, что привело к длительному восстановлению организма.

Литература:

1. Болотов А.В. и др. Изменение температуры тела как показатель уровня тренированности организма. – Иркутск: Бюллетень ВСНЦ СО РАМН, - 2003. - №7. - С. 45-46.

РАЗРАБОТКА И ПРИМЕНЕНИЕ ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Бомин В.А., Лебединский В.Ю., Шпорин. Э.Г.

Иркутский государственный университет

Иркутский государственный технический университет

Эффективность применения современных технологий в спорте тесно связана с совершенствованием методов и инструментальных средств объективного контроля состояния спортсменов в процессе тренировки. Развитие техники, появление электроники и микроэлектроники, привело к созданию высокочувствительных методов регистрации биологических сигналов и эффективных средств их обработки для получения диагностической информации [3].

Биологические сигналы представляют собой разнообразные по характеру (электрические, механические, химические, и др.) проявления деятельности физиологических систем организма. Определение параметров и характеристик биологических сигналов и их оценка дополняет картину тренировочного процесса, позволяет прогнозировать развитие состояния спортсмена.

В спортивной медицине определены стандарты мониторинга, содержащие необходимые методы и средства контроля физиологических показателей, вошедшие в законодательные акты здравоохранения развитых стран. Типичным примером таких требований является стандарт Гарвардской медицинской школы [2], который подразделяет средства мониторинга на ряд категорий.

В настоящее время практически все страны с развитой медицинской и электронной промышленностью выпускают компьютеризированные мониторные системы, отличающиеся набором исследуемых показателей, способом представления информации, структурным построением, сервисными функциями.

Однако, выпускаемые мониторные системы, предназначены для работы в стационарных условиях, а для оперативного контроля и управления тренировочным процессом необходимы аппаратные средства, стабильно работающие при движении спортсмена в реальном режиме времени, регистрирующие несколько основных функциональных параметров.

Нами был разработан специализированный измерительный комплекс для регистрации частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД) и температура кожи (Т) вблизи подмышечной впадины. Контроль осуществлялся с помощью закрепленных на испытуемом датчиков, показания с которых передавались на компьютер в ра-

диодиапазоне в реальном режиме времени, разработанной телеметрической системой и обрабатывались с помощью специально разработанного программного обеспечения.

Выбранные параметры измерений характеризуют все основные звенья транспорта и утилизации кислорода в организме человека. ЧСС и ЧД выполняют транспортную функцию кислорода от легких к тканям и характеризуют интенсивность деятельности кислородообеспечивающих систем организма. Температурный параметр выбран потому, что он отражает интенсивность мышечной работы, утилизацию кислородообеспечения организма. Таким образом, будет контролироваться: внешнее дыхание – транспорт O_2 – тканевое дыхание.

Для выявления закономерностей изменения ЧСС, ЧД, Т нами была выбрана модель нагрузочного тестирования – степэргометрия [1].

Эксперимент проводился среди студентов - юношей 18-21 года, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Средний рост исследуемых составил – 173 ± 5 см., а вес 68 ± 4 кг.

Темп восхождения в эксперименте задается метрономом. Скорость была выбрана 120 шагов в минуту (30 полных циклов). Продолжительность восхождения регламентировалась самими участниками эксперимента. Задача у испытуемых стояла в выполнении физической нагрузки до отказа, т.е. до момента физической невозможности продолжить восхождение по ступенькам с заданной скоростью. Были выделены три группы, которые отличались уровнем тренированности: 1 группа - спортсмены-разрядники (20 человек), 2 группа - спортсмены-любители (21 человек) и 3 группа - физкультурники - не занимающиеся спортом (22 человека).

Полученные данные, на основании анализа которых выявляются как общие закономерности, так и их особенности при физической нагрузке до отказа и в период восстановления.

Как видно средние значения исследуемых функциональных параметров в трех группах разной физической подготовленности, с физической нагрузкой лучше справляются спортсмены.

Спортсмены выдерживают более длительную физическую нагрузку и быстрее восстанавливаются после нее, чем любители и занимающиеся физической культурой.

Если мы примем параметры занимающихся физкультурой за базовый, то изменение по времени у любителей и спортсменов будет определяться следующим видом:

$$t_{\text{любителей}} = t_{\text{текущее}} / 1,5 + 0,6;$$
$$t_{\text{спортсменов}} = t_{\text{текущее}} / 2,1 + 0,6,$$

где $t_{\text{любителей}}$ и $t_{\text{спортсменов}}$ - время с введенным коэффициентом, зависящим от $t_{\text{текущее}}$ текущего времени для любителей и спортсменов.

На примере введения нормирования по времени в ЧСС прослеживается закономерность его изменения во всех исследуемых группах. Об этом также свидетельствует корреляционная связь между данными ЧСС у всех тестируемых групп: $R_2=0,89$ у спортсменов и любителей, $R_2=0,79$ у спортсменов и физкультурников, $R_2 = 0,81$ у любителей и физкультурников. Те же закономерности прослеживаются в изменении ЧД ($R_2 = 0,76; 0,68; 0,67$ - соответственно) и в меньшей степени у параметра Т ($R_2 = 0,41; 0,36; 0,37$ - соответственно).

У испытуемых при физической нагрузке до отказа и при восстановлении контролируемые параметры имеют общие закономерности и различия в группах выраженные представленными уравнениями.

Применение разработанного комплекса дает возможность оперативного регулирования и индивидуального подбора режима ЧСС для людей с разным уровнем тренированности с учетом состояния аппарата внешнего дыхания и интенсивности обменных процессов организма в ответ на воздействие физической нагрузки.

Литература:

2. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. -М.: Медицина, 1990. – с. 98-126.
3. Бунятян А.А., Флеров Е.В., Шитиков И.И. Применение пульсовой оксиметрии в анестезиологии // Мед. техника. - 1993. - № 1, - С. 10 -15.
4. Калакутский Л.И., Манелис Э. С. Аппаратура и методы клинического мониторинга. Учебное пособие. - Самара: Самар. гос. аэрокосм. ун-т., 1999. - 161 с.
5. Kohn B. Patient Monitors // Med. elect. - 1996. - V.26, №5. - P.149 -156.

РОЛЬ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ ГАНДБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Быкова Елена Александровна

Харьковская государственная академия физической культуры

Спорт, как специфический вид, где в деятельности спортсмена сочетаются высокие физические нагрузки, проявляющиеся на фоне напряженной умственной, двигательной, психофизиологической деятельности, дает возможность раскрыть все многообразие человеческих возможностей при довольно значительных эмоциональных напряжениях.

Гандбол, как и любая спортивная игра, характеризуется высокими требованиями к мастерству спортсменов, проявляемому в условиях постоянного контакта с соперником.

Итогом любого тренировочного процесса являются соревнования. Студенты специализированных физкультурных ВУЗов, помимо соревнований на первенство ВУЗов города и Универсиады Украины, принимают участие в играх Чемпионата Украины. Именно в связи с подготовкой и участием спортсменов-гандболистов в соревнованиях особо остро встают вопросы психологической готовности игроков.

Поскольку большинство игровых действий на площадке в гандболе выполняются в высоких прыжках, с постоянным противостоянием соперника, что часто заканчивается падениями гандболистов, как нападающих, так и защитников, повышается риск травматизма, особенно когда «правильное» падение можно наблюдать только при выполнении игроком технического приема без сопротивления защитника. Чаще же студенты-гандболисты травмируются именно при потере равновесия и координации.

Часто временной промежуток между играми не достаточен для полного психологического, а порой и физического восстановления спортсменов, а насыщенный календарь соревнований не дает возможности и времени для полного восстановления гандболистов после перенесенных травм. Отсюда у игроков возникает определенный психологический барьер, поскольку чаще всего состояние тревоги возникает в ситуациях связанных с опасностью получения новых физических травм. Проведенный нами опрос показал, что около 60 % спортсменов-гандболистов подвержены состоянию тревоги, особенно усиливающегося после получения травм.

Тревога - это определенное эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях непредвиденной опасности и проявляется в ожидании неблагоприятного исхода события. Тревога у студентов-гандболистов чаще всего проявляется в ощущениях беспомощности или бессилия перед внешними факторами, преувеличения их могущества и угрожающего характера. Поведенческое проявление тревоги даже у одного игрока, заключается в общей дезорганизации команды в игре, нарушает их направленность и продуктивность. У спортсмена появляется боязнь неудачи, которая ведет к субъективно-заниженным оценкам не только уровня притязаний на право играть в составе, но и уровня своей игровой подготовленности. Особенно это отражается на уровне притязаний данных спортсменов, который более конкретно выражен в занижении своих задач и недооценке собственных возможностей. Такие гандболисты обладают астеническими эмоциями: сму-

щение, робость, неуверенность, которые оказывают тормозящее влияние на деятельность данных спортсменов. Все это выражается в том, что у них замедлен процесс принятия решения, затруднено переключение внимания, увеличено время ответных реакций, ослаблена ориентировка в ситуациях спортивной борьбы.

Слабость нервной системы, эмоциональная неустойчивость, высокая тревожность, низкая самооценка являются причинами повышенного эмоционального напряжения, что фиксирует внимание гандболиста на собственных переживаниях и не дает ему возможности направить свои ресурсы на эффективное выступление в соревнованиях.

Нашими предварительными исследователями установлена взаимосвязь между акробатической подготовкой игроков и уровнем повышения спортивного мастерства в тех видах спорта, где предъявляются повышенные требования к ловкости, смелости и решительности, ориентировке в пространстве, вестибулярной устойчивости и навыкам самостраховки.

Именно такие требования предъявляет гандбол к спортсменам, поскольку спортивная борьба происходит в быстро изменяющихся условиях и часто на грани нарушения правил. Частые замены игроков также предъявляют высокие требования к быстрой ориентировке гандболистов по реализации тактических замыслов партнеров на площадке и противодействие возможностям выполнения тактики игры команды соперника.

Поэтому, на наш взгляд, введение в учебно-тренировочный процесс студентов-гандболистов акробатической подготовки, не только целесообразно, но и будет эффективно влиять на соревновательную деятельность спортсменов, путем понижения у них тревожности, повышения уровня самооценки и эмоциональной устойчивости, воспитания волевых качеств необходимых в гандболе.

ВЛИЯНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ НА СПОРТИВНЫЙ ПОЕДИНОК БОРЦОВ

Вахтель Владимир Генрихович,

Завьялов Александр Иванович, д.п.н., профессор

Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»

В 2004 году в очередной раз были внесены изменения в правила соревнований по вольной борьбе. Изменения необходимы для

усовершенствования имиджа борьбы, если этот наш вид спорта хочет существовать под прессингом МОКа и соответствовать программе Олимпийских Игр, а также требованиям спонсоров, которые хотят видеть борьбу более привлекательным, современным и интересным видом спорта для телезрителей (Правила борьбы. – Лозанна, 2004).

Новые правила соревнований существенно изменили характер современного спортивного поединка борцов вольного стиля. Чтобы выяснить, как повлияли изменения правил на характер спортивного поединка борцов, нами в 2005 году было проведено анкетирование. Исследование проводилось на международном турнире серии Гран-при «Иван Ярыгин» в 2005 году. Всего были проанкетированы 24 судьи, из которых 92% имеют международную и 8% республиканскую категории. Средний судейский стаж составил 21 год. Большинство судей (58%) обслуживали олимпийские игры, чемпионаты и первенства мира, чемпионаты и первенства Европы, что говорит о высокой квалификации респондентов.

В результате поведенного исследования мы выяснили, что изменения правил соревнований 2004 года способствовали повышению динамичности поединков борцов, прежде всего с введением наказания за выход с ковра (50% исследуемых); борцы стали больше использовать броски, так как по новым правилам борец, выполнивший один пятибалльный или два трехбалльных броска объявляется победителем в периоде, не смотря на счет (17% респондентов); появилась интрига, с введением новых правил поединков борцов стал более непредсказуем (21% судей). Также 17% арбитров считают, что изменение правил соревнований способствовало увеличению толчков (наказание борцов за выход с ковра) (рис. 1).

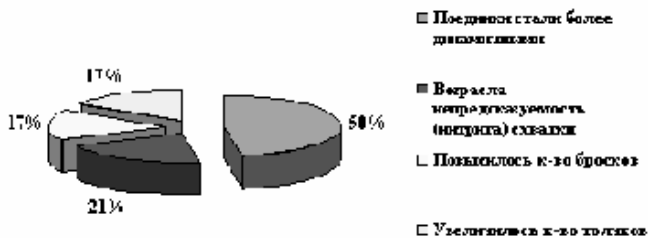


Рис. 1. Тенденция изменения характера спортивного поединка борцов вольного стиля

В настоящее время соревнования по вольной борьбе интересны зрителям тем, что борцы выполняют такие технические действия как броски (66% опрошенных), контрприемы (13% исследуемых). Вы-

ступление сильнейших борцов планеты отметили 58% судей. Также существенно повышает интерес зрителей выступление «своих» спортсменов (29% анкетированных), и то, что соревнования по борьбе несут атакующую идею (8% респондентов). Многих соревнования по борьбе привлекают тем, что они занимаются данным видом спорта, также проявлением спортсменами мужества, уважения (воспитательная функция соревнований) (рис. 2).



Рис. 2. Факторы, способствующие привлечению зрителей на соревнования по вольной борьбе

Анализ международного турнира серии Гран-при «Иван Ярыгин» в 2005 году, проведенный А.И. Завьяловым показал, что на турнире много схваток проходило со счетом 1:1, при этом борец, который первым выиграл балл, начинал борьбу на удержании счета (так как для победы в периоде достаточного одного балла), а соперник пытается отыграться и ему это удается. У первого борца в этом случае остается чаще всего 40-30-20 секунд для исправления положения, но наши борцы не умеют результативно бороться короткие промежутки времени.

Таким образом, в настоящее время при построении тренировочного процесса нужно учитывать изменения характера спортивного поединка борцов и обучать их 30-секундной результативной борьбе, разработанной в Институте спортивных единоборств, в современных условия данная методика является еще более актуальной. Также большое внимание нужно уделять разучиванию бросков и контрприемов, так как они наиболее интересны для современного зрителя. Данные рекомендации будут способствовать росту популярности состязаний борцов вольного стиля.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ УКРАИНЫ. I

Вировский Леонид Петрович, доцент

Сжато сформулированные ниже положения не претендуют на полноту. На наш взгляд, они в какой-то мере отображают ряд закономерных черт процесса физического воспитания в современных украинских вузах и содержат вытекающие из них прикладно-установочные требования по его системному построению. Отмеченные черты характерны для процесса физического воспитания в целом и для всех его основных разновидностей, упорядоченных системно (базовое физическое воспитание, спортивно-специализированная тренировка, физкультурно-кондиционная тренировка), но в неоднотипных вариантах указанные черты проявляются с более или менее значительными особенностями. (Проблема разработки принципов, отражающих особенности отдельных разновидностей физического воспитания в вузе, требует специального рассмотрения; в контексте данной работы она не обсуждается).

1. Принципы непрерывности процесса физического воспитания в вузе и системного чередования в нём нагрузок с отдыхом. Этими принципами подчеркивается необходимость гарантировать в процессе физического воспитания студента вуза перманентную преемственность эффекта занятий, составляющих последовательные его звенья, не допускать перерывов между ними, способных разрушить их эффект и помешать нужной кумуляции (интегративному взаимодействию) их эффектов, а вместе с тем регулярно чередовать повышенную функциональную активность студента с отдыхом, соблюдать в системе занятий восстановительные интервалы определённого типа.

В самой общей и упрощенной форме идея непрерывности многолетнего процесса физического воспитания в вузе ориентирует на то, чтобы заниматься физическими упражнениями ежедневно всю жизнь. И в этом, несомненно, есть смысл, имеющий свои закономерные основания. Однако буквально реализовать такой замысел в вузе едва ли кому удастся без каких-либо отступлений, к которым подталкивает, кроме прочего, дефицит свободного времени, особенно обостряющийся в годы напряженной учебы (в вузе) и трудовой деятельности. Непрерывности процесса физического воспитания как бы противостоит и то, что систему занятий в вузе нельзя по вполне понятным объективным причинам построить иначе, чем в порядке чередования занятий с промежуточным отдыхом, отделяющим их друг от друга. Противоречие между непрерывностью процесса и дискретностью его звеньев здесь преодолевается на основе соблюдения закономерностей кумуляции эффектов занятий при достаточной их частоте (в результате

чего ближайший эффект очередного занятия «наслаивается» на следовый эффект предыдущего и адекватной регламентации продолжительности интервалов между ними. Отсюда понятно, что принцип непрерывности процесса физического воспитания в вузе логически неотделим от принципа системного чередования нагрузок с отдыхом.

Суть этих принципов конкретизируется и их конструктивное значение возрастает, по мере того как углубляются представления о динамике ближайших и следовых эффектов занятий, отличающихся друг от друга по содержанию и параметрам нагрузок, о зависимости динамики их следовых эффектов от типа интервалов между ними («ординарных», «жестких», «суперкомпенсаторных» и др.), о закономерностях текущей и долговременной кумуляции эффектов занятий при различных вариантах системы чередования их с отдыхом в конкретных ситуациях. Принципиально уже очерчен круг вариантов, пригодных в различных практически складывающихся условиях. В том числе известны и варианты с едва ли не предельной частотой занятий, при которой процесс тренирующих воздействий в высшей степени уплотняется, благодаря чему достигаются исключительно высокие темпы развития тренированности (студентов), но вместе с тем возрастает и риск перерастания кумулятивного эффекта тренировки в «перетренированность» (как в спорте высших достижений, когда число тренировочных занятий в недельном микроцикле приближается, например, к 15...20 и превышает эти цифры).

2. Принципы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования их динамики. Зависимость уровня развития индивидуальных способностей студентов вузов от того, насколько полно и регулярно они мобилизуются в деятельности, объективно требующей их проявления, подмечена, надо полагать, достаточно давно в различных видах воспитания. В сфере физического воспитания в вузах Украины эта зависимость, пожалуй, впервые нашла развернутую конкретно-методическую трактовку и отражена в принципах построения системы занятий. Сформулированные в этой связи принципиально-установочные положения получали в различное время и у разных авторов не вполне совпадающие, естественно, трактовки и наименования («принцип постепенного увеличения нагрузок», «принцип максимальных нагрузок», «принцип прогрессирования» и др.), но по сути касались одних и тех же закономерностей динамики процесса физического воспитания в вузе.

Масса известных к настоящему времени фактов эмпирического и научно-исследовательского характера не оставляет сомнений в том, что для динамики тех основных воздействий на организм студен-

та, которые представлены в физическом воспитании двигательной активностью как формирующим, тренирующим и прогрессивно развивающим фактором, закономерны поступательная и вариативные тенденции: с одной стороны, тенденции к наращиванию воздействий с увеличением параметров объема и интенсивности предъявляемых функциональных нагрузок, с другой – регулярное варьирование уровня задаваемых нагрузок применительно к фазам (стадиям) адаптационных процессов, развертывающихся в организме студента под влиянием данных воздействий, и условиям построения системы занятий. Объективную взаимосвязанность и в то же время несводимость друг с другом этих тенденций логично отображать при формулировании соответствующих установочных положений в виде «парных» принципов.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в процессе физического воспитания студентов подчеркивает необходимость гарантировать его эффективность путем последовательной динамизации осуществляемых в нем воздействий в направлении, ведущем к приобретению и повышению уровня тренированности, расширению функциональных возможностей организма, ускорению развития двигательных и непосредственно связанных с ними способностей. Это предполагает, кроме прочего, реализацию в ходе занятий все более трудных двигательных задач, планомерное обновление их содержания, увеличение параметров задаваемых функциональных нагрузок соразмерно уровню функциональных возможностей организма студента. Конкретизируя и дополняя такую установку, **принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок** указывает на необходимость изменять их не однонаправлено, а вариативно с учетом стадий развертывания адаптации к ним. При этом имеется в виду, что кроме тенденции нарастания нагрузок в зависимости от их суммарной величины и стадии адаптации к ним необходимыми чертами в их динамике являются этапная относительная стабилизация уровня нагрузок, а при определенных условиях и этапное снижение его (особенно при острой реакции на повышение нагрузки в так называемой «аварийной» стадии адаптации). (Заметим попутно, что закономерностями адаптации нельзя, конечно, целиком объяснить закономерности динамики нагрузок в физическом воспитании, поскольку суть его, как и суть воспитания в целом, вовсе не сводится к адаптации – приспособлению к чему-либо).

Согласно этим принципам и накопленным фактологическим материалам, типичными формами динамики нагрузок в рамках этапов физического воспитания в вузе правомерно считать «ступенчато восходящую» и «волнообразную». Разумеется, конкретные параметры

обеих этих форм динамики нагрузок в различных ситуациях варьируются, так как мера оправданного увеличения суммарной нагрузки, равно как и продолжительность фаз в ее динамике зависят от абсолютной величины ее слагаемых, особенностей содержания занятий, изменяющегося уровня тренированности занимающихся студентов, других факторов и условий построения системы занятий. Так, к примеру, при относительно невысоком исходном уровне общей тренированности занимающихся студентов часто предпочитают использовать «ступенчато восходящую» форму изменения нагрузки, отличающуюся в таком случае сравнительно невысокой степенью увеличения суммарной недельной нагрузки и довольно продолжительной фазой ее относительной стабилизации, что позволяет с особой постепенностью предъявлять возрастающие требования к функциональным и адаптационным возможностям организма студента. Когда же преследуется цель вызвать в организме особенно значительные прогрессивные преобразования, ведущие к максимальной реализации потенциальных двигательных возможностей, и созданы необходимые предпосылки к тому путем предшествующей качественной физической подготовки студента, предпочтительной формой динамики суммарной тренировочной нагрузки обычно становится «волнообразная» форма, отличающаяся нередко весьма круто нарастающим градиентом увеличения нагрузок в основных тренировочных упражнениях. Не случайно эта или подобная форма динамики нагрузок является доминирующей в тренировке прогрессирующих студентов-спортсменов высокого класса.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ УКРАИНЫ. II

Вировский Леонид Петрович, доцент

Киевский национальный университет строительства и архитектуры

3. Принцип циклического построения системы занятий в вузе. Высокая динамичность процесса физического воспитания в вузе не исключает определенной стабильности его структуры, которая представляет собою здесь относительно устойчивые черты его композиции, инвариантные (в какой-то мере) моменты последовательности его развертывания во времени. Структурная упорядоченность процесса тут проявляется, наряду с прочим, в его цикличности, то есть в такой повторяющейся последовательности происходящего в нем, при которой занятия и целые серии занятий чередуются в порядке своего рода «кругооборота». На необходимость соблюдать закономерности такого

структурирования процесса физического воспитания и нацеливает принцип циклического построения системы занятий в нем.

Первоначально этот принцип был сформулирован применительно к спортивной тренировке (как «принцип цикличности» спортивно-тренировочного процесса), где циклы выражены особенно четко (в частности, в силу повышенного уровня используемых тут функциональных нагрузок и необходимости строго последовательно изменять соотношение тренировочной и соревновательной деятельности, хронических нагрузок и реабилитационных фаз). В обобщающей же трактовке он приобретает значение одного из кардинальных принципов построения системы занятий в физическом воспитании в целом (и в вузе, в частности).

В ходе физического воспитания воспроизводятся, как известно, циклы различной продолжительности: малые («микроциклы», которые часто бывают недельными или околонедельными), средние («мезоциклы», в частности, месячные и околосесячные), большие («макроциклы», протяженностью в несколько месяцев, годовые и более продолжительные). В практике они не всегда выражены четко и полно, что нередко является признаком бессистемности или нарушений системы занятий (нерегулярность занятий, их разреженность, заниженный уровень предъявляемых в них нагрузок и т.д.), но бывает обусловлено и иными причинами (особенности вариантов системы занятий, организуемых с различными контингентами в вузе, и др.). Значительно усилившееся в последние десятилетия внимание к проблемам рационального построения системы занятий в рамках микро-, мезо- и макроциклов процесса физического воспитания в вузе способствовало уяснению закономерностей его целостного структурирования и определению подходов к оптимизации его структуры, особенно в спортивной тренировке. Вместе с тем и здесь остается достаточно много комплексных проблем, от фундаментального решения которых зависит конструктивное значение принципа циклического построения системы занятий в вузе (в их числе, к примеру, такая непростая, как проблема глубинного выяснения закономерностей биоритмических колебаний в эндогенных и экзогенных циклах различной продолжительности и возможностей направленного регулирования их).

4. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания в вузе. Смысл этого принципа отнюдь не сводится к давно уже ставшей тривиальной общей мысли о важности «учета» в воспитании возрастных особенностей воспитываемых студентов. Он предусматривает вполне конкретные изменения доминирующей направленности физического воспитания в вузе в зависимости от возрас-

тных стадий онтогенеза. Речь идет не о том, чтобы в многолетнем вузовском физическом воспитании идти «на поводу» у наступающих с возрастом изменений свойств организма студента, а о том, чтобы тщательно, принимая во внимание неизбежно происходящие возрастные изменения его функциональных и адаптационных возможностей, целесообразно воздействовать на них в направлении, ведущем к оптимизации возрастной динамики индивидуальных возможностей, качеств, способностей. (Тем более, что у большинства современных студентов украинских вузов паспортный возраст далек от биологического возраста, намного превышающего первый!).

Ясно, что влияние возрастных факторов на изменение содержания и форм физического воспитания в вузе в различных стадиях этого многолетнего процесса особенно существенно сказывается в тех «переломных пунктах» онтогенеза, когда в силу его естественных закономерностей происходит смена тенденций индивидуального физического развития – тенденции ускоренно-поступательного развития, характерные для ряда предшествующих созреванию организма периодов онтогенеза, переходят в тенденцию относительной стабилизации физического состояния организма (в первом периоде зрелого возраста 21...35 лет). Принцип возрастной адекватности обязывает конкретизировать общие цели, преследуемые в многолетнем вузовском физическом воспитании в целом, применительно к особенностям возрастных периодов онтогенеза, соответственно модифицировать состав средств и методов физического воспитания и формы его построения, тем самым переориентировать его в рамках последовательно сменяющихся возрастных периодов в таком направлении, чтобы в результате усиливались позитивные тенденции возрастного развития и по возможности нивелировались или «сдвигались» во времени негативные возрастнo-инволюционные тенденции без ущерба, конечно, а на пользу здоровью и протяженности жизни.

Исследовательские данные, накапливающиеся по возрастным аспектам теории и методики физического воспитания, уже позволяют довольно широко развернуть комплекс положений, конкретизирующих эти установки. Существенны здесь, в частности, данные, касающиеся проблем направленного использования так называемых «сенситивных» периодов возрастного развития физических способностей, своевременного начала спортивной специализации и возрастных границ оправданного продолжения ее, противодействия средствами физического воспитания возрастнo-инволюционным изменениям дееспособности, адаптационных возможностей и структурных свойств организма (по части таких проблем имеется уже настолько большое число

публикаций, что они становятся почти необозримыми). Предстоит, однако, детально выявить возрастно-адекватные особенности таких основных слагаемых многолетнего вузовского процесса физического воспитания, как базовое физическое воспитание (в школе, детском саду), спортивно-специализированная тренировка и физкультурно-кондиционная тренировка студентов и с достаточной цельностью разработать концепцию структуры этого многолетнего процесса.

В заключение необходимо отметить следующее. При всем уважении к плюрализму существующих современных воззрений по поводу основных принципов, регламентирующих деятельность по (вузовскому) физическому воспитанию, нельзя забывать, что и здесь он оправдан постольку, поскольку не исключает принципиального единства в понимании действительного существа дела, особенно при формировании профессионального мировоззрения специалиста, его кредо. (Украинская высшая школа стремительно интегрируется в европейское образовательное пространство, где существуют совсем иные взгляды на физическое воспитание и его организацию в вузах!). И в первую очередь, конечно, тут надо исключить трактовки типа тех, о которых с горечью сказано [1]: «Если бы инженеры строили мосты, врачи лечили людей, а юристы судили обвиняемых с такой склонностью к поверхностным обобщениям и таким отсутствием убедительных обоснований, какие мы встречаем порой в педагогике, то все мосты давно бы рухнули, пациенты умерли, а невинные были бы повешены».

Список литературы

1. Ительсон Л.Б. Математические и кибернетические методы в педагогике. – М.: Просвещение, 1964. – С. 21.

САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ НЕСПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ

Власик Р.А. викладач

Тернопільський національний педагогічний університет
ім. Володимира Гнатюка

Актуальність нашого дослідження зумовлена тим, що в даний час в методології процесу навчання та оцінюванні знань студента, спостерігається переорієнтація з суто лекційно-інформативної на диференційовану, особистісно-орієнтовану форму[4].

Дане твердження повністю узгоджується із тенденціями, закладеними у підходах організації навчання та оцінки знань студентів в умовах кредитно-модульної системи[4]. Нагадаємо, що ідеологією су-

часної освіти є спрямованість на організацію самоосвіти студента. Усі світові та пропоновані останнім часом національні стандарти в основу навчання ставлять самостійну, творчу роботу того, хто навчається. Тому завданням нинішнього дня для педагога є допомогти студентові чітко розмежувати види навчальних робіт, які виконуються в аудиторії та у позааудиторний час [3].

Самостійні заняття фізичними вправами відіграють важливу роль у формуванні потреби до власного вдосконалення студентів [1, 2, 5, 6, 8]. В навчальних планах все чіткіше спостерігається тенденція до скорочення аудиторних годин та збільшення кількості годин, що відводяться на самостійну роботу студента[3].

Творча, наближена до наукового осмислення і узагальнення робота можлива лише як результат організації самостійного навчання з обов'язковою присутністю в ній цілепокладання та його досягнення за допомогою ефективних технологічних схем самоосвіти. Крім того, така робота повинна бути індивідуалізованою з врахуванням рівня творчих можливостей студента, його навчальних здобутків, інтересів, навчальної активності тощо, з цією метою слід використовувати інформаційне забезпечення вузу. Забезпечувати студентів сучасними знаннями, новітніми досягненнями науки і техніки[4].

Важливою формою фізичного виховання студентів є самостійні заняття. Вони розглядаються як логічне продовження обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання та спортивного вдосконалення. Основними напрямками самостійної роботи з фізичного виховання студентів вузів є:

- теоретичне і методичне забезпечення самостійних занять фізичною культурою і спортом;
- включення до планування фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи організацію і проведення самостійних занять в гуртожитках та за іншими місцями проживання студентів;
- залучення фізкультурного активу з числа студентів-спортсменів до організації і проведення самостійних занять з фізичної культури і спорту;

Для організації роботи студентів необхідно, насамперед, розробити програму самостійних занять фізичними вправами в вузі поза його межами та за місцем проживання. Її впровадження допоможе вирішити цілу низку й інших виховних завдань, а саме:

- сприяти розвитку у студентів стійкого інтересу до занять фізичного культуру і спортом;

- здійснювати оперативний контроль за фізичним розвитком і руховою підготовленістю кожного студента;
- сприяти розвитку у студентів навичок самостійно займатися ранковою гігієнічною гімнастикою загартуванням та фізичними вправами.

Програма самостійних занять фізичними вправами повинна включати: форми методи і засоби самостійних занять, методичне забезпечення, прийоми самоконтролю за динамікою фізичної підготовленості студентів, оперативні засоби самооцінки ефективності цих занять і їхнього впливу на підвищення рівня фізичного розвитку і рухової підготовленості. Подані в програмі критерії оцінювання фізичної підготовленості дозволять студентам у будь-який час визначити, як співвідносяться показані ними результати з навчальними і контрольними нормативами, чи рівномірно розвивається в них сила, швидкість, витривалість та інші необхідні майбутньому фахівцю якості. При виявленні відставання в якомусь із напрямків студентам даються необхідні рекомендації щодо перегляду змісту занять з використанням індивідуальних програм розвитку основних фізичних якостей. У цьому випадку також перевіряється у студентів фізична підготовленість і навичка самостійно займатися фізичними вправами [5, 6].

Реалізація змісту програми самостійних занять фізичними вправами повинна передбачати навчання студентів методиці проведення самоконтролю з своїм психофізичним станом, вибір засобів самоконтролю, послідовність і періодичність їх використання.

Поряд з навчанням студентів методики проведення самоконтролю за своїм фізичним розвитком, їм необхідно давати рекомендації щодо підвищення ефективності навчальної діяльності у вищому навчальному закладі шляхом раціональної організації праці і відпочинку. У зв'язку з цим студентам рекомендується вести здоровий спосіб життя, вміти регулювати надмірну психофізичну напруженість, використовувати засоби відновлення.

Однією з основних форм самостійної роботи студентів є самостійні заняття фізичними вправами за місцем проживання. Ці заняття потрібно проводити за принципом комплексного підходу, тобто спрямувати на розвиток фізичних і інтелектуальних здібностей, зміцнення здоров'я, підвищення загальної працездатності. Відповідний тижневий графік самостійних занять дає можливість студентам без великого напруження довести руховий режим тривалістю до 6 – 8 годин на тиждень.

На самостійних заняттях рекомендується застосовувати фізичні вправи ритмічної гімнастики. Підбір нескладних фізичних вправ

комплексів, дає можливість виконувати їх без пауз для відпочинку у швидкому темпі, обумовленому музичним супроводом. У комплекси включаються вправи для всіх основних груп м'язів і частин тіла. Залежно від поставлених завдань комплекси вправ ритмічної гімнастики можна виконувати під час ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних пауз, спортивної розминки. Володіючи вправами ритмічної гімнастики кожний студент може самостійно скласти будь – який комплекс і виконувати його протягом певного періоду часу [2].

Велике значення в процесі самостійних занять студентів має атлетична гімнастика. Це пов'язано з тим, що юнаки люблять силові вправи, які сприяють розвитку силових якостей, формуванню гарної постави[7]. Невід'ємними в самостійних заняттях студентів є заняття рухливими та спортивними іграми. У процесі ігор виховуються також і морально-вольові якості. Важливим засобом фізичного виховання є походи вихідного дня. Необхідною умовою участі у поході повинна бути фізична і спеціальна туристська підготовка, систематичні заняття фізичними вправами і спортом. Найпоширенішим серед студентів вищих навчальних закладів є одноденний похід тривалістю 6 – 7 годин. При обранні маршруту враховуються природні особливості, рельєф місцевості, наявність питної води, екскурсійних об'єктів.

Особливе значення у формуванні в студентів потреби фізичного вдосконалення має фізкультурно-масова і оздоровча робота. Цю роботу потрібно організовувати як на спортивних базах навчальних закладів, так і в студентських гуртожитках. Методичне забезпечення організації фізкультурно-масових і оздоровчих заходів здійснює кафедра фізичного виховання університету, яка допомагає підготувати навчальні програми з різних видів спорту, календарі і положення про фізкультурно-масові і оздоровчі заходи, огляди, конкурси тощо. Крім того, кафедра фізичного виховання забезпечує студентів методичними розробками щодо застосування в режимі дня фізичних вправ, заготовлених процедур, оздоровчого бігу, професійно –прикладних фізичних вправ, комплексів атлетичної і ритмічної гімнастики, аутогенного тренування тощо.

Підводячи підсумок вище викладеного ми можемо зробити висновок. Реалізація на практиці рекомендацій щодо самостійних занять фізичними вправами дозволить довести рухову активність студентів вищих навчальних закладів до 6 – 8 годин на тиждень, сформує в них необхідні уміння і навички регулярних занять фізичними вправами. Це сприятиме підвищенню відповідальності за свою фізичну підготовленість, покращенню здоров'я, розширенню рівня знань з фізичної культури і спорту. У студентів також сформується інтерес і пере-

конання у життєвій необхідності систематичних занять фізичними вправами в режимі дня.

Література

1. Ведмеденко Б.Ф., Кубасов В.І. Методичні рекомендації по розвитку і закріпленню у студентів технічного вузу інтересу до занять фізичною культурою і спортом. – К., 1987. – С. 8-12.
2. Виленский М.Я., Зайцев А.И., Ильинич В.И., Коваленко В.А., Щербаков В.Г. Физическая культура студента. - М., 1999. – С. 144-150
3. Грубінко В.В. Індивідуальна та самостійна робота студентів в умовах кредитно-модульної системи організації навчального процесу. / Науково - практичний семінар “Кредитно-модульна система організації навчального процесу”.-Тернопіль., 2004.
4. Основні засади розвитку вищої освіти України в контексті Болонського процесу (документи і матеріали)/ За ред. В.Г. Кременя. Авт. Степко М.Ф., Болюбаш Я.Я., Шинкарук В.Д., Грубінко В.В., Бабин І.І. – Київ -Тернопіль: Вид-воТДПУ, 2004.- с246, 304, 317.
5. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання. – 1997.-с.7-11.
6. Плаганюк Т.В. Самостійні заняття студентів фізичною культурою. – Чернівці, 1998. – с.6-9.
7. Сичов С.О. Атлетизм. Навчальний посібник.-Київ, 1997.- 62с.
8. Сичов С.О. Формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих технічних навчальних закладів./ Автореф. дис. канд. пед. наук.- К., 2002.

ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Воробьев Н.С., к. п. н., доцент

Владимирский государственный педагогический университет

В связи с перестройкой системы образования в России достаточно актуальной является задача повышения качества подготовки специалистов и в области физической культуры и спорта. Решая ее следует объективно оценить сложившуюся ситуацию и выявить те отрицательные процессы, которые наносят образованию, в том числе и физкультурному, непоправимый ущерб. По мнению многих исследователей к ним можно отнести:

- многообразии ценностных установок в педагогических методиках, разнообразии которых только внешне демонстрирует образование, разрушая прежние установки, а новые так и не формируя;
- разнообразии инновационных технологий, программно – методическое обеспечение которых, должным образом не исследуется и не изучается, они напрямую переносятся в образовательный процесс;
- игнорирование культурно – исторических традиций, навязывание приоритета никем не обнаруженных эмпирически и теоретически необоснованных общечеловеческих ценностей (в действительно-

сти евро – американских), которые вместо культурного многообразия ведут к унижительному и пренебрежительному отношению к национальному образованию. Кроме того, стремление к интегрированию в мировое образовательное сообщество ведет к изменению соотношения аудиторных и самостоятельных занятий в сторону уменьшения первых.

Анализ учебных планов физкультурных ВУЗов за последние 25 лет показывает, что количество аудиторных часов на специальные теоретические и спортивно – педагогические дисциплины значительно снизилось, что привело к тому, что качественно выполняют программные требования лишь 20 – 40 % студентов. Вместе с тем, в связи с неблагоприятной социально – экономической ситуацией у студентов снижается интерес и мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

Исследование бюджета времени студентов показывает, что к окончанию учебы лишь около 10 % из них продолжают систематически тренироваться в избранном виде спорта.

Перестройка высшего образования выдвигает на первый план формирование творческого педагогического мышления будущих учителей. Все формы организации учебной деятельности в ВУЗах должны привести именно к этому результату. Однако анализ научно-исследовательских работ показывает, что в практике еще достаточно часто встречается форма проведения занятий, сводящаяся к монологу педагога, что по сути приводит к разобщенности преподавателя и студенческой аудитории.

Повышение профессиональной надежности будущего специалиста по физической культуре и спорту в большей степени возможно за счет разносторонней подготовки, достигаемой при реализации таких методических подходов, как функционально – деятельностный и личностно – деятельностный. Первый методический подход предполагает высокую степень овладения операционно – техническими и методическими умениями, навыками и приемами, характерными для каждой специальной спортивной дисциплины, включенной в учебный план факультетов физической культуры. Второй методический подход требует практической реализации новой концепции подготовки специалистов в ВУЗе за счет создания условий для формирования потребности студентов в интеллектуальном, культурном, нравственном и физическом развитии.

Одним из приоритетных направлений совершенствования учебно – воспитательного процесса на факультетах физической культуры является индивидуализация учебной деятельности студентов,

предполагающая учет индивидуальности каждого студента, как проявление особенностей его психофизиологической (межполушарная асимметрия, доминирующая сенсорная стратегия, когнитивный стиль), психической (вид мышления, стиль индивидуальности) и личностной неповторимости, своеобразия и уникальности.

В современных условиях все возрастающего потока информации невозможно однажды и навсегда научить чему – либо, дать полный объем необходимых знаний, тем более профессиональных. Гораздо важнее научить студентов уверенно ориентироваться в этой информации, активно добывая эти знания, глубоко анализируя и перерабатывая их силой собственных мыслительных действий, формируя, таким образом, у них учебно – исследовательские умения. Данные умения, являясь общеучебными, в структуре педагогической деятельности трансформируются в профессиональные.

Снижение доли аудиторных занятий ведет к повышению роли самостоятельных занятий в профессиональной подготовке специалистов физической культуры и спорта. Наиболее перспективной формой самостоятельной работы признается такая, при которой студенты ориентированы, главным образом, на изучение вопросов по формированию у них педагогических умений, что повышает их познавательную деятельность и расширяет представление о будущей профессии. Выполняя самостоятельные задания студенты проявляют познавательную активность в изучении литературных источников специальных и смежных дисциплин, знакомятся с вопросами передового опыта работы, развивают способность к анализу изучаемого материала, овладевают навыками составления алгоритмов действий.

Среди причин низкого качества обучения следует отметить недостаточное использование творческих заданий в процессе самостоятельной учебной деятельности студентов, что особенно характерно для курсов спортивно – педагогических дисциплин. Вместе с тем, одной из активных форм самостоятельной работы студентов в этих дисциплинах и является выполнение творческих заданий, тематика которых охватывала бы наиболее важные разделы изучаемого предмета, содержала бы конкретные задания, выполнение которых потребовало бы от студента решения определенных педагогических задач с последующим анализом полученных результатов. Для этого студенту необходимо просмотреть и проанализировать не только учебники и учебные пособия, но и журнальные статьи, сборники материалов научных конференций и другие источники (в том числе возможны и авторефераты диссертаций).

В процессе прохождения курса «Педагогическое функционально – спортивное совершенствование» мы давно и успешно применяем индивидуальные задания по самостоятельной учебно – исследовательской деятельности студентов. Нами разработана тематика таких заданий по курсам обучения, которая учитывает мотивацию учебной деятельности студентов. Поэтому одни выполняют задания с направленностью на профессиональные навыки тренера по виду спорта, другие - с направленностью на профессию педагога по физической культуре, третьи – с инструкторской направленностью и т.п.

На каждом курсе студенты готовят доклады с глубоким анализом состояния вопроса по литературным источникам, с практическим решением творческих задач и разрешением педагогических ситуаций. На выпускном курсе студент сводит воедино доклады за все годы обучения в реферат по выбранной на I курсе тематике, получая таким образом достаточно полное и глубоко проработанное учебно – методическое пособие для дальнейшей практической деятельности.

Таким образом, в решении задачи более качественной подготовки специалистов физкультурно – спортивного профиля большая роль принадлежит информации. Информация сопровождает учебный процесс, освещает его, обеспечивает его выполнение. Сегодня студент, да и педагог, призван хорошо ориентироваться в потоке научно – методической, спортивной и других видах информации, оперативно отбирая из неё все самое важное и ценное. В связи с возрастающим объемом информации и увеличением времени, затрачиваемом на поиск и обработку необходимой информации, возникла одна из актуальных проблем – современное информационное обеспечение факультетов физической культуры. И одним из путей решения данной проблемы, на наш взгляд, является создание при ВУЗах электронных библиотек.

РАЦИОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ, МАСАЖ ТА ЛАЗНЯ ЯК ОСНОВНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ СИЛОВОГО ТРИБОРСТВА НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ ТРЕНУВАНЬ

Воробйов Олександр Олександрович, к.мед.н., доц.

Циба Юрій Григорович, магістр

Чернівецький Національний Університет імені Юрія Федьковича.

Кафедра фізичної культури та валеології

На сучасному етапі розвитку спорту силові види, такі як важка атлетика, атлетична гімнастика, силове триборство, набувають все більшої популярності, як у нашій країні, так і в світі. Досягнення висо-

ких спортивних результатів стає можливим тільки завдяки кваліфікованому використанню найсучасніших знань з особливостей харчування спортсменів, застосування фармакологічних препаратів, педагогічних та психологічних засобів відновлення працездатності.

Для досягнення високого результату в майбутньому необхідно вже на початкових етапах тренувань правильно застосовувати медико-біологічні засоби відновлення працездатності. Але, оскільки даний вид спорту в Україні почав розвиватися лише 16 років тому, літератури з цього питання недостатньо. Деякі моменти висвітлені у роботах Карпмана В.Л. [4] і Мухіна В.М. [6]. Вони розкривають особливості застосування основних медико-біологічних засобів відновлення працездатності в різні періоди тренувань.

Мета. Дослідити методом експерименту вплив деяких медико-біологічних засобів відновлення на працездатність спортсменів-початківців силового триборства віком 16-17 років.

В своїй роботі ми провели експериментальне дослідження впливу таких медико-біологічних засобів відновлення як раціональне харчування, лазня, спортивний масаж та самомасаж на спортсменів-початківців силового триборства віком 16-17 років і терміном тренувань 18 місяців.

В ході експерименту було сформовано дві однорідні групи чисельністю 15 чоловік кожна. Обидві групи складалися зі спортсменів однієї статі, однакової кваліфікації, приблизно однаковими показниками спеціальної фізичної підготовки. Перша група (досліджувана) дотримувалась спеціально розробленого відновлювального режиму № 1. Друга група (контрольна) тренувалася без дотримання спеціального режиму відновлення працездатності.

Режим № 1 для досліджуваної групи передбачав харчування за раціональною схемою, проведення відновного масажу та самомасажу, відвідування лазні. Схема раціонального харчування, розроблена нами, передбачала харчування дрібними порціями п'ять-шість разів на день, з використанням методу „вуглеводного завантаження”, а також підвищеним вживанням вуглеводів у вигляді натуральних соків, овочів та фруктів одразу після тренування та потім кожні 1,5-2 год.

В кінці мікроциклу, в п'ятницю або суботу, проводився загальний відновний масаж в сполученні з лазнею тривалістю 30-40 хв. Один раз на два-три тижні проводився глибокий розсмоктуючий масаж.

При дворазовому відвідуванні лазні – перший раз у середу, в день, вільний від тренувань. Друге відвідування лазні відбувалося наприкінці тренувального мікроциклу в п'ятницю (суботу). Але під час

другого відвідування лазні кількість заходів у парну збільшувалась до чотирьох-п'яти і тривалість перебування в парній зростала до 10-15 хв.

Відвідування лазні завершувалось прохолодним душем і 15-20-хвилинним відпочинком. Перед змаганнями, за п'ять-сім днів спортсмени досліджуваної групи не відвідували лазню, оскільки в перші дні після відвідання парної спостерігається деякий спад силових показників.

Після закінчення експерименту ми порівняли спортивні результати обох груп. Аналіз отриманих даних показав, що середній показник досліджуваної групи за час дослідження зріс: в присіданнях зі штангою на плечах – на 25 кг; в жимі штанги лежачи – на 20 кг; в становій тязі – на 25 кг; в сумі триборства – на 70 кг. В той час як середній показник контрольної групи зріс відповідно: в присіданнях зі штангою на плечах – на 17,5 кг; в жимі штанги лежачи – на 15 кг; в становій тязі – на 22,5 кг; в сумі триборства – на 55 кг.

Таким чином в досліджуваній групі спостерігався більш швидкий темп росту спортивних результатів, порівняно з контрольною групою. Але після статистичної обробки результатів ми дійшли висновку, що результати експерименту не є достовірними ($t < 2$). Дане питання потребує подальшого дослідження на більш кваліфікованих спортсменах з більшим стажем тренувань.

Список першоджерел

1. Воробьев А.И. О структуре силовой подготовки. Пауэрлифтинг Украины.– К.: 1992.– № 1.– 75 с.
2. Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным!.– Харьков: К-Центр, 1999.– № 2.– 43 с.
3. Загорская Н.А., Журавлева А.И., Кудюков И.С. Комплексное применение физических методов восстановления у тяжелоатлетов /Методические рекомендации.– М.: ФиС, 1981.– 22 с.
4. Карпман В.Л. Спортивная медицина.– М.: ФиС, 1987.– 304 с.
5. Клапчук В.В., Дзяк Т.В., Муравов І.В. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина.– К.: Здоров'я, 1995.– 312 с.
6. Мухін В.М. Фізична реабілітація.– К.: Олімпійська література, 2000.– 420 с.
7. Платонов В.Н., Булатова М.Н. Физическая подготовка спортсмена /Учебное пособие.– К.: Олимпийская литература, 1995.– 320 с.

О СУЩНОСТИ АКСИОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩЕЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Воронин Дмитрий Евгеньевич, старший преподаватель
Экономико-гуманитарный факультет Таврического национального
университета им.В.И.Вернадского

Диалектико-материалистическая аксиология (от греческого *axla* – «ценность» и *logos* – «учение») вскрывает сущность ценностного подхода и является более общей по отношению к здоровью сберегающей проблематике.

Аксиологический подход даёт возможность рассматривать человека как высшую ценность общества, а также позволяет изучать явления с позиции удовлетворения потребностей людей. Это обстоятельство позволяет выбрать его в качестве теоретической основы исследования формирования здоровья сберегающей культуры студентов.

Категория «ценности» в литературных источниках, как правило, рассматривается применительно к миру человека и общества, так как вне человека и без человека ценности не существуют. Так, В.У.Крамар отмечает, что ценность представляет собой тип значимости предметов и явлений, имеющих только «человеческое измерение». Ценности не первичны, они производны от соотношения мира и человека и выражают то, что значимо для человека. В обществе любые события, так или иначе, значимы, любое явление выполняет определённую роль. Тем не менее, только положительно значимые явления составляют ценность для человека. Ценность того или иного объекта определяется в процессе его оценки личностью, которая выступает как средство осознания ею значимости предмета деятельности человека, удовлетворения его потребностей. В своей работе В.У.Крамар особо подчеркивает, что разница между ценностью и оценкой заключается в том, что ценность объективна, ибо она образуется в процессе общественно-исторической практики. Оценка же есть выражение субъективного отношения к ценности и поэтому может быть как истинной (если она соответствует ценности), так и ложной (если она ценности не соответствует)[1, 19]

Оценке в отличие от ценности свойственно быть не только положительной, но и отрицательной. Благодаря оценке мы выбираем те предметы, которые полезны, нужны нам и обществу. Оценка по своей природе может приводить к переоценке ценностей в связи с изменением, как деятельности субъекта, так и объективных условий на разных этапах его развития. Оценка осуществляется на двух уровнях. На эмоциональном уровне она характеризуется неосознанностью и проявляется в чувстве удовлетворения или неудовлетворения, а на рациональном уровне - осознанием ее важности, значимости для человека.

Поэтому в педагогической практике является важным то, что только осознаваемая личностью в результате оценки ценность способна служить ориентиром в поведении и деятельности человека, то есть

выполнять аксиологическую функцию. В целях различия признаваемых (субъективно-объективных) и фактических (объективных) ценностей употребляется категория «потребность». Общеизвестно, что потребности человека выступают основой его жизнедеятельности. Всё культурное наследие человечества связано с историей возникновения и развития потребностей людей. Детальное изучение истории развития и становления потребностей является своеобразным ключом к пониманию истории человеческой культуры.

Многие учёные рассматривают потребность в качестве причины активности, деятельности человека. Характеризуя стадии развития потребности, А.Н.Леонтьев отмечает, что на первой стадии потребность выступает как внутреннее, скрытое условие деятельности, а на второй – как реальная сила, регулирующая и направляющая конкретную деятельность человека. Следовательно, потребность активизирует деятельность и находит в ней своё завершение[2].

Удовлетворяя свои насущные потребности, человек обнаруживает в себе новые, побуждающие преодолевать условия своего бытия, улучшать и создавать новые формы жизни. Обладая регулирующей функцией, потребности выступают в качестве значимого критерия развития нравственного потенциала личности. Рассматривая данную проблему, А.С.Макаренко писал, что глубочайший смысл воспитательной работы заключается в отборе и воспитании человеческих потребностей, в приведении их к той нравственной высоте, которая только может побуждать человека к борьбе за дальнейшее совершенствование [3].

Стоит подчеркнуть, что отдельно взятые потребности не представляют какой-либо ценности. Цель, являясь идеальным образом предстоящей деятельности, будет для человека более значимой в сравнении с потребностью. Реализуя поставленную цель, человек либо прекращает деятельность, либо ставит перед собой новые цели. Поэтому расположение ценностей для человека зависит не только от характера выполняемых сегодня функций, но и от идеалов, целей, которых он хочет добиться в результате своей деятельности.

С одной стороны, ценностные ориентации относительно автономны, поскольку представление о ценностях опирается на научные взгляды о мире в целом. В то же время, формируясь, они оказывают значительное воздействие на интересы и потребности, на цели деятельности человека. Этим обратным воздействием и обусловлена образовательно-педагогическая направленность формирования здоровьесберегающей культуры студентов вуза как общественного явления. В ценностных ориентациях личности проявляется не только собствен-

ний, но и накопленный человечеством исторический опыт. Воплощенный в системы принципов, эталонов, ценностных понятий, этот опыт становится доступным каждому члену общества и позволяет ему определиться в культурных нормах индивидуальной деятельности.

Доминирующая ценностная ориентация играет роль «аксиологической пружины», передающей свою активность всем остальным звеньям системы ценностей. Выбор ценностного подхода позволяет рассмотреть сущность процесса формирования здоровьесберегающей культуры студентов вуза как социально-педагогического феномена.

На наш взгляд, выявляя сущность данного феномена, необходимо рассматривать целевые функции формирования здоровьесберегающей культуры студентов вуза как условие культурного развития личности будущего специалиста, обогащения её творческого потенциала. По характеру формирования здоровьесберегающей культуры студентов вуза представляет собой процесс, направленный на развитие студента как активного субъекта творческой учебы, познания и общения. Знания основ здоровьесберегающей культуры выступают как элемент мышления студента, позволяющие вносить корректуры в его жизнедеятельность, образ жизни.

Степень осознания студентом здоровья как непреходящей ценности зависит от его сознания, так как факт установления ценности того или иного явления происходит в процессе его оценки.

Осознание личностью ценности того или иного явления, его анализ на личностном уровне с позиции сохранения здоровья позволяет определять внутреннее мотивированное, индивидуальное значения для субъекта того или иного действия, поступка. Это позволяет человеку самоопределяться в стиле жизни и самореализовываться в избранном виде деятельности.

Литература

1. Крамар В.У. Здоровий спосіб життя// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук пр. За ред.Єрмакова С.С. Харків ХДАДМ (XXIII), 2002.-№22.-с.17-23.
2. Леонтьев А.Н.Потребности, мотивы и эмоции// М.:Изд-во МГУ, 1971.-137 с.
3. Макаренко А.С.Воспитание культурных навыков// Собр.соч.; В 7 т.- М., 1957.-Т.4.-с.417-428.

ВАЛЕОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Воронін Дмитро Євгенович, старший викладач
Економіко-гуманітарний факультет Таврійського національного
університету ім.В.І.Вернадського

Науковці різних галузей знань збентежені зростанням хвороб, послабленням дітей і дорослих, що пов'язані з забрудненням довкілля, депресивним станом психіки, незадоволенням реальним станом власних, приватних справ тощо. В умовах складної соціально-екологічної і економічної напруги, спостерігається все глибший і ширший розрив між природними й моральними запитами та можливостями окремої людини і суспільства. Розроблена Міністерствами охорони здоров'я та освіти і науки України "Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні", спираючись на державну програму "Освіта" (Україна ХХІ ст.) щодо виховання освіченої, здорової фізично й духовно особистості, наголошує на тому, що пріоритетним у цьому процесі є узгодження потреб особи і суспільства.

Валеологія як наука про зміцнення та збереження здоров'я без застосування медикаментозних засобів набуває все ширшого розповсюдження саме завдяки своїй простоті й доступності. Мова йде про те, що людуству взагалі й особистості зокрема дається можливість своїм власним розумом, культурою поведінки, високою моральністю, ощадливим ставленням до природи, добродійністю забезпечити собі здоровий довгий шлях життєтворчості успіху процесі самореалізації. По суті, забезпечення міцного здоров'я педагогічними засобами та морально-психологічними вправами, фізичними навантаженнями людуство цікавиться давно, хоч досі ще не створено якоїсь чіткої певної чіткої системи.

Широкого визначення набули матеріали про життєвий шлях народного цілителя П.К.Іванова. Суть його позиції полягає в тому, що у взаємопорозумінні з природою як середовищем, яке утримує людину, годує її, захищає від усіх негараздів, особистість мусить дбайливо ставитись до оточення. Методика самозагартування П.Брегга, вчення про карму людини йогів, висновки про екологічну енергосистему В.І.Вернадського, дослідження П.Банківської щодо інвайронментальної соціології, спостереження науковців із Мелітопольського державного педагогічного університету про виховну роль слова, добродійність і порядність у системі заходів, спрямованих на фізичний розвиток особи є продуктивними і перспективними. Відомі знахідки мистецтвознавців, методистів про роль колективного співу, слухання музики, підготовку й проведення навчальних вистав, які своїм позитивним впливом допомагають зміцненню здоров'я, включені в це наше дослідження. У процесі вивчення стану проблеми про валеологію як педагогічну проблему, ми дійшли висновку, що вона дає підстави для розробки ефективної системи заходів по зміцненню здоров'я на шляху до активного довголіття. Розроблена

нами валеологічна система перевіряється в умовах підготовки студентів економічних спеціальностей. Вона складається з трьох блоків заходів загально-педагогічного характеру, а саме:

1. Створення позитивного морально-психологічного клімату навколо проблеми здоров'я шляхом досягнення злагоди в стосунках між викладачами і студентами на основі педагогіки співробітництва.
2. В організацію позанавчальних заходів залучаються на паритетних умовах студенти й викладачі. Створені графіки підготовки й проведення масових заходів спираються на органічне поєднання аудиторних навчальних та позааудиторних занять.
3. Активно розвиваються колективні та групові забави. Провідними в цих заходах є концертні програми хорових колективів, вокально-інструментальних ансамблів, виступи солістів. До таких заходів готуються вистави малюнків, художніх картин, фотографій, адже сприймання мистецтва – активна діяльність, якій потрібно навчати [1, 194].

Проведення науково-теоретичних та науково-практичних конференцій з проблем валеологічного виконання студентів і викладачів готуються за участю науковців, доктора медичних наук В.Я.Янушевського, професорів О.І.Кошелева, О.С.Максимова, В.С.Єремєєва. Виступи студентів готуються за допомогою медичних працівників і педагогічних діячів. Їх поєднує ідея зміцнення здоров'я, установка на тривале й здорове довголіття за допомогою навчально-освітніх і виховних заходів. Серед заходів немедикаментозної дії ми виділяємо слово (не тільки смислове його навантаження, але й звучання), мистецтво, спілкування.

Література:

1. Окса М.М. Генеза вивчення загальнопедагогічних дисциплін у вузах України в ХХ столітті. Монографія. - Мелітополь: МДПУ, 2004. - 313 с.
2. Нечепоренко Л.С. Пелагогика личности: Учебное пособие. -Харьков: ХГУ, 1992.- 114 с.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Воронин И.Ю., канд. пед. наук, доцент

Кондаков В.Л., канд. пед. наук, доцент

Белгородский государственный университет

Белгородский университет потребительской кооперации

Переориентация политико-экономических основ нашего общества обуславливает изменение проявления различных форм проти-

воправного поведения молодежи. Данное явление социальной патологии следует рассматривать как девиантное поведение, которое состоит в отклонении от существующих в обществе социальных норм. Наиболее крайней формой проявления девиантного поведения молодежи следует признать правонарушения и преступность.

Анализ статистических данных показывает, что криминальная активность молодежи и, особенно, несовершеннолетних в России остается на достаточно высоком уровне. На начало 1999 года в подразделениях по предупреждению правонарушений несовершеннолетними состояло 424 тыс. подростков, что, по мнению специалистов, говорит о высоком масштабе преступности (1).

В Белгородской области в молодежной среде наблюдаются подобные тенденции. За 1998-2000 годы общее количество преступлений совершенных несовершеннолетними возросло на 2,6%, а число участников на 19,5%. Среди правонарушений и преступлений, совершенных подростками нашего региона основную часть составляют правонарушения против собственности, в которых наблюдаются следующие тенденции:

- снижение количества умышленного причинения тяжкого вреда здоровью (36,4%), грабежей (18,4%) и хулиганства (2,2%) при одновременном увеличении краж (18,5%), разбойных нападений (75%) и завладений транспортными средствами (26,8%);
- снижение количества преступлений совершенных в составах групп (15,4%);
- высокое число преступлений совершенных в состоянии алкогольного (ок. 3000) и наркотического опьянения (ок. 30);
- высокая криминальная активность подростков в возрасте до 14 лет (ок. 300) (2).

Таким образом, в России в целом и в Белгородской области, в частности, криминализация молодежи представляет собой актуальную проблему, требующую немедленных мер воздействия. Для ее решения была разработана программа «Молодежь Белгородской области», направленная на улучшение социальной защищенности, духовного развития личности, содействия в творческом поиске и развитию интеллектуального потенциала подрастающего поколения. Одной из ее основных составляющих являлась подпрограмма, способствующая, с одной стороны, формированию здорового образа жизни и, с другой стороны, увлечению значительной части молодежи физической культурой и спортом.

Занятия физической культурой и спортом являются составной частью человеческой культуры и играют важную роль в воспитании и

формировании гармонически развитой личности. Сведение ее сущности только к двигательной активности порождает недооценку социальной роли физической культуры при воспитании подрастающего поколения.

Несмотря на сложные социально-экономические условия Белгородская область располагает достаточной спортивной базой для занятий молодежи физкультурой и спортом. По обеспеченности населения область находится на 15 месте из 89 регионов Российской Федерации, из 10 регионов Центрально-Черноземной зоны - на первом месте.

Подпрограмма «Здоровье и физическое воспитание молодежи» Белгородской области предполагает профилактику и преодоление девиантного поведения подростков путем их вовлечения в сферу физкультурно-спортивной деятельности. Решение задач, поставленных в подпрограмме, предполагает разработку следующих направлений: введение в эксплуатацию физкультурно-оздоровительных комплексов; увеличение количества штатных специалистов по физической культуре и спорту; проведение спортивно-массовых мероприятий по месту жительства; привлечение молодежи к активным занятиям физической культурой и спортом; выявление подростков с проявлением девиантного поведения и разработкой комплексного, личностно-ориентированного педагогического воздействия в процессе занятий физической культурой и спортом.

За несколько лет функционирования подпрограммы «Здоровье и физическое воспитание молодежи» в Белгородской области введено в эксплуатацию 3 физкультурно-оздоровительных комплекса, крытый ледовый дворец, стадион, 26 спортивных залов, 12 плавательных бассейнов 5 стрелковых тиров и 59 спортивных площадок и полей. Это позволяет эффективно проводить специализированную работу с молодежью по месту жительства путем создания физкультурно-спортивных клубов, групп оздоровительной направленности по интересам, которые являются эффективной формой профилактики правонарушений.

В настоящее время около 2500 специалистов по физической культуре и спорту, число которых увеличилось более чем на 100 человек, занимается гармоничным развитием и воспитанием подрастающего поколения. Среди них 95% имеют высшее и среднее специальное образование. Они обеспечивают организацию физкультурно-спортивной работы с 377,8 тыс. молодежи, количество которой планомерно возрастает.

Во всех городах и районах области проводятся традиционные массовые мероприятия. Среди них следует выделить: спартакиады трудящихся, сельская спартакиада, соревнования на призы клубов

«Кожаный мяч», «Колосок», «Белая ладья», «Золотая шайба», «Зимний мяч России», спартакиада среди учащихся общеобразовательных школ и детей дошкольного возраста, призывной и до призывной молодежи, летняя спартакиада загородных детских оздоровительных лагерей по 12 видам спорта, соревнования среди учащихся общеобразовательных школ 1-11 классов по программе «Президентские состязания», неделя детско-юношеского спорта, марафонские и легкоатлетические пробеги, туристические слеты, походы экскурсии. Кроме того, проводится фестиваль и спартакиада детей-инвалидов и детей-сирот, а также Неделя Дружбы между Белгородской и Харьковской областями. В перечисленных выше мероприятиях ежегодно участвуют более 300 тыс. детей, подростков и молодежи.

Проведенные исследования показывают, для полного привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом, что выступает препятствием к проявлению деструктивного поведения, употреблению алкоголя и наркотических средств, необходимо провести ряд дополнительных мероприятий:

- расширить сеть физкультурно-спортивных клубов по интересам в каждом регионе Белгородской области;
- уменьшить оплату за занятия в платных секциях;
- организовать ежедневную пропагандистскую компанию через средства массовой информации о занятиях спортом и физкультурно-массовых мероприятиях.

Литература:

1. Молодежь Российской Федерации: положение, выбор пути. - М., 2000.
2. Молодежь Белгородской области на рубеже веков. - Белгород, 2001.
3. Профилактика девиантного поведения средствами физической культуры и спорта. - Белгород, 2001.

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ

Гаськова Н.П., Герасимова И.Н.

Иркутский Государственный Технический Университет
Иркутский Государственный Медицинский Университет

Аннотация: характеристика уровня физического развития и физической подготовленности в сравнении с общероссийскими данными; особенности стандартов физического развития и физической подготовленности дошкольников, проживающих в условиях Восточной Сибири.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность.

Комплексная характеристика состояния здоровья населения основывается на изучении и оценке демографических показателей, данных о заболеваемости и физическом развитии отдельных групп населения, поэтому одним из критериев здоровья является уровень физического развития и степень его гармоничности. Физическое развитие различных групп населения является интегрированной характеристикой общественного здоровья. Установлена тесная связь между уровнем физического развития, физической подготовленностью детей и их двигательной активностью. Поэтому физическая подготовленность также является важным показателем состояния здоровья человека, так как движение является одним из главных условий существования животного мира и прогресса в его эволюции.

Показатели физического развития и физической подготовленности могут значительно отличаться в различных субъектах Российской Федерации и существующие особенности могут быть обозначены как региональный компонент мониторинга (С.И.Изаак, Т.В.Панасюк, 2004).

Так как регион Восточной Сибири имеет свои климатические особенности, а также неблагоприятную экологическую ситуацию, то состояние физического развития и физической подготовленности детей несколько отличается от уровня физического здоровья в городах европейской и центральной части нашей страны. Наряду с этим в дошкольных учреждениях г.Иркутска существуют трудности объективного характера для проведения оценки физического здоровья – это отсутствие региональных нормативов, характеризующих уровень физического развития и физической подготовленности дошкольников.

На основании проведенных в течение нескольких лет исследований нами были разработаны стандарты физического развития и физической подготовленности детского населения данного региона. В исследование принимали участие мальчики и девочки 4-7 лет, посещающие дошкольные учреждения города Иркутска.

Выявлено, что результаты оценки физического развития и физической подготовленности близки к общероссийским показателям как у девочек, так и у мальчиков. Достоверные различия наблюдаются в основном в возрасте 4 лет у мальчиков при оценки динамометрии кистей рук, прыжке в длину и подъеме туловища в сторону ухудшения. Вес у мальчиков достоверно выше общероссийских показателей в 7 лет, что при расчете весоростового показателя и сравнения его со средним по России, может говорить об избыточном весе в данном возрасте. У девочек показатели веса несколько выше, чем средние по России в 5, 6, 7 лет. Динамометрия рук в 4 и 5 лет ниже средних. Показа-

тели физической подготовленности у девочек г.Иркутска ниже общероссийских.

Несмотря на то, что некоторые средние стандарты физического развития по городу Иркутску получились несколько выше общероссийских, большой процент детей (25-30%) с результатами ниже среднего и низкими говорит о довольно слабом физическом развитии детей в дошкольном возрасте.

В отношении уровня физической подготовленности ситуация еще хуже, т.к. наряду с низкими стандартами еще выявлено от 20 до 30% детей с показателями ниже среднего и низкими. Скорее всего, это связано с неблагоприятной экологической обстановкой, социально-экономическими и суровыми климатическими условиями, недостаточным количеством занятий физической культурой в большинстве дошкольных учреждений города и ограничение организованной двигательной активности у детей.

Таким образом, одним из основных направлений по укреплению здоровья детей является комплексное, последовательное наблюдение за уровнем их физического развития, динамикой показателей двигательной подготовленности, которые должны оцениваться с использованием морфофункциональных особенностей организма и с учетом воздействия разных факторов внешней среды, а также, дальнейшая коррекция состояния здоровья дошкольников различными методами, в том числе, с использованием занятий физической культурой.

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ЭКОЛОГИЧЕСКИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ РАЙОНАХ С РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНЬЮ ЗАГРЯЗНЕННОСТИ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Гончаренко В.П., Гаськова Н.П., Лебединский В.Ю.

Иркутский Государственный Технический Университет

Аннотация: оценка физического здоровья школьников в экологически неблагоприятных районах, выявление взаимосвязи между данными показателями, сравнительная характеристика полученных результатов с данными в менее загрязненном районе.

Ключевые слова: экология, физическое здоровье школьников.

Уровень загрязнения окружающей среды, во многих городах Сибири, в среднем, значительно выше, чем в городах Европейской части России. Загрязнение воздуха промышленными предприятиями

усугубляется метеоусловиями, практически вся Сибирь относится к опасному метеопотенциалу.

Загрязнение атмосферного воздуха в первую очередь сказывается на здоровье детского организма в силу интенсивности у них обменных процессов, несовершенства гомеостаза и неустойчивости иммунитета. Высокая заболеваемость детей отмечается в Восточной Сибири. Необходимость изучения этой проблемы продиктована также тем, что, несмотря на повышение уровня и качества медицинской помощи, растет заболеваемость у детей болезнями сердечно-сосудистой системы. По данным комитета здравоохранения Иркутской области (2002г.) здоровыми детьми 7-10-ти лет являются 21,1%, к 15-17 летнему возрасту остается всего 19,6%.

Актуальность проблемы загрязнения атмосферного воздуха в Иркутской области в настоящее время имеет большое значение, поскольку здесь сосредоточены крупные экологически опасные промышленные производства, использующие отсталые технологии и неэффективное очистное оборудование. По этой причине на территории области возникли районы с неблагоприятной экологической обстановкой. К ним относится и г. Шелехово.

По результатам ряда исследований состояние окружающей природной среды оказывает значительное влияние на здоровье населения. В настоящее время в Восточной Сибири в зонах экологического напряжения проживает более 50% детей, т.е. каждый второй ребенок. Экологические условия промышленных городов характеризуется интенсивным загрязнением окружающей среды сотнями наименований ксенобиотиков. Состояние здоровья детского населения в отдельных промышленных центрах Иркутской области имеет неуклонную тенденцию к ухудшению. Наиболее негативные изменения отмечаются специалистами в г.Шелехово.

Нами проводилась оценка половозрастных параметров антропометрических и функциональных показателей, а также уровня физической подготовленности школьников, проживающих в г.Шелехово (одном из наиболее загрязненных районов Иркутской области) и в Бурятском национальном округе (наиболее благополучном районе). Выявлено, что по сравнению со школьниками г.Иркутска, где загрязненность несколько ниже и отличается по химическому составу от г.Шелехово, в экологически неблагоприятном районе средние показатели веса и жизненной емкости легких ниже, также наблюдается дисгармоничность физического развития практически у 60% школьников. Данные исследований физической подготовленности тесно взаимосвя-

заны с уровнем физического развития и ниже, чем средние данные по г.Иркутску.

В Бурятском национальном округе общий уровень физического развития и физической подготовленности выше, чем по Иркутску и, соответственно, в Шелехово. При оценке показателей роста выявлено, что средние данные по Усть-Ордынскому национальному округу выше, чем по городу Иркутску, но достоверные отличия наблюдаются только в возрасте 6 лет. При анализе повозрастной динамики в 6 – 7 лет прирост данных показателей статистически не достоверен, а значительный прирост наблюдается в 8 – 9 лет, что также подтверждено статистикой. Между данными, полученными весной и осенью особых различий нет. Здесь также сказываются национальные особенности – более высокие показатели ЖЕЛ, динамометрии, окружности грудной клетки. При тестировании физической подготовленности у представителей бурятской национальности выше показатели на выносливость и силу.

Проблемы здоровья детей в экологически неблагоприятном районе крайне серьезны. В силу особенностей обмена, наличия критических периодов роста и развития организм ребенка оказывается наиболее чувствителен к повреждающему действию экологических факторов, поэтому пренебрежение состоянием окружающей среды оборачивается тяжелыми последствиями как для целого общества, так и для каждого отдельно взятого ребенка

Таким образом, в Иркутской области в последнее время наблюдается значительное ухудшение физического здоровья населения, особенно школьников, проживающих в промышленно развитых районах. Все это требует дальнейшего изучения и принятия конкретных мер с целью повышения у школьников уровня физического развития и физической подготовленности.

ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛИСТОК

Гончарук С.В., канд. соц. наук, доцент.

Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г.Шухова

Тактическая подготовка способствует овладению искусством ведения спортивной борьбы путем рациональной организации индивидуальных, групповых и командных действий игроков, подчиненных целесообразному плану.

Оптимальная тактика команды определяется выбором и реализацией таких способов ведения борьбы, которые бы позволили с

наибольшей эффективностью использовать собственные возможности и успешно противодействовать сопернику.

Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений и действий на другие.
2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.
3. Упражнения по изучению и совершенствованию тактических действий (индивидуальных, групповых и командных).
4. Односторонние и двусторонние игры с конкретной тактической установкой.
5. Контрольные игры и соревнования.

Баскетбол в настоящее время представляет собой динамичную игру с захватывающим сюжетом, где переходы от защиты к нападению и наоборот следуют с калейдоскопической быстротой. Существенно изменяется тактика команд, которые играют в атакующем плане не только в нападении, но и в защите.

Защита. Очень важно строить оборону не как ответ на действия нападающей команды, а предугадывать и предупреждать намерения соперника.

Умение навязать свою волю - ценнейшее качество защитников. Обороняющаяся команда должна владеть инициативой, заставлять действовать в условиях, граничащих с потерей мяча.

Ведя нападение, необходимо помнить о проведении защитных мероприятий. Среди них следует отметить повышение маневренности

игроков во время атаки; активизацию борьбы за отскочивший мяч; создание защитного равновесия; противодействие первой передаче, в правилах стимулируют агрессивную защиту. Команды, применяющие активные оборонительные действия, получают преимущества.

Противодействие быстрому прорыву используют во всех случаях, когда команда имеет преимущество в подборе мяча у своей корзины.

Основными приемами противодействия быстрому прорыву являются: атака игрока, овладевшего мячом, с целью предупредить быструю первую передачу; групповой отбор мяча в зоне противника; своевременное занятие исходного положения для перехвата длинных передач в первый эшелон нападения, а также активные действия, направленные на увеличение числа передач мяча нападающими в завершающей стадии атаки.

В последние годы при противодействии атакам соперника получили распространение различные варианты защиты, а иногда их смена происходила в течение одной атаки. Например, зонный прессинг переходит в зонную защиту, а личный прессинг - в личную. Изменение вариантов защиты обусловлено конкретными задачами, стоящими перед обороняющейся командой и является важным тактическим приемом, который повышает эффективность защитных действий. Сигналом к изменению защиты могут служить разнообразные игровые ситуации - остановка игры, достижение соперником определенной зоны защитников, мяч оказывается в заранее намеченном месте, указание капитана команды, тренера и т. п.

Успех будет сопутствовать командам, постоянно использующим самые агрессивные формы защитных действий, систематически применяющим прессинг и варьирующим различными вариантами организации обороны.

Нападение. Основная функция нападения с помощью взаимодействий произвести точный бросок, обеспечить условия для успешной борьбы за отскочивший мяч, не забывая при этом о проведении защитных мероприятий. Вопросы нападения считаются наиболее разработанными и достаточно полно освещены в методической литературе. Хотелось бы коснуться лишь определенных закономерностей в организации нападающих действий.

Анализ атакующих действий говорит о том, что команды атакуют корзину соперников в 56,6% случаев владения мячом в позиционном нападении, 10,6% атак приходится на быстрый прорыв, остальные 32,8% распределяются между добиванием мяча и ошибками. Наиболее высокую эффективность имеют атаки быстрым прорывом — 69,0% [1].

Очень опасным атакующим оружием является быстрый прорыв, который довольно часто обеспечивает максимальное проникновение в обороняемую область соперников. В ситуациях двое против одного, трое против двух, четверо против троих атаки в большинстве завершаются результативно. Даже если игроки обороняющейся команды умело организуют противодействие быстрому прорыву после одной - двух передач, создаются благоприятные предпосылки для выполнения броска с небольшого расстояния (4—5 м). Подобный исход атаки в позиционном нападении потребовал бы трех—четырёх передач, значительно увеличив вероятность перехвата. Быстрый прорыв, позволяющий эффективно бороться со всеми системами защиты, имеет определенные преимущества:

- соперники, опасаясь быстрого прорыва, почти всегда предпочитают медленный розыгрыш мяча;
- систематическое применение быстрого прорыва заставляет добивающихся игроков слишком рано отказаться от борьбы на шите;
- успешный быстрый прорыв стимулирует агрессивную защиту;
- участвуя в быстром прорыве, любой игрок становится потенциальным забивающим.

Быстрый прорыв делает игру более динамичной, стремительной и эмоциональной.

Существует несколько вариантов организации быстрого прорыва:

1) организация атаки через среднего игрока. На середине площадки находится наиболее техничный и быстрый игрок. Ему-то и следует передача для выполнения ведения и завершающей передачи (реже - броска);

2) организация быстрого прорыва через крайних игроков, когда атака развивается по краю площадки и лишь в завершающей стадии подключаются движущийся по середине площадки игрок и второй крайний;

3) осуществление быстрого прорыва с помощью длинного паса наиболее быстрому игроку, который завершает атаку либо броском со средней дистанции, либо индивидуально обыграв защитника

Баскетбол относится к спортивным играм, где двигательная активность направлена на то, чтобы в коллективной взаимосвязи с партнерами превзойти соперника.

Учитывая разнообразие и частую смену сигналов, баскетбол выдвигает очень высокие требования к психике игрока, предполагает творческую реализацию двигательных способностей и игровых навыков на основе предугадывания замыслов соперника или партнеров.

Задачей психологической подготовки является подведение игрока к такому состоянию, которое позволило бы ему во время матча использовать достигнутый уровень на тренировках и мобилизовать силы в целях повышения результативности. Психологическая подготовка — основа воспитания и самовоспитания баскетболисток.

Основное содержание психологической подготовки баскетболисток состоит в следующем:

1) формирование определенных личностных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании. К таким свойствам относятся: морально-нравственные качества, волевые качества, обеспечивающие переносимость высоких тренировочных и

соревновательных нагрузок, а также способность к лидерству, индивидуальность, способность к самосовершенствованию и самоконтролю;

2) формирование мотивации занятий баскетболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени;

3) совершенствование психических процессов. В баскетболе успех в соревновании зависит от уровня развития таких психических процессов, как восприятие, представление, внимание (и таких его параметров, как объем, концентрация, распределение, переключение), оперативная память и мышление. То есть тех процессов, которые обеспечивают быстрый приём и переработку информации, поступающей в процессе игры, и принятие оптимального решения, а также обеспечивают совершенное овладение сложными техническими приемами;

4) развитие психофизиологических качеств, значимых для игровой соревновательной деятельности баскетболистки. Эффективность игровых действий в баскетболе тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Для игроков наиболее прогностичными являются: реакция выбора, антиципирующая реакция, «чувство времени», «мышечное чувство», «чувство пространства», ритмо-темповая чувствительность;

5) развитие психоэмоциональных свойств, которые способствуют оптимизации психических состояний, возникающих в процессе соревнований. В данном случае речь идет о формировании у спортсмена способности противостоять эмоциональному стрессу, вызываемому напряженностью соревновательной деятельности. Эта способность проявляется в умении мобилизовывать свои силы или расслабляться в нужный момент, управлять эмоциональными реакциями на успех и неудачу, регулировать свое поведение в процессе соревнований. Также сюда можно отнести и развитие умения управлять стартовыми состояниями, настраиваться на предстоящее соревнование, способность и готовность «побеждать»;

6) формирование межличностных отношений в спортивном коллективе, взаимоотношений в системах («тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен», «спортсмен-звено», «звено-звено», «спортсмен-команда», «звено-команда»), которые играют исключительно важную роль в достижении высокого спортивного результата, особенно в командных видах спорта, к которым относится баскетбол [3].

Методы психологической подготовки

1. *Словесный*. Слово — важное средство психологической подготовки и психологического воздействия. Мобилизирующее воздействие может быть достигнуто различными способами — дружеской беседой, приказом, убеждением, просьбой, шуткой.

2. *Наглядный*. Помогает воздействовать на игрока, которому необходимо точно выполнить задание тренера. Это наблюдение за игрой, разбор действий по фотографиям, кинофильмам, видеозаписи.

3. *Моделирующей тренировки*. Помогает игроку адаптироваться, подготовить его к специфическим условиям игры, научить противостоять отрицательным воздействиям.

4. *Соревнований*. Используется для развития в игроках активности, инициативы и упорства при выполнении заданий, предусмотренных тренировочным процессом.

5. *Создания специальных препятствий*. В тренировку включаются различные упражнения, выполняемые в заведомо неблагоприятных условиях.

6. *Поощрения и наказания*. Требуем особой осторожности и большого такта, знания индивидуальности спортсмена.

Средства психологической подготовки.

1. Психологические - беседа, убеждение, одобрение, похвала, подготовка к встрече и оценка матча, развлечения, аутогенная тренировка.

2. Практические - насыщение тренировочных занятий упражнениями, которые требовали бы проявления значительных волевых усилий. Приведем примеры таких упражнений:

- добивание после броска мяча в корзину с сопротивлением защитника, превосходящего в физическом развитии (ростом, весом, прыгучестью);

- противодействие нападающему по установкам: «не дать выполнить обводку», «не дать бросить мяч», «не дать вести мяч», «остановить дриблера», «не дать получить мяч» и т. д.;

- единоборство с защитником по установкам: «обвести игрока и бросить мяч из-под корзины», «бросить мяч без сопротивления» и т. д.;

- игра против численно превосходящего соперника 3 х 4; 4 х 5; — игра с «гандикапом» (отыгрывающаяся команда должна догнать соперников в установленное время);

- удержание «форы» в игре против более сильного соперника;

- выполнение в конце игры штрафных бросков, которые бы решали исход встречи [2].

Психологическая подготовка играет важнейшую роль в формировании состояния готовности спортсмена и команды к успешному выступлению в соревновании и должна быть органически вплетена в

учебно-тренировочный процесс на всех этапах спортивного совершенствования баскетболистов.

Список литературы

1. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. Учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 520с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2002.- 864с.
3. Портнов Ю.М. Баскетбол: Учеб. для вузов физической культуры/ Ю.М. Портнов.- М.: макетирование, 1997.- 480с.

ИЗУЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РАЗЛИЧИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Грибан Григорий Петрович, доцент

Опанасюк Федор Григорьевич

Дзензелюк Дмитрий Алексеевич

Государственный агроэкологический университет (г. Житомир)

Учебный процесс по физическому воспитанию не может быть успешным без знания психологических особенностей личности студентов. Активизация процесса обучения, его эффективность находятся в прямой зависимости от разработки и внедрения дифференцированных и индивидуальных приемов и форм работы.

Изучением индивидуальных психологических различий человека занимается физиология высшей нервной деятельности. Но в применении к учебному процессу это является важнейшим психологическим фактором, который открывает путь к пониманию физиологических основ индивидуальных различий между студентами.

Свойства типа нервной системы составляют физиологическую основу, на которой развиваются психические свойства человека. Развитие психических свойств обусловлено физиологическими особенностями и условиями жизни человека.

Ни одно психическое свойство человека не может рассматриваться как простое отражение физиологических свойств его нервной системы, хотя последние накладывают свой отпечаток на развитие всех психических свойств, одних – в большей, других – в меньшей степени (Б. М. Теплов, В. Д. Небылицын, 1977). Отсюда возникает проблема изучения зависимости результатов деятельности студентов от их психических свойств.

Целью нашего исследования являлось изучение влияния типа темперамента на физическое развитие и физическую подготовленность студентов.

Под темпераментом мы рассматривали природные особенности поведения, типичные для данного студента, которые проявлялись в динамике и уравновешенности реакций на жизненные ситуации. Определение типа темперамента и индивидуальных характерологических свойств проводилось по модифицированному вопроснику (Айзенк-тест). В опросе приняло участие 697 студентов 1-2 курсов ГАУ (307 мужчин и 390 женщин), основной медицинской группы, проживавших в сельской и городской местности. Среди исследуемых студентов условно было выделено четыре группы с холерическим, сангвиническим, флегматическим и меланхолическим типом темперамента.

Для оценки физического развития нами были использованы показатели роста, веса и окружности грудной клетки. Оценка физической подготовленности оценивалась у женщин: бег 100 м, бег 500 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места; у мужчин: бег 100 м, бег 1000 м, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места.

Студенты холерического темперамента характеризуются повышенной возбудимостью, неуравновешенностью поведения, вспыльчивостью, агрессивностью, прямолинейностью в отношениях, энергичны. В процессе учебных и тренировочных занятий они активно работают, увлекаются различными физическими упражнениями, преодолевают трудности учебного процесса. При потере уверенности и веры в своих возможностях, в них наступает подавленное настроение, увеличивается количество пропусков занятий, на занятиях они становятся очень пассивными, не хотят ничего делать.

Для студентов сангвиников характерна большая подвижность, быстрая приспособляемость к изменяющимся условиям учебного процесса. Они быстро вступают в контакт с преподавателем, общительны, не чувствуют скованности при выполнении упражнений, которые в них не получают, легко берется за новые виды физических упражнений, увлекаются ими, но могут также быстро потерять интерес к ним если они требуют терпения и трудолюбия. В учебном процессе по физическому воспитанию для них наиболее целесообразно давать задания в динамическом режиме, частой сменой заданий и большим их разнообразием (подвижные и спортивные игры, ритмическая гимнастика, опорные прыжки, упражнения на различных тренажерах).

Студенты флегматики в процессе занятий проявляют себя спокойными и уравновешенными, сдерживают свои эмоции, терпеливы, менее контактируют с преподавателем, более успешно выполняют монотонные однообразные задания (длительный равномерный бег, серии упражнений), более послушны и внимательны при объяснении

заданий, сложно переключаются с одних форм занятий на другие. Индивидуальные задания и поручения преподавателя выполняют неторопливо, но последовательно и основательно, на них можно положить. В процессе занятий больше всего любят монотонную и длительную работу (медленный бег, бег на лыжах, самостоятельное выполнение упражнений на тренажерах, многократное выполнение серий упражнений с различными снарядами).

Студенты меланхолического темперамента отличаются высокой эмоциональной чувствительностью, очень ранимо реагируют на резкие замечания преподавателя, замкнуты при первых знакомствах с преподавателем, нерешительны, испытывают страх при выполнении рискованных упражнений (опорный прыжок, упражнения на перекладине, брусьях, кольцах). При не выполнении зачетных требований больше всех склонны к переживанию. При хорошем психологическом климате в группе и систематическом контакте с преподавателем проявляют настойчивость, хорошо преодолевают трудности и добиваются положительных спортивных результатов.

Проведенные нами экспериментальные исследования со студентами имеющими различные типы темперамента показали, что самыми высокими являются студентки сангвиники, тяжелее всех – студентки меланхолики. Физическая подготовленность (бег 100, бег 500 м, сгибание и разгибание рук от пола) лучше у представительниц флегматического типа темперамента. Только результат прыжка в длину с места лучше у студенток сангвиничек. Самая низкая физическая подготовленность у студенток меланхолического типа темперамента.

Общий коэффициент корреляции между уровнем выраженности темперамента и результатами физического развития и физической подготовленности показывает достоверную связь: у студенток меланхолического типа (0,495), холерического (0,457), флегматического (0,319) при $P < 0,05$. У студенток сангвинического типа темперамента достоверной связи не выявлено. Достоверная связь в парных коэффициентах корреляции выявлена только у студенток холерического типа темперамента: в беге на 500 м (0,315), сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа (- 0,212), весом (0,263), ростом (0,256) при $P < 0,05$.

Среди студентов-мужчин самыми высокими являются холерики, наибольший вес имеют сангвиники. Средний уровень физической подготовленности выше у представителей флегматического типа темперамента. Результаты корреляционного анализа показали, что у студентов меланхоликов и флегматиков не выявлено достоверной связи в общих и парных коэффициентах корреляции между темпераментом, физическим развитием и физической подготовленностью. У студентов

холерического типа темперамента значимым является только общий коэффициент корреляции (0,503) при $P < 0,05$. У студентов сангвиников общий коэффициент равен (0,669) при $P < 0,05$, а также имеется достоверная связь в прыжках в длину с места (- 0,470) и в подтягивании на перекладине (- 0,377).

Однако преподаватели должны учитывать, что результаты выполнения тестов физической подготовленности и поведение студентов зависят не только от особенностей типа темперамента, состояния нервной системы, уровня развития и физической подготовленности до поступления в вуз, а могут зависеть непосредственно от тех условий, которые складываются в учебном процессе, воздействия преподавателя на студентов, условий проведения занятий.

Процесс физического воспитания студентов, проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий должен строиться таким образом, чтобы спортивная деятельность состояла из быстрых реакций, волевых усилий, с одной стороны, а с другой, сменялась плавными и медлительными действиями. Каждый вид занятий должен иметь свой темп и динамику выполнения учебных заданий, и студент, включаясь в этот процесс, неизбежно формирует у себя требуемые качества. В начале таких занятий естественные психологические особенности личности студента будут способствовать успеху занятий или тормозить их, но потом при длительных занятиях данным видом деятельности эти психологические особенности адаптируются, их проявления становятся адекватными требованиям проведения тех или иных занятий и спортивных мероприятий.

Темперамент может поддаваться формированию в процессе спортивной деятельности. Средства спортивной деятельности влияют на функциональные особенности деятельности нервной системы как основы специфических проявлений темперамента. Так одни виды спортивной деятельности могут развивать силу и быстроту протекания психических процессов, эмоциональную возбудимость, другие, наоборот, действуют тормозящим образом, подавляют активность и способствуют развитию медлительности психических проявлений.

Поэтому преподавателю очень важно постоянно и постепенно усложнять определенные задания, менять формы проведения занятий, вести систематический контроль, добиваться совершенствования недостаточно развитых свойств темперамента и затормаживать отрицательные его проявления.

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ «ТАЕКВОНДО» В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Губка В., преподаватель
 Национальный фармацевтический университет

Организация работы спортивной секции по тaeквондо в ВУЗе имеет свои особенности. Учитывая, что большинство студентов приходят на занятия, имея очень слабое представление о виде спорта. Поэтому все это необходимо учитывать в подготовке к проведению занятий. В первую очередь это относится к теории, кратким обзором основных технических приемов и терминам в тaeквондо.

Таблица 1

*Специальные термины, применяемые в тaeквондо
 и связанные с техникой ударов*

A	
Апжа (Анчжа)	Сесть
Ар (Ап)	Перед
Аруго (Апуро)	Вперед
Ар joomuk (Ап джумок)	Передняя часть кулака
B	
Bal (Баль)	изнутри наружу
Baltung (Баль тун)	ступня
Balkal (Баль кхаль)	тыльная часть супни
Balkaltung (Баль кхаль тун)	ребро ступни
Balkut (Баль кут)	тыльная часть ребра ступни
C	
Cha bapgi (Ча бапги)	прижимающий удар ногой
Cha busigi (Ча бусиги)	удар ногой с остановкой
Cha chirugi (Ча чируги)	удар ногой с быстрым возвратом
Cha olligi (Ча оллиги)	мах ногой
Chagi (Чаги)	удар ногой
Chirugi (Чируги)	прямой удар
Chookyo makı (Чукхё маки)	блок рукой, предплечье над головой
D	
Duiro tora (Диро тора)	удар кулаком вперед тылом вниз
Dwijıbo (Двичжибо)	стойка, в которой одна нога на носке
G	
Gujari (Гучжари)	согнута, бьющая ступня возле колена опорной
H	
Hechyo (Хечё)	вклиниться, развести
I	
Ibo (И бо)	дважды
J	

Joonbi (Чунби)	приготовиться
К	
Kaunde (Каунде)	средний уровень
М	
Makki (Макки)	блок
Mok (Мок)	шея
Mom (Мом)	тело
Moogup (Муруп)	колени
Mori (Мори)	голова
N	
Nomo (Номо)	высота
Noollo (Нуле)	верхний уровень
О	
Ollyo (Оллё)	вверх
Ongyo didigi (Онгё дидиги)	перемещение
Р	
Palli (Палли)	быстро
Palkup (Палькуп)	локоть
Palmok (Пальмок)	предплечье
Palmok tung (Пальмок тун)	тыльная часть предплечья
S	
Son (Сон)	кисть руки
Songarak (Сонгарак)	палец руки
Son tung (Сон тун)	тыл ладони
Sonkal (Сонкаль)	ребро ладони
Sonkal tung (Сонкаль тун)	тыл ребра ладони
Sonkut (Сонкут)	кончики пальцев руки
Т	
Tae (Тхе)	нога
Taerigi (Тэриги)	секущий удар
Tuiki (Тульки)	протыкающий удар
Twimyo (Твимьё)	прыжок
U	
Undong (Ундон)	движение
W	
Webal sogi (Вебаль соги)	стойка на одной ноге
Wep (Вен)	левый
Wi palkup (Ви палькуп)	удар локтем в вертикальной плоскости
Y	
Yop bal badak (Йоп баль бадак)	боковая часть ступни

Человеком, по праву считающимся основателем таеквондо, является генерал Чой Хон Хи, один из ведущих борцов за независимость Кореи от Японии. Правила таеквондо достаточно просты: одно очко за удар рукой в корпус и голову или ногой - в корпус, два очка - ногой в голову или рукой - в прыжке в голову, три очка - за удар ногой в голову в прыжке. Запрещаются удары ниже пояса. В большинстве соревнований и на олимпийских играх (и во всех соревнованиях женщин) спортсмены должны носить защитные шлемы и специальные щиты, защищающие грудь и спину. В традиционных корейских боях щиты и шлемы не носят. В любительских соревнованиях надевают также небольшие перчатки и специальную обувь. Тело выше пояса прикрыто толстыми щитами (а сзади плотными накладками), борцы носят специальные куртки и штаны (аналогично кимоно в дзюдо) В отличие от карате, удар рукой - это удар кулаком, а не ребром ладони.

Специальные термины, применяемые в таеквондо, представлены в таблице. При переводе на русский язык в некоторых случаях нормальное произношение корейских терминов может несколько отличаться от изложенного в таблице.

Изложенная краткая структура и содержание первых уроков по таеквондо в вузе позволяют тренеру-преподавателю уже на первых занятиях провести первоначальный отбор желающих заниматься этим видом спорта.

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПОЛІТЕХНІЧНИХ ВНЗ З УРАХУВАННЯМ СПЕЦИФІКИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Гуменний В.С.

Кременчуцький державний політехнічний університет

Процес фізичного виховання у вищому навчальному закладі орієнтований на зміцнення здоров'я, загартування, підвищення компенсаторних можливостей організму, покращення фізичного стану, розвитку рухових якостей, підвищення фізичної та розумової працездатності [5, 7, 9].

Сучасні умови соціально-економічного розвитку вимагають нового підходу до розвитку фізичного виховання, фундаментального обґрунтування норм фізичного виховання.

Одним із засобів успіху в розвитку фізичної культури студентської молоді є науково-обґрунтована програма та апробовані на практиці форми спрямованого використання методів фізичного виховання у ВНЗ [6, 12].

Навчальні програми з фізичного виховання, контрольні вправи у багатьох випадках багаточисельні, комплекси тестів громіздкі, тестові завдання не зіставляються з тестами, які використовуються в інших країнах [3, 11].

Наукові підходи до тестування фізичної підготовленості людини розвиваються вже декілька десятиліть, і за цей час вироблено цілий ряд принципів, котрі повинні лежати в основі будь-якої системи тестування: максимальна простота, валідність, надійність, достовірність та об'єктивність [4, 8].

Поряд з широким використанням порівняльних норм у теорії та практиці фізичного виховання, одержали застосування й індивідуальні норми, які базуються на впливі особистостей тілобудови (зріст, вага) та паспортного віку на результати в рухових завданнях [3, 17].

Не дивлячись на те, що за останній час багатьма вченими, методистами, тренерами, педагогами проведено аналіз особливостей спортивно-тренувального процесу з дівчатами та жінками [2], практично не має робіт з обґрунтування, організації та методичного забезпечення занять з фізичного виховання зі студентками.

В умовах інтенсифікації навчальної діяльності успішне вирішення задач навчання неможливо досягти тільки одними педагогічними методами. Так, доведено, що фізичні вправи активно впливають на ефективність навчання, на елементи розумової працездатності, використовуються для попередження та ліквідації розумової стомленості [1, 14].

Це положення обумовило проаналізувати успішність студентів різних спеціальностей за всіма профілюючими і загальноосвітніми дисциплінами, що дало нам можливість більш детально вивчити вплив фізичної підготовки на професійну діяльність студентів.

Під час професійної орієнтації, вибору професії значну роль відіграють схильність людини до тієї чи іншої діяльності: наявність у неї певних навичок, умінь; спрямованість особистості, інтереси, мотиваційна сфера [15]. Поряд з отриманими знаннями та навичками у ВНЗ, у фахівця повинні бути сформовані професійно значущі властивості особистості майбутнього фахівця [16].

Під професійною готовністю деякі дослідники [10, 13, 18] мають на увазі інтегративний стан особистості, яка вмщує в собі оптимальну систему знань, умінь, навичок, потреб, мотивів і здібностей, тобто все те, що складає професійні якості фахівця та його відношення до діяльності.

У зв'язку з цим актуальність проблеми обумовлюється необхідністю пошуку найбільш ефективних засобів і методів фізичної підготовки студентів політехнічних вищих навчальних закладів з урахуванням специфіки етапів професійного навчання та урахування індивідуальних можливостей студентів.

На основі аналізу власних досліджень розроблені методичні рекомендації з планування навчальних і самостійних занять з фізичного виховання на всіх етапах професійного навчання.

Нами запропонована системна модель фізичної підготовки студентів політехнічних ВНЗ, яка включає етап визначення фізичної підготовленості студентів; етап виявлення недостатньо розвинених, відстаючих фізичних якостей; етап адаптації та коректування відстаючих фізичних якостей; етап удосконалення фізичних якостей і формування професійних вмінь та навичок.

Розроблена нами програма фізичної підготовки базується на зборі інформації про стан фізичної підготовленості студентів, динаміці розвитку їх фізичних якостей, індивідуальних особливостей кожного студента. Крім того існує необхідність розвивати ті фізичні якості, які найбільш значущі для майбутньої професійної діяльності.

Основні результати і практичні рекомендації наших досліджень можуть бути впроваджені в процес фізичної підготовки студентів політехнічних ВНЗ.

Література

1. Булич Э.Т. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. Учебное пособие для техникумов. – Москва: Высшая школа, 1986. – 265 с.
2. Бухтий Л.Г. Моделирование учебно-тренировочного процесса гандболисток с учетом особенностей специфической биологической функции женского организма: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – К., 1999. – 23 с.
3. Годик М.А. и др. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физ. культуры. – 1994. – №5-6. – С.24-32.
4. Грузенкин В.И. К вопросу о физической культуре в вузе // Теория и практика физ. культуры. – 1994. – №7– С.41-42.
5. Давыденко Д.И., Филиппов М.М. и др. Физическая культура. Теоретический курс. (Учебное пособие). – С.П. Изд. СПб.ГУ, 1999. – 250 с.
6. Деминский А. Ц. Основы теории физической культуры. Учебное пособие для институтов и факультетов физ. культуры: Донецк, 1996. – 328 с.
7. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді (Наказ Міністра освіти України №188 від 25.05.98 р.) Київ.: Мін. осв. України, 1998 р.
8. Добротность тестов в спортивной практике: Метод. разработки для студентов ГЦОЛИФК. Сост. Голомазов С.В., Угольников Г.Ф. – М., 1991. – 23 с.
9. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентів (Навчальний посібник).–Київ:13 МН, 1999.–270 с.
10. Капська А.Й. Деякі особливості формування готовності студентів до професійної творчості // Моделювання виховної діяльності в системі професійної підготовки студентів: Теорія, практика, програми. – К.: ІЗМН., 1998, – С.5-12

11. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств // Теория и практика физ.культуры. – 1996. – №7. – С.2-5.
12. Кузнецов В.Я. Проблемы физической культуры студенческой молодежи // Актуальные проблемы физ. культуры: Материал рег. научно-практ. конф. – Ростов-на-Дону, 1995. – Т.1.С.116-120.
13. Линенко А.Ф. Теорія і практика формування готовності студентів педагогічних вузів до професійної діяльності: Авторефер. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01, 13.00.04 / Інститут педагогіки АПН України. – К., 1996. – 44 с.
14. Мартинес С. Построение тренировочного процесса в женском водном поло с учетом динамики двигательных возможностей в специфическом, биологическом цикле женщин: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.–К.,1992. –16 с.
15. Носков В.И. Психология образования личности. – Донецк: ЯНТРА, 2001. –212 с.
16. Носков. В.И. Студент в оздоровительно-воспитательном комплексе вуза. Основы психологического обеспечения гуманистически ориентированной подготовки студентов. – Донецк : ДИУ, Юго - Восток, 2001. – 150 с.
17. Пискова Д.М. Индивидуализация физического воспитания юношей 17-18 лет на основе учета структуры моторики. (13.00.04): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. / ВНИИФК. – М.,1996. – 24 с.
18. Федорик О.П. Психологічні особливості професійної підготовки студентів до майбутньої спортивно-педагогічної діяльності: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07/ Інститут психології ім. Г.С. Костюка. – АПК України. –К., 1999. – 16с.

СТРУКТУРА І ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОГО КУРСУ „ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЗА ЄВМІНОВИМ”

Джуринський Петро Борисович, кандидат педагогічних наук, в.о. доцента

Шеремет Борис Григорович, кандидат педагогічних наук, професор директор інституту фізичної культури та реабілітації, завідувач кафедри

Куделя Ірина Анатоліївна, методист

Кудряшова Ірина Миколаївна, голова філіалу

Інститут фізичної культури та реабілітації

Південноукраїнський державний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського (м. Одеса)

Вертебрально-оздоровчий центр Євмінова, м. Київ

Філіал вертебрально-оздоровчого центру Євмінова, м. Одеса

Метою спеціального курсу «Фізична реабілітація опорно-рухового апарату за Євміновим», є ознайомлення з профілактикою Євмінова та навчання методики при різноманітних захворюваннях опорно-рухового апарату. Досягненню мети сприяють вирішення слідуючих завдань спец. курсу:

- вивчення будови хребта;
- вивчення будови нервової системи;

- вивчення причин виникнення та механізмів розвитку захворювань хребта;
- вивчення особливостей фізичної реабілітації захворювань хребта на профілакторі Євмінова;
- вивчення особливостей фізичної реабілітації різних захворювань опорно-рухового апарату на профілакторі Євмінова;
- ознайомлення та вивчення методик коригуючої гімнастики на профілакторі Євмінова;
- сприяти привиттю у студентів навичок творчої роботи у роботі вправ коригуючої гімнастики з використанням профілактора та без нього;
- показати ефективність та надійність безмедикаментозних методів з фізичної реабілітації опорно-рухового апарату і організму в цілому.

Програма з спеціального курсу «Фізична реабілітація опорно-рухового апарату за Євміновим» передбачає, що студенти повинні знати:

- про особливості фізичної реабілітації на профілакторі Євмінова при лікуванні лордозів;
- про особливості фізичної реабілітації на профілакторі Євмінова при лікуванні кифотичної осанки, кифозу та плоскої спини;
- про роботу на профілакторі Євмінова при лікуванні сколіотичних захворювань хребта;
- про особливості фізичної реабілітації на профілакторі Євмінова при лікуванні міжхребцевої грижі.
- про особливості лікування остеохондрозів, спланхоптозів, артрозів і артритів, остеопорозів опорно-рухового апарату з використанням профілактору Євмінова;
- про культуру поведінки при захворюваннях хребта і опорно-рухового апарату.

Курс занять на стаціонарному відділенні включає 24 години лекційних занять та 24 години семінарських і практичних занять, по завершенні курсу проводиться залік.

Розподіл годин зі спеціального курсу «Фізична реабілітація опорно-рухового апарату за Євміновим»

№ розділу і теми	Назва розділів і тем	Усього	Лекції	Практичні заняття

Розд.1	Анатомі хребта	2	2	-
Розд.2	Будова нервової системи	2	2	-
Розд.3	Порушення постави	8	4	4
3.1.1	ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ПРОФІЛАКТОРІ ЄВМІНОВА ПРИ ЛІКУВАННІ ЛОРДОТИЧНОЇ ПОСТАВИ			2
3.2.1	ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ПРОФІЛАКТОРІ ЄВМІНОВА ПРИ ЛІКУВАННІ КИФОТИЧНОЇ ПОСТАВИ, КИФОЗУ І ПЛОСКОЇ СПИНИ	10	4	6
Розд.4				2
4.1.1	Сколіоз			2
4.2.1	ЛІКУВАННЯ СКОЛІОЗУ І 1 2 СТУПЕНЯ НА ПРОФІЛАКТОРІ ЄВМІНОВА			2
4.3.1	ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ПРОФІЛАКТОРІ ЄВМІНОВА ПРИ ЛІКУВАННІ СКОЛІОЗУ 3 І 4 СТУПЕНЯ ГРУДНОГО ВІДДІЛУ	14	4	10
Розд.5				2
5.1.1	ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ПРОФІЛАКТОРІ ЄВМІНОВА ПРИ ЛІКУВАННІ СКОЛІОЗУ 3 І 4 СТУПЕНЯ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ			2
5.2.1	Остеохондроз			2
5.3.1	ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ПРОФІЛАКТОРІ ЄВМІНОВА ПРИ ЛІКУВАННІ ОСТЕОХОНДРОЗУ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ В І 1 2 ПЕРІОД	2	2	2
5.4.1	ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ПРОФІЛАКТОРІ ЄВМІНОВА ПРИ ЛІКУВАННІ МІЖХРЕБЦЕВОЇ ГРИЖІ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ В І І 2 ПЕРІОД	2	2	2
5.5.1	ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ПРОФІЛАКТОРІ ЄВМІНОВА ПРИ ЛІКУВАННІ ОСТЕОХОНДРОЗУ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ В 3 І 4 ПЕРІОД	4	2	2
Розд.6				2
Розд.7		4	2	2
7.1.1	ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ПРОФІЛАКТОРІ ЄВМІНОВА ПРИ ЛІКУВАННІ ОСТЕОХОНДРОЗУ ПОПЕРЕКОВОГО ВІДДІЛУ В 3 І 4 ПЕРІОД			2
Розд.8				2
8.1.1	ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ПРОФІЛАКТОРІ ЄВМІНОВА ПРИ ЛІКУВАННІ ОСТЕОХОНДРОЗУ ГРУДНОГО ВІДДІЛУ			2
Розд.9	ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ПРОФІЛАКТОРІ ЄВМІНОВА ПРИ ЛІКУВАННІ ОСТЕОХОНДРОЗУ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ			2
	Остеопороз			
	Спланхноптоз			
	ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ПРОФІЛАКТОРІ ЄВМІНОВА ПРИ ЛІКУВАННІ СПЛАНХНОПТОЗА И ОСТЕОПОРОЗА			
	Артроз тазостегнового суглоба			
	ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ПРОФІЛАКТОРІ ЄВМІНОВА ПРИ ЛІКУВАННІ АРТРОЗА			

СТРУКТУРА І ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОГО КУРСУ „МЕНЕДЖМЕНТ ТА ФІНАНСОВІ РЕСУРСИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ”

Джуринський Петро Борисович, кандидат педагогічних наук, в.о. доцента

Інститут фізичної культури та реабілітації Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського(м. Одеса)

У наш час в умовах формування ринкових відносин відбувається інтенсифікація управлінської та економічної діяльності не тільки різних за масштабом, організаційно-правовим формам фізкультурно-спортивних організацій, але і всіх працівників галузі „фізична культура і спорт”. У зв’язку з цим радикально змінюються вимоги до професійної підготовки кадрів з фізичної культури і спорту, які в процесі навчання у вищій школі повинні не тільки засвоїти основи теорії і практики сучасного менеджменту, управлінських відносин, фінансування галузі „фізична культура і спорт”, але й сформувати відповідний образ мислення, заволодіти елементами управлінської та економічної культури поведінки та самовизначення у галузі спортивного підприємництва.

Програма з предмету „Менеджмент та фінансові ресурси у фізичній культурі і спорті» передбачає, що спеціаліст з фізичної культури повинен знати:

про систему менеджменту у фізичній культурі і спорті, технологію утворення фізкультурно-спортивної організації;

процедури вибору організаційно-правової форми фізкультурно-спортивної організації, процедури інституціалізації фізкультурно-спортивної організації, процедури ліцензування діяльності фізкультурно-спортивної організації;

мотивацію діяльності спортивної організації, складання бізнес-плану фізкультурно-спортивної організації, планування і організацію проведення спортивного змагання; контрахтування у сфері фізичної культури і спорту;

джерела і особливості фінансування фізичної культури і спорту на Україні і в зарубіжних країнах, про бюджетне і позабюджетне фінансування, суб’єкти та об’єкти спонсорства, механізми спонсорства, фінансово-господарчу діяльність фізкультурно-спортивних організацій.

У змісті програмного матеріалу представлена різноманітна управлінсько-фінансова інформація, документація з господарської діяльності та менеджменту. Це зроблено, по-перше, з метою забезпечити студентам реальні інформаційні можливості для проведення самостійної навчально-дослідної роботи за окремими темами навчального курсу, по-друге, для практичної (справочної) допомоги студентам, які завоюють навчальний матеріал.

Розподіл навчальних годин з предмету

№ розділу і теми	НАЗВА РОЗДІЛІВ І ТЕМ	Усього	Лекцій	Семінарських занять
Розд 1	Предмет „Менеджмент і фінансові ресурси в фізичній культурі і спорті”	4	2	2
1.1.	Система менеджменту у фізичній культурі і спорті	4	2	2
1.2.	Інформаційне забезпечення менеджменту у фізичній культурі і спорті	4	2	2
1.3.	Фізкультурно-спортивна організація як відкрита система	4	2	2
1.4.	Установчі документи фізкультурно-спортивної організації	4	2	2
1.5.	Технологія утворення фізкультурно-спортивної організації	4	2	2
1.6.	Мотивація діяльності спортивної організації	4	2	2
1.7.	Бізнес-план фізкультурно-спортивної організації	4	2	2
1.8.	Планування і організація проведення спортивного змагання	4	2	2
1.9.	Контрактування у сфері фізичної культури і спорту	4	2	2
1.10.		4	2	2
Розд 2	Фінансові ресурси фізичної культури і спорту			
2.1.	Фінансово-господарча діяльність фізкультурно-спортивних організацій			
2.2.				
	УСЬОГО ГОДИН:	48	24	24

Проходження курсу занять з предмету „Менеджмент і фінансові ресурси у фізичній культурі і спорті” включає аудиторні форми

занять. Серед аудиторних занять на стаціонарному відділенні 24 години складають лекційні заняття, 24 години – семінарські заняття, на заочному відділенні – 12 годин становлять лекції, 12 – семінарські заняття. На лекційних курсах надається навчальний матеріал з основ управління і менеджменту у галузі фізична культура і спорт, висвітлюються установчі документи і сучасні технології утворення та функціонування фізкультурно-спортивної організації, питання бізнес-плану, контракування фізкультурно-спортивної організації, питання фінансово-господарчої діяльності фізкультурно-спортивних організацій.

На семінарських заняттях деталізуються, поглиблюються, найбільш важливі питання програмного матеріалу, перевіряються і визначаються знання студентів. Семінарські заняття організуються з метою активізації пізнавальної сфери студентів, сприяють систематичній самостійній роботі над літературою, розвитку навичок конспектування і реферування літературних джерел.

Під час навчання студенти вивчають програмний матеріал за підручниками, навчальними посібниками, методичними розробками та іншими додатковими літературними джерелами, виконують розробку бізнес-планів; планування різноманітних змагань, розробку контрактів з одного з видів спорту (за вибором).

По завершенні проходження навчального програмного матеріалу навчальним планом передбачається здача заліків з пройдених розділів програми.

КОМПЬЮТЕРНАЯ СИСТЕМА «МУЛЬТИМЕДИА БИОМЕХАНИКА» ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА И ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

Дмитриев О.Б., к.п.н., доцент

Ахмедзянов Э.Р., к.т.н.

Удмуртский государственный университет

В мировом и европейском образовательном пространстве выявлено, что интенсификация учебного процесса, повышение его эффективности и качества для любой дисциплины обеспечивается использованием средств новых информационных технологий. Однако в настоящее время для многих учебных дисциплин внедрение предметно-ориентированных информационных технологий является крайне низким или совсем отсутствует. В связи с этим, И.В. Роберт отмечает, что

проблема разработки и последующего внедрения информационных технологий обучения в систему образования весьма актуальна.

Прогрессивным направлением совершенствования учебно-педагогического процесса по биомеханике в институтах физической культуры и факультетах физической культуры (ФФК) университетов является применение компьютерных информационных технологий в данной предметной области. Мы считаем, что информационные технологии должны внедряться на всех уровнях данного учебного курса: 1) лекционная часть и область знания по предмету; 2) лабораторные работы; 3) промежуточный и окончательный (зачет или экзамен) контроль знаний; 4) УИРС и НИР. При компьютеризации курса биомеханики данный предмет наделяется возможностями биомеханического исследования двигательных действий, что дает возможность не только организовать учебный процесс на новом качественном уровне, но и получать результаты, имеющие научную и практическую ценность.

В разработанной авторами компьютерной системе (рис. 1) совмещены область знания по предмету «Биомеханика» и методико-программный исследовательский комплекс «Мультимедиа-Биомеханика» («МБ»). Методико-программный комплекс (МПК) предназначен для исследования строения двигательных действий человека в различных видах деятельности: спорт, медицина и др. Человек представляет собой сложную, многосвязную, биомеханическую систему с большим числом степеней свободы, силовыми управляющими воздействиями по подвижностям и биологическими, нелинейными упругодемпфирующими связями между звеньями системы. Анализ такой биосистемы возможен только с применением вычислительной техники и специализированных электронных систем. Разработанная версия электронной системы «МБ» базируется на анализе плоской картины движения человека методом видеоциклографии, а сам человек представляется в виде стержневой модели.

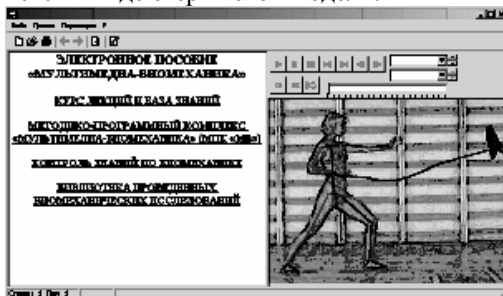


Рис. 1. Структура электронной системы «Мультимедиа-Биомеханика»

Цели и задачи МПК «МБ». Целью реализации проекта является: 1) создание инструмента биомеханического исследования двигательных действий в различных видах профессиональной деятельности человека; 2) формирование базы данных проведенных биомеханических исследований двигательных действий человека; 3) разработка процедур сравнительного анализа текущего исследования с исследованиями из базы данных; 4) методическое и программное обеспечение исследования ударных взаимодействий; 5) компьютеризация учебного курса «Биомеханика» для институтов и факультетов физической культуры.

МПК «МБ» решает следующие задачи: 1) структурный анализ и вычисление координат общего центра тяжести биосистемы «человек» (рис. 2); 2) построение циклограмм двигательных действий и траектории движения звеньев системы (рис. 2,3); 3) определение кинематических и динамических характеристик двигательных действий человека в численном, векторном и графическом виде (рис. 4); 4) компьютеризация учебного курса «Биомеханика» для институтов и факультетов физической культуры.

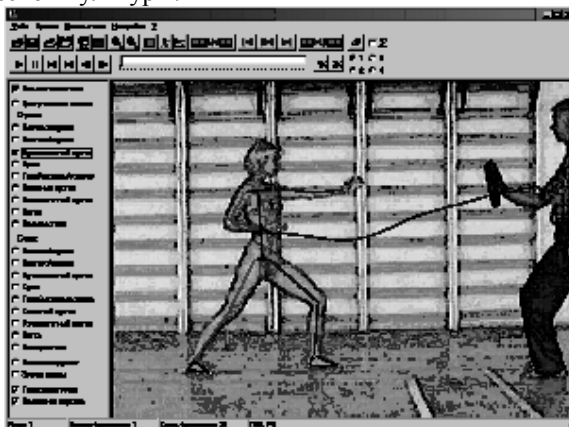


Рис. 2. Стержневая модель и траектория движения удара

В работе [1] описана алгоритмическая структура МПК «Мультимедиа-Биомеханика», раскрыта его дидактическая и методическая сущность. Лекционная часть и база знаний представлена в электронной системе в мультимедийном (текстовом, графическом, анимационном и т.д.) виде.

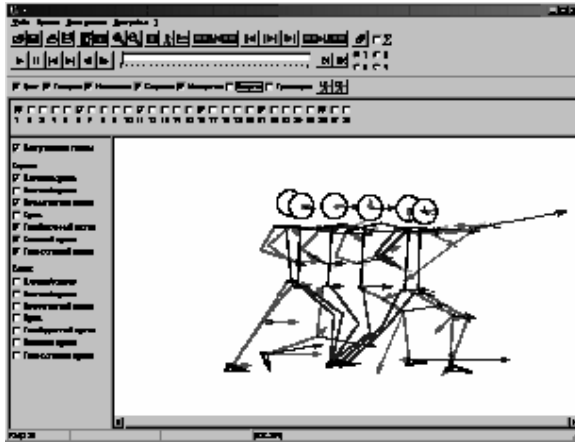
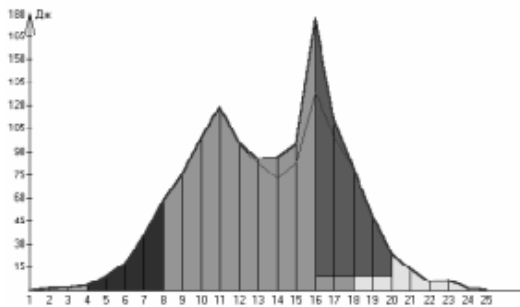
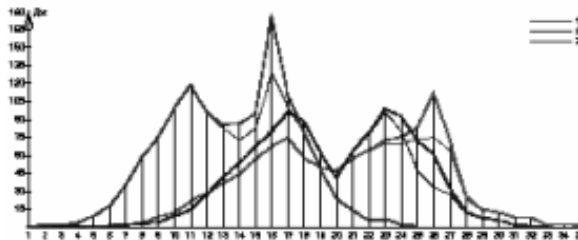


Рис. 3. Разреженная циклограмма двигательного действия и векторное отображение скоростей и ускорений



а)



б)

Рис. 4. Графическое отображение характеристик: а) кинетическая энергия и фазы удара рукой, б) сравнительная картина графиков кинетических энергий одного и того же удара рукой тремя разными спортсменами

Заключение. Комплексный подход при использовании информационных технологий в предметной области «Биомеханика» (создание мультимедиа базы знаний и данных, компьютеризация учебного процесса и обеспечение возможностей исследовательской работы на базе применения вычислительной техники) позволяет значительно усовершенствовать процесс изучения данной учебной дисциплины, реализовать личностно-ориентированный подход к обучению.

Литература

1. Дмитриев О.Б., Ахмедзянов Э.Р., Калинина Е.А. Совершенствование учебного процесса по курсу «Биомеханика» на основе применения компьютерных мультимедиа информационных технологий // Теория и практика физической культуры. – 1999, №10. – С. 10–14.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ СУДЕЙ, ТРЕНЕРОВ И СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО КАТА В КАРАТЭ-ДО

Дмитриев Олег Борисович, к.п.н., доцент

Игнат Антон Сергеевич

Ахмедзянов Эдуард Ронисович, к.т.н.

Удмуртский государственный университет

Национальная федерация традиционного каратэ-до Молдовы

Удмуртский государственный университет

Каратэ-до пользуется огромной популярностью во всем мире и Европе. Каратэ-до как вид спорта является сравнительно молодым, поэтому разработка методик подготовки специалистов и спортсменов к соревнованиям весьма актуальна. Применение информационных мультимедиа технологий в предметной области «Соревнования по виду спорта» имеет высокую эффективность, позволяет уменьшить трудоемкость и затраты на подготовку субъектов соревнований и организовать их систематическую компьютерную практику.

В работе рассматриваются вопросы подготовки субъектов соревнований (судей, тренеров и спортсменов) по ката в предметной области «Каратэ-до». Судейство по ката основано на методах квалиметрии и представляет собой количественное оценивание качества выступления спортсменов. Основным методом выявления победителя является процедура ранжирования участников соревнований на основе количественных оценок. Общая оценка выступления спортсмена складывается из следующих параметров: динамика тела, мощь, форма, передвижение.

Нами разработана мультимедиа система «Соревнования по ката», предназначенная для подготовки всех субъектов соревнований по правилам традиционного каратэ, которая имеет следующую структуру (рис. 1):

1. **Блок «Мультимедиа правила соревнований по Ката»** – содержит оригинальный текст правил соревнований по ката (традиционное каратэ, ИТКФ) с мультимедиа иллюстрациями. И.П. Подласый отмечает, что обучение станет более успешным, если каждое правило сопровождается оптимальным количеством примеров. При этом значительно усиливается наглядность и доступность обучения.
2. **Блок «Упражнения с пояснениями»** – содержит пояснения и комментарии квалифицированного специалиста (сэнсей Х. Ширай, 9 дан) по методике оценивания выступлений спортсменов (рис. 2). Судья выносит оценку на основе знания, опыта и интуиции. Эксперт является как бы датчиком исходной количественной информации и используется в тех случаях, когда отсутствуют другие способы ее получения. Н.Н. Китаев отмечает, что организация работы с экспертами должна быть направлена на уменьшение «шума» такого датчика, что требует систематического тренинга и постоянного повышения квалификации.

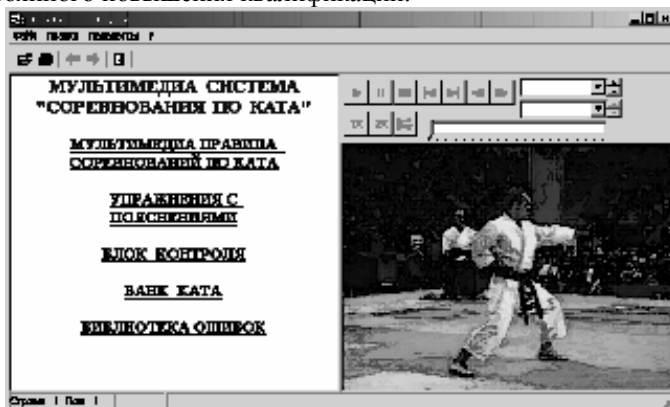


Рис. 1. Главная страница мультимедиа системы «Соревнования по Ката»

3. **«Блок контроля»** (рис. 3) – блок мультимедиа контрольных заданий по предметной области «Соревнования по каратэ, раздел Ката», включающий в себя:

- контроль теоретических знаний по правилам соревнований по Ката;
 - статистический экспертный контроль по фиксированным анкетам (№1, №2, №3);
 - статистический экспертный контроль по произвольной анкете, формируемой случайным образом.
4. **«Банк Ката»** (рис. 4) – банк, разрешенных для выполнения на соревнованиях Ката в исполнении разных спортсменов, с возможностями просмотра этих выступлений и ознакомлением накопленной статистики по экспертной оценке этих Ката. В системе, для демонстрации и пояснения указанных критериев, представлены видео примеры Ката в исполнении чемпионов и призеров различных международных соревнований.

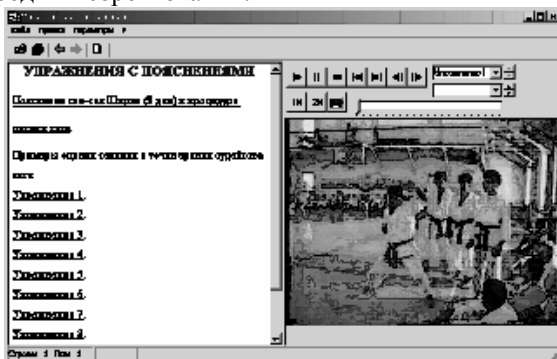


Рис. 2. Блок «Упражнения с пояснениями» с видео и аудио комментариями



Рис. 3. Структура «Блока контроля»

5. «Библиотека ошибок» (рис. 5-6) – видеопримеры ошибок и погрешностей в ката с разбором, комментариями и вынесением штрафных оценок (сбавок).

При компьютерном судействе в данной системе, работа пользователя организована таким же образом, как на реальных соревнованиях, т.е. на образном восприятии действий спортсменов на спортивной площадке и требовании быстрого принятия решения и вынесения оценки в соответствии с правилами соревнований и на основе своих профессиональных умений и навыков. Компьютерное судейство, так же как и реальное, производится на основе метода экспертных групповых оценок, который характеризуется следующими особенностями. Во-первых, экспертная оценка имеет вероятностный характер и основывается на способности эксперта давать информацию-оценку в условиях неопределенности, т.е. когда, полнота или достоверность информации, необходимой для принятия решений, сравнительно невелика. Во-вторых, считается, что когда оценку дает не один, а несколько экспертов, то истинное значение исследуемой характеристики находится внутри диапазона оценок отдельных экспертов, т.е. обобщенное коллективное мнение более достоверно. В-третьих, отбор экспертов, процедура общения с ними и обработка полученных экспертных оценок проводятся по определенному алгоритму.

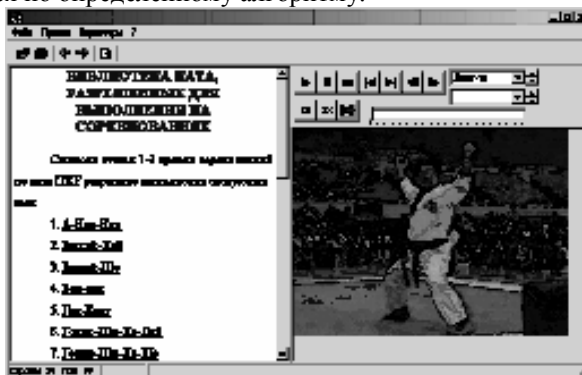


Рис. 4. Блок «Банк Ката»

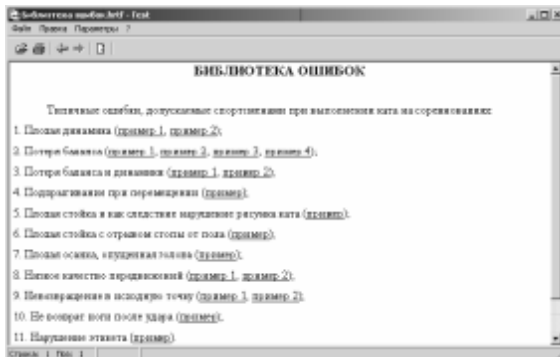


Рис. 5. Структура блока «Библиотека ошибок»

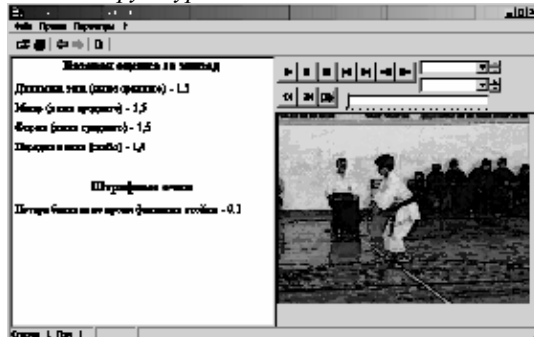


Рис. 6. Демонстрация ошибки и вынесение оценки

Мультимедиа-система позволяет выносить как интегральную оценку (рис. 7) выступления спортсмена, так и заполнить судейский протокол (в соответствии с правилами ИТКФ).

Для анализа качества действий пользователя при тестировании по мультимедиа анкетам не числовой природы использовались ранжированные ряды, метод наименьших квадратов и средние квадратические отклонения.

Данная система предназначена для оценивания компетентности судей в интерактивном режиме при непосредственном личном тестировании пользователей на отдельном компьютере, а также на работе удаленных пользователей через сеть Интернет.

Благодаря использованию сети Интернет и формированию Интернет-сообщества квалифицированных судей система «Соревнования по катая» становится эффективным средством оценивания спортсмена виртуальной (интернет) судейской «бригадой» и подбором катая для соревнований.

Заключение.

1. Система позволяет организовать постоянную систематическую компьютерную подготовку судей по ката с целью повышения их профессиональной компетентности и уменьшения трудоемкости и затрат на обучение и повышение квалификации.

2. Использование Интернет технологий в данной области позволяет по-новому подойти и значительно расширить решение следующих задач:

а) оценивание спортсмена виртуальной (интернет) судейской «бригадой»;



Рис. 7. Система оценивания по интегральной шкале

б) отбор судей из виртуальной судейской «бригады» по уровню их компетенции;

в) выбор оптимальных ката для отдельного конкретного спортсмена при подготовке к соревнованиям на основе решений компетентных судей.

НОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Дмитриев С.В., доктор педагогических наук, профессор
Нижегородский государственный педагогический университет

В настоящее время в профессионально-педагогическом образовании фиксируется смещение исследовательского интереса с разработки описательно-нормативных моделей личности и деятельности специалиста, на основе которых формулировались требования к содержанию его профессиональной подготовки (профессиографический подход), к исследованию профессионального сознания и самосознания

субъекта деятельности – его ценностей, смысловых образований, позиционно-рефлексивных систем личности. Возникает необходимость выхода за пределы узкотехнологического понимания профессиональной деятельности в сферу *антропных* (центрированных на развитии личности) образовательных технологий, рефлексивной культуры личности как совокупности способностей, способов и стратегий, обеспечивающих осознание содержания личностного опыта и механизмов деятельности путем их переосмысливания и выдвижения инноваций. С этих позиций нами предлагается принципиально иное понимание содержания образования в целом и профессионального образования в сфере физической культуры. Во главу угла ставится *рефлексивно-мыслительная культура* как форма деятельностно организованного сознания профессионала. Внутренний мир человека не столько «познается» посредством рефлексии, сколько творится ею. Важными факторами здесь являются *проектная методология и антропные образовательные технологии*, в том числе в сфере смыслового проектирования и построения двигательных действий. Действующая личность рассматривается нами как спинозовская *causa sui* (причина себя), которая соотносит себя с предметно-социальным миром «значимых объектов» (relatedness) и другими людьми (парадигма *bein-action-refleccia* – бытие-действие-рефлексия).

В наших исследованиях нашли свое конкретное воплощение три важнейших принципа антропно-образовательных технологий и восхождения студента к профессиональной культуре личности. Во-первых, *принцип создания целостной научно-образовательной и социокультурной среды*, основанный на единстве научного и учебного знания, тесного взаимодействия науки и социокультурных образовательных программ. Во-вторых, *принцип деятельностно организованного со-бытия человека к социумом*. И, наконец, в третьих, *принцип перспективы профессионального развития и личностного роста*. В соответствии с данными принципами акцент ставится не на «агента воздействия», а на создание пространства совместного бытия, в условиях которого студент осознает и перестраивает себя в своих отношениях с миром и осваивает продуктивные способы взаимодействия (взаимо-со-действия) с людьми и социокультурными системами.

Вполне понятно, что личность не усваивает культуру общества в целом – она осваивает лишь то, что связано с ее непосредственной интеллектуально-духовной и практической деятельностью, с решением тех или иных задач. *Только через решение личностно-значимых задач предметно-дисциплинарные знания превращаются в метод*, происходит объединение познавательной, оценочной и конструктив-

ной функций деятельностно организованного сознания студента. Профессионализация осуществляется как за счет *развития функциональных механизмов* (реализующих филогенетическую программу), так и *совершенствования операционных механизмов* (выработанных в процессе обучения). Антропные образовательные технологии позволяют осуществить *перестройку операционных механизмов в оперативные* – в соответствии с условиями и требованиями задач, решаемых человеком с помощью тех или иных действий. При этом вырабатывается *индивидуальный способ деятельности*, формируются системы деятельностно важных качеств личности. Подчеркнем, что компонентами индивидуального стиля деятельности являются не только прагматические критерии (такие, как логика выбора, логика решения), влияющие на эффективность решения профессиональных задач, но и соответствие индивидуально-личностных качеств структуре профессиональной деятельности (логика предпочтений, уровень притязаний, рефлексивные способности). Первые показатели (критерии эффективности деятельности) отражают преимущественно *направленность деятельности*, вторые (мотивационные образования) характеризуют *направленность личности*.

С точки зрения рефлексивно-антропных технологий студент всегда должен фиксировать свое сознание (с помощью механизмов смысло-поисковой рефлексии), во-первых, *на объектах своей деятельности* – он «видит» и «узнает» (с помощью «оперативных единиц восприятия») эти объекты, а во-вторых, на самой деятельности, на ее технологии (с помощью «оперативных единиц деятельности») – он осознает себя действующим субъектом, осмысливает *средства и результаты* своих познавательных и практических действий. Важным средством построения новых способов и механизмов двигательного действия является биомеханическая модель системы операционных движений, но модель не столько отображающая объект (нормативная модель – эталон спортивной техники), сколько обеспечивающая психическое управление действием (программные механизмы и смысловые операторы). Необходимо, чтобы решаемая двигательная задача осмысливалась студентом как *смысловое пространство возможных решений* (проблема со многими альтернативными ответами, предполагающая *свободу выбора* способов решения).

Разработка целесмысловых операторов осуществляется в двух встречных направлениях: от «языка технических заданий» (здесь оператор социально-нормативен, сводит к минимуму индивидуальные отклонения действий от биомеханического стандарта) и от стиля мышления студента (здесь оператор «субъектифицирован», связан с

«образом Я-деятеля»). Содержательный анализ показывает, что факторы когнитивно-смыслового восприятия и представления «живых движений» в целом соответствуют феноменологии процесса понимания и интерпретации произведений искусства. В основе умения «видеть» и «понимать» весь спектр смыслов социокультурного двигательного действия лежит так называемое «бутстрэпное взаимодействие» (от англ. bootstrap – «зашнуровывание»); здесь – поиск внутренней связанности). Интеллектуальные и креативно-двигательные действия студента, как известно, *проспективно и интроспективно ориентированы* (что позволяет ему «запускать в действие» свою собственную мысль, включать процесс творческого воображения). Процессы творчества – *творчество как самовыражение и творчество как психическая саморегуляция* – могут и должны присутствовать на всех этапах построения социокультурных двигательных действий.

Преодоление традиционного «предметно-знаниевого» подхода не означает принижения Theory of Knowledge (теории знаний), но изменяет ее место и функциональное назначение в образовательных технологиях: из основной цели образования знания становятся средством становления профессионала. *Здесь структура обучающей деятельности конструируется в соответствии с деятельностной, социокультурной природой знаний и спецификой профессиональной деятельности.* Эффективность обучения во многом связана с единством *прескриптивного языка* исследователя, *дескриптивного языка* педагога-технолога и *интраспективного языка* (от лат. intra – внутри) субъекта «живых движений». Эти языки различаются лексикой и грамматикой, но должны иметь общую оценочную семантику. Интраспективный язык связан в основном с работой правого полушария (механизмы симультанного, «свернутого во времени» образного мышления). Данный язык *метафоричен* – способен создавать плодотворные метафоры, возбуждающие воображение, и тем самым расширяющие наше взаимодействие с миром.

Информация, как известно, безлична. «Живое знание» всегда лично. Термин «живое знание» (англ. living knowledhe) использовали в своих работах Г.Г.Шпет, С.Л.Франк, В.П.Зинченко. Здесь логика дополняется интуицией так, чтобы они взаимно усиливали и обосновывали друг друга. Важным является не точность познания, а глубина «проникновения в объект». Так, например, кинезиологические «кейс-технологии» (от англ. case – прецедент, обстоятельство, ситуация), связанные с выработкой молниеносно-мгновенных решений двигательных задач в ситуациях спортивного единоборства, должны быть основаны на *механизмах инсайтного программирования.* Выбор дей-

ствия осуществляется здесь преимущественно на базе «перцептивной интуиции» и «мышечной ага-рекции», а не на основе логического умозаключения. Спортсмен начинает «мыслить всем своим телом», чувственно-сверхчувственными механизмами человеческой телесности, подключается к глубинным сферам *квасисознания* («экстралогическое Я», связанное с механизмами озарения). Глаз становится «мыслящим», мысль – «видящей», восприятие – «релевантным ситуации». Сложно-составной, многокодовый «текст движений» становится больше похожим на дзенский способ «понимания вне слов». Данное состояние сознания переживается спортсменом как «растворенность в пустоте», «исчезновение Я», «слияние с Абсолютом» и т.п. При этом «мир замирает», а само сознание становится «гибким», «текущим», опережающим изменения, происходящие в мире (Н.В.Абаев, К.Кастанеда, Ch.T.Tart, С.Narajo, R.E.Ornstein). Перцептивная и ментальная сферы субъекта в таком состоянии уже не детерминируются внешним миром – он живет в особом виртуальном мире, законы которого порождаются им самим (по В.А.Лефевру).

Ментальные модели инсайтного программирования могут включать следующие компоненты: *интуитивное знание* (имеет неаналитический, невыводной характер); *тацитное знание* (имплицитное, неререфлексивное); *кататимно-чувственное знание* («образная логика» мышления); *механизмы криптогнозы* (оперативно-наглядные формы интуиции). В указанных механизмах «перцептивно-моторная эвристическая интуиция» есть по сути дела *продуцент* (от лат. *producentis* – производящий), а выбор действия – его *продукт*. Весьма важна познавательно-преобразовательная установка «it wanted to be seen» – видеть для того, чтобы следовать объекту, а не рассматривать его. К сожалению, в образовательных технологиях механизмы перехода от чувственных образов к понятиям (концептуальная интуиция) и от понятий к чувственному образу (эйдетическая интуиция), связанные со способностями человека «предвосхищать будущее», до сих пор не стали предметом аналитических исследований.

ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ РЕФЛЕКСИВНОЙ КУЛЬТУРЫ МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Дмитриев С.В., доктор педагогических наук, профессор
Нижегородский государственный педагогический университет

Профессиональное самосознание студентов во многом связано с функциональной асимметрией головного мозга. Известно, что левое

полушарие головного мозга человека является носителем дискретного, схематического, понятийно-логического, дескриптивно-языкового стиля мышления. Правое полушарие монополизирует нерасчлененное, объемно-интуитивное представление объекта познания. Таким образом, имеется возможность говорить об авторефлексии левополушарного типа мышления. Назовем это формально-логической рефлексией. «Левый разум» мыслит поэтапно, шаг за шагом, последовательно надстраивает мыслительные акты один на другой. Аналитическое мышление вычленяет в объекте типы, уровни, дифференцирует его по элементам и блокам. Простейший прием дискретного мышления – простое повторение уже пройденного мыслительного действия, его итерация. Авторефлексия правополушарного типа связана с интуитивно-наглядным мышлением. Объект познания предстает сознанию в виде единого образа.

Мы рассматриваем рефлексивность как *психическое свойство личности* и как *качество деятельности*. Следует подчеркнуть, что с точки зрения дидактики рефлексия выступает не просто как *принцип* (аналитический инструмент) познания мира, но и как *развивающий личность метод*. Рефлексия как антропный метод позволяет перейти от традиционного «обучения знаниям, умениям, навыкам» к «образованию личности с помощью знаний, умений, ценностей». Это не просто развитие того, что уже есть у человека (заданное извне стандартами образования, интериоризованное студентом), но всегда порождение нового, *амплификация внутреннего опыта* – его расширение, преобразование изнутри с выходом на «внешний экран» (экстериоризация). По сути дела здесь реализуется *диалектическое единство интериоризации и экстериоризации* в технологии проектирования и построения двигательных действий как предмета обучения. Любое социокультурное действие человека являет собой *единство социально и индивидуально обусловленного*. Это – важнейший постулат антропно-образовательных технологий.

На **первом этапе** формирования профессионально-педагогического сознания основной линией развития личности и ее деятельности является освоение студентами техник и технологий рефлексивного анализа, смена интенции с объекта деятельности («образца программного продукта») на саму деятельность (на «образец действий»), выход из поглощенности деятельностью в рефлексивную позицию относительно ее средств и способов. Известно, что эффективность обучения значительно повышается, когда студенты сами строят модели операционных систем движений, а не получают их в готовом виде. «Мышление моделями» осуществляется в двух основных направлени-

ях: *дотраивание модели* (или ее видоизменение) и ее *смысловая реконструкция* (интерпретация). Большое значение при этом имеют принципы отбора содержания теоретических и технологических знаний для решения профессионально-значимых задач. Основными критериями здесь являются «*воспроизводство известного с помощью нового*» (*новые технологии*) и «*выбор оптимального среди известного*» (*оптимизация методов и средств*). Как правило, здесь осуществляется переход от направленности мышления на объект (предмет) деятельности к направленности на результат и затем к рефлексии на способ действия. Познавательные и ориентировочные операции осуществляются преимущественно до выполнения двигательного действия, в процессе его реализации они лишь сочетаются с исполнительными операциями.

На **втором этапе** (переход на проблемно-ориентированный уровень обучения) развитие профессионального сознания студента связано с «*созданием инноваций*». Критериями здесь являются показатели продуктивности и оригинальности принимаемых решений. При этом познавательные и ориентировочные операции осуществляются одновременно и сопрягаются с исполнительными операциями (применяя методы идеомоторики и психосемантики). Нами показано, что креативно-личностный уровень мышления студента связан как с *предметным содержанием* (знание биомеханических параметров операционной системы движений), так и с *операционным содержанием* (технологии и алгоритмы, отражающие построение двигательного действия), а также с *дидактическими средствами* (ориентирующими схемами, объясняющими моделями). Необходимо осуществить переход от установки «мыслить предметно» к установке «мыслить междисциплинарно». Целесообразно использовать следующую последовательность формирования обобщенных знаний по спортивной технике: (1) принципы действия – биомеханические законы и закономерности – способы действия – частные двигательные задачи (операционные цели); (2) принципы действия – частные двигательные задачи (операционные цели) – способы действия – биомеханические законы и закономерности. Первый путь основан на использовании дедуктивного метода при формировании технико-технологических знаний. Второй путь позволяет использовать индуктивный и дедуктивный методы познания. Человек, как известно, знает мир настолько, насколько он действовал в нем – мысленно и практически. Он *реорганизует внешний мир в терминах личности, творящей смыслы, и строит свои действия в терминах рефлексивно-семантического тезауруса*. В профессионально-педагогической деятельности необходимо учить не столько действиям по алгоритму (воспроизводству рационально-технических способов),

сколько *разработке соответствующих алгоритмов* (на основе рефлексивного поиска). Весьма важны механизмы *репрографии теоретических знаний* (свертывание информации, подача ее в более сжатом виде).

На **третьем этапе** (он может совмещаться со вторым) формируется профессионально-личностная позиция будущего педагога, представление о своей миссии в обществе, реализуется ценностно-смысловое самоопределение личности и деятельности. Студент должен активно включиться в педпрактику – обучение, «встроенное» в производственный процесс. Здесь требуется специальная организация (на основе мировоззренческих позиций) рефлексивного поиска смыслов и ценностей собственной профессиональной деятельности, специфических способов организации нормативно-технологических и ценностно-смысловых слоев деятельностного сознания. На данном этапе, как правило, происходит смещение направленности сознания студента с внешне заданных условий предметной деятельности на его «профессиональное Я», связанное с самореализацией, а, следовательно, и с осознанием себя как субъекта профессионально-педагогической деятельности, осмысления своего места в системе отношений с другими, своей роли в образовательном пространстве общества.

В заключение отметим, что современные антропо-образовательные технологии должны осуществлять развитие студентов не только *по мере и сущности природы* (биологическое созревание), не только *по мере и сущности социума* (социокультурное формирование индивида), а, прежде всего, *по мере и сущности человека-деятеля* – речь должна идти о саморазвитии личности как фундаментальной способности индивида становиться и быть подлинным субъектом своей деятельности, способным превращать свои «живые движения» в социокультурные действия, в предмет духовно-практического преобразования. Нельзя создать high-tech (высокие технологии) без создания high-hume (без прорыва в сфере духа).

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Долинный Ю.О., преподаватель

Соломко Н.Ф., преподаватель

Цымбал В.П. преподаватель

Донбасская Государственная Машиностроительная Академия

Аннотация. Приведенный практический раздел физической культуры и спорта в ДГМА фактически направлен на достиже-

ние актуальных проблем по укреплению здоровья студентов, повышению их физической и умственной работоспособности, созданию базы для успешного обучения и дальнейшей высокоэффективной работы в сфере производства.

Ключевые слова: физическое воспитание, высшее учебное заведение.

Постановка проблемы. Одним из важных (принципиальных) факторов при выборе профессии является здоровье - самый драгоценный дар, который получает человек от природы. Здоровье - это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем находятся в динамическом равновесии с внешней средой. В основе здоровья лежат процессы развития и сохранения физиологических, психологических и социальных функций [2,3,7].

Физическое здоровье - важнейшая составляющая часть любого нашего успеха. Это важная характеристика производительных сил, это общественное достояние, имеющее материальную и духовную ценность. Статистика свидетельствует о том, что наше общество больное, что в нем практически не остается здоровых людей. В данном случае речь уже не идет о катастрофическом росте заболеваний СПИДом и венерическими болезнями, о все “молодеющих” наркомании и алкоголизме.

Современная жизнь закрутила нас в спираль. День-деньской бегаем, как белка в колесе, решая насущные проблемы. Все важно, все необходимо, все неотложно. Все, кроме нас самих! Меньше всего уделяем внимания себе. Едим как попало и что попало, большей частью на ходу. Некогда! Некогда остановиться, расслабиться, подумать: Куда бежим? Что нас ждет?

При этом наш организм непрерывно подвергается воздействию внешней среды (меняются атмосферные условия, воздействуют возбудители инфекций, радиоактивные излучения и другие факторы). Не надо быть большим провидцем, чтобы предсказать итог: Силы иссякнут, энергия куда-то испарится, здоровье, как говорят, пошатнется. И все на этом фоне покажется пустым и малозначительным [3,4,6,7].

Мрачная картина, но, увы, реальная. К сожалению, многие люди, а особенно молодые, тогда начинают думать о своем здоровье, когда оно уже серьезно нарушено. Это связано с тем, что молодость и здоровье сопутствуют друг другу. Однако, здоровье не является чем-то постоянным и неизменным и необходимо думать о том, как сохранить здоровье, трудоспособность и активность для полноценной жизни на долгие годы.

Анализ последних исследований и публикаций. Формирование теории физического воспитания имеет многолетнюю историю. Она отражает систему знаний, накопленных и сконцентрированных за определенный этап в специализированных научных дисциплинах, сложившихся в сфере спорта, систему знаний гуманитарных, естественнонаучных дисциплин, связанных с познанием и научным обеспечением спортивной практики. И если первоначально обобщали эмпирический опыт, то позже это уже были результаты специальных исследований, обеспечивающих создание научных методов познания теории физического воспитания [1,7].

Идеи использования физических упражнений в интересах укрепления здоровья своими корнями уходят в глубь веков. “Ничто так не истощает и не разрушает организм человека как продолжительное физическое бездействие” (Аристотель). В дальнейшем вопросами физического воспитания в вузах со студентами занимались В.А.Головин, В.А.Масляков, А.В.Коробкова, Г.Д.Иванов, Л.Н.Гумелева, Ю.И.Курпан, В.Г.Черномырдин, А.К.Алекперова, П.Г.Дмитриева, Н.А.Цунченко, Р.А.Янсон, И.Т.Эглите, П.Г. Озолин, Р.Т.Раевский, В.И.Филинков. Авторы множества книг и публикаций уделяют внимание методике проведения занятий по физическому воспитанию со студентами различных профессий [5,6,7].

Формулирование целей статьи. В данной статье приводиться обзор содержания основ учебной программы по дисциплине физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях на примере кафедры физвоспитания ДГМА.

Изложение основного материала. Учебная программа по физическому воспитанию - это программный документ, определяющий для всех вузов основное содержание физического образования и воспитания, направленных на формирование личности студента.

Учебная программа содержит два раздела: теоретический и практический. Содержание теоретического раздела программы предполагает усвоение студентами упорядоченной системы социальных, естественнонаучных, психологических и специальных знаний по физическому воспитанию и спорту, формирование профессионального мышления будущих специалистов, направленного на активное и широкое использование средств физического воспитания во всех сферах жизнедеятельности.

Содержание практического раздела программы направлено на формирование у студентов единства знаний и практических умений по физическим, психомоторным, профессионально значимым качествам, которые необходимы для организации здорового образа жизни, реше-

ния задач, возникающих в учебной, профессиональной, общественной, бытовой сферах жизнедеятельности [1,4,5,6,7].

Курс физического воспитания в высших учебных заведениях предусматривает:

- воспитание у студентов высоких морально-волевых качеств и физических качеств;
- сохранения и укрепления здоровья студентов, содействие правильно формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всестороннюю физическую подготовку студентов в объеме требований необходимых для сдачи Государственных тестов;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и практической организации занятий по физическому воспитанию и спортивной тренировки;

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения - основное, специальное (медицинская группа), спортивное и группа лечебной физкультуры. Распределения в учебные отделения проводятся в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовки. Постоянно освобожденных от занятий по физвоспитанию студентов ДГМА нет.

Основное учебное отделение - формируется из студентов, отнесенных по результатам врачебно-медицинского освидетельствования к основной или подготовительной группам, однородных по возрасту и физической подготовленности. В одну группу зачисляются не менее 15-20 человек.

Занятия этих групп, т.е. групп общефизической подготовки (ОФП) проводятся на свежем воздухе (на спортплощадках и на стадионах). *Специальное медицинское отделение* - зачисляются студенты, имеющие постоянные или временные патологические отклонения в состоянии здоровья, согласно данным медицинского обследования.

В группу лечебной физкультуры - зачисляются студенты, имеющие тяжёлые патологические отклонения в состоянии здоровья, не могут заниматься в специальном медицинском отделении.

В спортивное учебное отделение - зачисляются студенты, выполнившие требования единой спортивной квалификации Украины (не ниже 2 разряда), обладающие хорошим физическим развитием и физической подготовкой, имеющие желание углубленно заниматься одним из видов спорта, культивируемых в университете, для которых в вузе

існують матеріальна спортивна база і кваліфікований тренерський склад.

В нашому вузі проводяться факультативні (доповільні) заняття по відам спорту: атлетическа і ритміческа гімнастики, баскетбол мужескої і женескої, гандбол, футбол, волейбол, секція скалолазання, великий тенніс, боротьба, бадмінтон, легка атлетика, настольний тенніс, котрі проводяться вне учебное время по 2 - 3 і більше раз в тиждень. Такі групи платні. Із одного учебногo відділення в друге студент може переводитися после окончания учебногo семестра (ілі года) согласно врачебно-медическим рекомендаціям, ілі по согласованию с преподавателями-тренерами, проводящими практическіе заняття.

Выводы. Фізическа культура і спорт в вузі виступає як неотъемлемая часть образа жизни студентов, сотрудников и преподавателей, является сферой удовлетворения необходимых потребностей в двигательной деятельности, позволяют наиболее полно реализовать свои физические возможности, играют одну из важнейших ролей в решении проблемы рационального использования свободного времени.

Література

1. Фізическа культура студента: Учебник / Под ред. В.И.Ильнича. М.: Гардики, 2002. -448с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. 2003. -160с.
3. Фізическое воспитание: Учебник / Под ред. В.А.Головина, В.А.Коробкова и др. – М.: Высшая школа, 1983. -391с.
4. Барчуков И.С. Фізическа культура. 2003. -240с.
5. Професіонально-прикладная физическая подготовка будущих нефтяников. Издательство Восточно-Казахского государственного университета г.Усть-Каменогорск 1998 (учебно-методическое пособие) / Иванов Г.Д. - 109 с.
6. Формирование профессиональных качеств у будущих специалистов — преподавателя физического воспитания тренера / А.Мухамедкалиев. Алматы, 1999. - 42 с.
7. Образовально-професіональная программа подготовки педагога по физической культуре по специальности 03110 — физическая культура і спорт. Методическая рекомендация. ЕНУ, ім.Л.Н.Гумілева, 2002. - 32 с.

ВІДКРИТЕ ЗАНЯТТЯ, ЯК ФОРМА МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВОГО КОНТРОЛЮ

Петро Дробний, кандидат педагогічних наук, доцент

Віктор Дробний, керівник фізичногo виховання

Віктор Згоба, викладач

Ігор Романчук, старший викладач

Львівський державний інститут фізичної культури

Львівське вище професійне училище ресторанногo сервісу і туризму

Стратегією розвитку освітянської галузі держави сьогодні визначає прийнята II всеукраїнським з'їздом працівників освіти і затвердження Указом Президента України Л. Кучми Національна доктрина розвитку освіти в ХХІ ст.

На виконання заходів, щодо реалізації положень Болонської декларації в системі вищої освіти та науки України 2004-2005 рр. науково-методичний центр вищої освіти підготував інформаційний матеріал до першої лекції “Модернізація вищої освіти України і Болонський процес”.

Після лекційного (теоретичного) курсу студенти оволодівають знаннями на семінарських, лабораторних, практичних, оглядово-методичних заняттях та засвоюють їх на безвідривній і відривній практиці, займаються навчально-дослідною роботою у вигляді курсових, дипломних, магістерських робіт. Особливу увагу студентів, у рамках Болонського процесу, професорсько-викладацький склад вищих навчальних закладів звертає на самостійну роботу студентів. У ВНЗ провідних країн світу та країн ЄЕС (європейського економічного співтовариства) співвідношення кількості годин аудиторних занять до індивідуальної і самостійної роботи становить 50% до 50%, 60% до 40% або 40% до 60%, залежно від змісту навчального курсу.

У зв'язку з обмеженням аудиторних занять за рахунок самостійної та індивідуальної роботи студентів, на перше місце виходить якість викладання дисципліни. Наприклад, курс “Теорія і методика спортивних ігор” (волейбол) на факультеті фізичного виховання і спорту складає 38 годин (один кредит), з них: кількість аудиторних годин – 26 (68%), а на самостійну роботу – 12 годин (32%).

У зв'язку з цим ми взяли за мету активізувати роботу студентів за рахунок аудиторних занять і поставили наступні завдання:

1. Проводити інноваційні відкриті заняття для обміну досвідом роботи професорсько-викладацького складу.
2. Заняття складаються з 5-ти модулів: теоретичного, фізичного, методичного, техніко-тактичного, суддівського.
3. На занятті визначити модульний рейтинг студентів в академічній групі.

За браком обсягу друку приведемо витяжки з конспекту відкритого заняття з дисципліни “Теорія і методика спортивних ігор” (волейбол) для студентів II курсу факультету спорту.

Завдання заняття:

- вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху;
- методика навчання техніки нападаючого удару;
- вдосконалення техніки верхньої прямої (силової) подачі;

- навчальна гра.

Таблиця 1.

Модульно-рейтинговий контроль студентів з теоретичної, фізичної, техніко-тактичної підготовки

№ п/п	Зміст занять	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	Вступна частина. Змістовий модуль 1 – теоретична підготовка навчальний модуль). Бліц опитування.	5 хв.	Викладач опитує групу, а асистент виставляє оцінки всім студентам в протокол запитань.
2.	Підготовча частина. Змістовий модуль 2 – фізична підготовка (навчальний модуль).	20 хв.	Контроль за рівнем фізичних якостей.
3.	Основна частина.		
3.1	Вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху. Змістовий модуль 1 – методична підготовка (практична підготовка).	15 хв.	Задачу вирішує студент з групою.
3.2	Методика навчання техніки нападаючого удару по ходу розбігу. Змістовий модуль 1 – методична підготовка (практичний модуль).	15 хв.	Задачу проводить наступний студент.
3.3	Вдосконалення техніки верхньої прямої подачі. Змістовий модуль 3 – техніко-тактична підготовка (навчальний модуль).	15 хв.	Всі студенти виконують подачі по м'ячу на оцінку.
4.	Навчальна гра. Змістовий модуль 2 – суддівська практика (практичний модуль).	15 хв.	Три студенти виконують обов'язки 1-го і 2-го судді і секретаря на оцінку.
5.	Заключна частина. Модульно-рейтингова оцінка знань, умінь і навичок студентів з теоретичної, фізичної, техніко-тактичної підготовки, методичної і суддівської практики. Домашнє завдання.	5 хв.	Асистент веде облік протоколу модульно-рейтингової оцінки студентів і зачитує результати. Протокол №1. За результатами рейтингу студенти працюють над відстаючими модулями.

Висновки.

1. Інноваційне відкрите заняття з модульно-рейтингового контролю може слугувати взірцем для проведення студентами самостійних занять та індивідуальної роботи.

- Заняття діляться на два модулі (навчальний і практичний). У навчальний модуль входить три змістових модуля (теоретичний, фізичний та техніко-тактичний), а в практичний модуль – два (методичний і суддівський).

Протокол №1.

Модульно-рейтинговий контроль студентів з методичної і суддівської практики

№ п/п	Прізвище та ініціали студента	Навчальний модуль			Сума балів	Навчальний модульний рейтинг
		Змістовий модуль 1. Теоретична підготовка	Змістовий модуль 2. Фізична підготовка	Змістовий модуль 3. Техніко-тактична підготовка		
1.	Горук М.М.	3	3	5	11	2
2.	Мазур О.П.	2	3	3	8	4
3.	Мовчан О.В.	5	4	2	11	2
4.	Павлов Р.В.	4	5	3	12	1
5.	Поляков В.С.	3	2	4	9	3
26.						

Протокол №2

№ п/п	Прізвище та ініціали студента	Практичний модуль		Сума балів	Практичний модульний рейтинг
		Змістовий модуль 1. Методична підготовка	Змістовий модуль 2. Суддівська підготовка.		
1.	Горук М.М.	3			
2.	Мазур О.П.		5		
3.	Мовчан О.В.	4			
4.	Павлов Р.В.		3		
5.	Поляков В.С.		4		
26.					

Примітка. Протокол №1 навчального модуля заповнюється впродовж заняття, а протокол №2 практичного модуля - протягом проходження студентами навчального курсу. Наприклад, якщо в групі 26 студентів, то на одному занятті два студенти вирішують по одному завданню з методичної підготовки. Таким же чином виставляється оцінка з суддівського модуля.

- Модульно-рейтинговий контроль студентів дозволяє викладачу оперативно оцінювати навчальний модуль студента після заняття, а практичний – після курсу навчання.
- На підставі навчального і практичного модулів оцінюється інтегральна підготовка студента і він отримує диференційований залік.

Література.

1. Дробний П.Д. Модульно-рейтингова система оцінки знань, умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів. Мат. III Всеукраїнської науково-практичної конференції “Здоров’я і освіта: проблеми та перспективи”. – Донецьк: ДонНУ, 2002. – С. 210-214.
2. Модернізація вищої освіти України і Болонський процес. – “Освіта України” - № 60, 61, 10 серпня 2004 р. – С. 11-17.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ У ВНЗАХ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Диба Тетяна Григорівна, к.н.ф.в.с., доцент

Радзівська Марія Петрівна, д.б.н., професор

Фойгт Василь Вікторович, к.п.н., доцент

Радзівський Павло Олександрович, д.б.н., професор

Маслов Валерій Миколайович, к.п.н., доцент

Гришко Лариса Георгіївна, ст. викладач

Київський міський педагогічний університет ім. Б.Д.Грінченка

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Останнім часом склалася вкрай важка демографічна ситуація в Україні. Зменшилась тривалість життя і погіршилось здоров’я населення, особливо молоді. Проблема фізичного розвитку студентів з відхиленням у стані здоров’я має велике державне, наукове і практичне значення. Фізична культура в цьому випадку є не тільки засобом виховання і поліпшення фізичної підготовки юнаків і дівчат, а нерідко основним фактором відновлення та зміцнення здоров’я в період становлення та формування організму, шляхом підвищення загальної працездатності. Отже, основним завданням сучасного суспільства є зміцнення і збереження здоров’я нації. В теперішній час до 70 – 80 % студентів мають ті чи інші відхилення в стані здоров’я, а 30-50% з числа студентської молоді – незадовільну фізичну підготовленість. Інтегральний показник, який характеризує стан організму і його функціональні можливості є фізичний стан. Як відомо, фізичний стан в основному залежить від фізичної активності і підготовленості людини. Тому методика організації та проведення занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) потребує подальшого удосконалення, зокрема розробка і наукове обґрунтування нових шляхів підвищення якості процесу фізичного виховання.

Викладачі кафедр фізичного виховання ВНЗів зустрічаються з великими труднощами при організації навчального процесу студентів, які мають порушення в стані здоров’я і віднесені до спеціальної медичної групи. Важливим питання є комплектування спеціальних медич-

них груп, тому що особи з різноманітними захворюваннями і різним рівнем фізичної та функціональної підготовленості одночасно потребують індивідуального підбору і дозування фізичних вправ.

Контингент студентів спеціальних медичних груп неоднаковий не тільки в ВНЗах різного профілю, але й кожному ВНЗ в різні роки, на різних факультетах і навіть курсах. Тому єдину схему організації та проведення занять з фізичного виховання студентів із порушеннями в стані здоров'я важко запропонувати. Хоча велика кількість медичних заходів дозволяють підвищити оздоровчу ефективність таких занять.

Патології, з якими студенти ВНЗ направляються до спеціальних медичних груп, різноманітні. Особливістю, яка ускладнює спеціалістам фізичного виховання вибір спрямованості, методів та засобів занять фізичними вправами при організації навчальних груп, є наявність сполучених патологій. Кожне захворювання по різному впливає на функціональні можливості організму і його резерви. Все більше студентів спеціальних медичних груп мають декілька діагнозів, які в сукупності часто не дають можливості застосовувати спеціальні вправи для одного захворювання, бо вони можуть бути протипоказані для супутнього захворювання. Крім того, в київські ВНЗ поступають студенти, які в шкільні роки по різних причинах були звільнені від уроків фізичного виховання. В методологічному аспекті для обґрунтування сучасної стратегії фізичного виховання, принципове значення має чітка диференціація фізичних можливостей і фізичних здібностей, особливо студентів спеціальних медичних груп.

Аналіз наукової літератури щодо організації рухового режиму студентів з послабленим здоров'ям свідчить про те, що до теперішнього часу існує дуже мало науково обґрунтованих рекомендацій з фізичного виховання студентів із захворюваннями різних органів і систем організму [1, 4].

Ці обставини примушують почати пошуки диференційованого підходу до обґрунтованого вибору засобів фізичного виховання, змісту та методики проведення занять в спеціальних медичних групах, щоб мінімальна кількість щотижневих занять давала максимальний ефект.

Мета дослідження – виявити відхилення в стані здоров'я студентів, віднесених до спеціальної медичної групи для обґрунтування організації диференційованих занять фізичним вихованням.

Об'єкт дослідження – студенти спеціальних медичних груп (СМГ) Київського міського педагогічного університету ім. Б.Д.Грінченка.

Предмет дослідження – стан здоров'я студентів СМГ.

В спеціальну медичну групу для занять фізичними вправами студенти направлялися після проходження медичної комісії на початку навчання на I курсі.

Первинне медичне обстеження, яке проводиться перед початком занять фізичною культурою, дає змогу віднести студентів до спеціальної медичної групи з урахуванням характеру захворювання (нозології).

Отже за результатами аналізу медичних карток диспансерного обстеження студентів I, II та III курсів Київського міського педагогічного університету ім. Б.Д.Грінченка, студенти з певними захворюваннями у 2004-2005 навчальному році становлять 18% від загальної кількості студентів (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень загальних захворювань студентів

Відхилення у стані здоров'я	ФАКУЛЬТЕТИ			
	педагогічний, %	філологічний, %	соціально-гуманітарний, %	по КМПУ %
Захворювання органів дихання	2,2	1,7	-	1,56
Захворювання серцево-судинної системи	3,9	8,2	12	6,68
Офтальмологічні захворювання	-	1,4	5,7	1,28
Захворювання органів травлення і обміну речовин	2,6	6,2	5,7	4,55
Гінекологічні захворювання	0,4	0,8	-	0,57
Порушення опорно-рухового апарату	2,6	3,7	8,6	3,55
Всього студентів:	230	354	120	704

У процентному відношенні (за діагнозом) найбільша кількість студентів мають такі відхилення від норми за станом здоров'я: захворювання серцево-судинної системи – 6,68%; захворювання органів травлення і порушення обміну речовин (гастрити, виразкова хвороба, холецистит, ожиріння) – 4,55%; порушення опорно-рухового апарату (дефекти постави, сколіози, кіфози, плоскостопість) – 3,55%;

Для занять в спеціальних медичних групах студенти були розподілені на наступні групи: 1 – студенти із захворюваннями кардіореспіраторної, ендокринної систем та органів травлення; 2 - студенти із травмами (захворюваннями) ОРА, периферичної нервової системи; 3 – відхилення зі сторони слуху, зору та у стані ЦНС.

Повторні лікарські обстеження проводяться не рідше одного разу на рік. При цьому уточнюється функціональний стан студента, його фізичний розвиток.

Допоміжні лікарські обстеження проводяться у разі питання допуску студентів до занять з фізичного виховання після довготривалої хвороби, операції та іншого.

Хоча є такі категорії захворювань при яких категорично заборонено займатись фізичними вправами, навіть в спеціальній медичній групі. Медичні протипоказання до фізичних навантажень (занять фізичною культурою) бувають абсолютні та відносні [2, 5].

Повне звільнення студентів від занять фізичними вправами може носити тимчасовий характер. Тимчасове звільнення від занять або обмеження в них бувають необхідні після перенесення гострих хронічних захворювань та їх загострення.

Строки поновлення занять фізичними вправами в таких випадках індивідуальні, при цьому враховується стан здоров'я та функціональний стан організму студента. В таблиці 2 наведена орієнтовна схема терміну поновлення занять фізичними вправами після деяких захворювань [3, 6].

Таблиця 2

Приблизний термін звільнення від занять фізичними вправами після перенесених захворювань

Захворювання	Термін після клінічного одужання	Примітки
Ангіна	2-4 тижні	Уникати переохолодження (плавання, лижи т.д.)
Бронхіт, ГРЗ	1-3 тижні	
Грип	2-4 тижні	
Пневмонія	1-2 місяця	
Плеврит	1-2 місяця	
Гострий отит	2-4 тижні	
Гострі інфекційні захворювання	1-2 місяця	
Гострий пієлонефрит	2 місяця	
Гепатит вірусний	8-12 місяців	Уникати переохолодження (плавання, лижи т.д.)
Апендицит (після операції)	1-2 місяця	
Перелом кісток	1-3 місяця	
Струс мозку	від 1 міс. до року	

Порушення функції різних органів і систем впливає на стан ЦНС (центральної нервової системи), обмін речовин, серцево-судинну,

ендокринну системи, сприяє погіршенню загального стану здоров'я, зниженню працездатності і творчих можливостей студентів.

Таким чином, розподіл студентів на спеціальні медичні групи за даними аналізу медичних карт є важливим фактором для ефективного проведення навчального процесу з фізичного виховання студентів, покращення функціонального стану організму та зміцнення здоров'я.

Література

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья. – М.: Изд-во АСТ, Донецк: Сталкер, 2002.
2. Баевский Р.М. Прогнозирование состояния на грани нормы и патологии. – М.: Медицина, 1979.
3. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учеб. пособ. для техникумов. – М.: Высш. шк., 1986. – 255 с.
4. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. – К.: Здоров'я, 1991.
5. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. – Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220 с.
6. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.: RETORIKA-A: Флинта, 1999. – 560 с.

ОЦІНКА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У БАСКЕТБОЛІ

Дорошенко Едуард Юрійович, доцент

Кириченко Руслана Олександрівна, заслужений майстер спорту

Хабарова Марина Олегівна, майстер спорту

Петров Василь Олексійович, заслужений тренер України

Запорізький національний університет

Баскетбольний клуб “Козачка-ЗАЛК”

Стосовно баскетболу відомий спосіб оцінювання рівня техніко-тактичної майстерності гравців у баскетболі [1], що полягає у визначенні за час ігри у кожного конкретного гравця кількості набраних очок, фолів, підборів м'яча, результативних передач, перехватів, блокшотів, помилок (втрат м'яча), часу його перебування на майданчику (мінімум – 7 хвилин), математичний розрахунок інтегрального показника – індексу техніко-тактичної майстерності (INDEX) за наступною формулою (1) і кількісну оцінку рівня техніко-тактичної майстерності.

$$\text{INDEX} = (\text{POINTS} - \text{MISSED SHOTS} + \text{REBOUNDS} + \text{ASSISTS} + \text{STEALS} + \text{BLOCKS} - \text{T/OVERS}) / \text{TIME PLAYED (7 MINS MIN PLAY)} \quad (1)$$

де: INDEX – індекс ефективності техніко-тактичної майстерності гравця, у.о.; POINTS – очки, кількість; MISSED SHOTS – фоли, кількість; REBOUNDS – підбирання м'яча, кількість; ASSISTS – ре-

зультативні передачі, кількість; STEALS – перехоплення, кількість; BLOCKS – блок–шоти, кількість; T/OVERS – помилки (втрати м'яча), кількість; TIME PLAYED – час перебування гравця на майданчику, хвилини (мінімум – 7).

Недоліками цього способу є: відносна точність, відсутність спеціальних коефіцієнтів до кожного параметру та порівняння із загальнокомандним результатом. Таким чином, цей спосіб відносно об'єктивно відображує реальний рівень техніко-тактичної майстерності гравця.

Відомий інший спосіб визначення рівня техніко-тактичної майстерності [2], що включає визначення для кожного гравця кількості набраних за гру очок, результативних передач, перехватів, підбирань м'яча на щиті суперника та на власному щиті, втрат м'яча при передачах, технічних втрат, фолів, зіграного часу, підрахунку фолів команди суперника на конкретному гравцеві, математичний розрахунок інтегрального показника майстерності – коефіцієнту „корисності” гравця за наступною формулою (2) та оцінювання техніко-тактичної майстерності гравця за її кількісною величиною.

$$\text{ККГ} = ((\text{О} + \text{РП} + 1,4 \cdot \text{ПХ} + 1,2 \cdot \text{БШ} + 1,2 \cdot \text{ВЩ} + 1,4 \cdot \text{СЩ} + 0,5 \cdot \text{ФС} - (2\text{-очк. кидки-промахи}) - 1,5 \cdot (3\text{-очк. кидки-промахи}) - 0,8 \cdot (\text{штрафні кидки-промахи}) - 1,4 \cdot \text{ВП} - \text{ВТ} - \text{Ф})) / \text{ЗЧ}, \quad (2)$$

де ККГ – коефіцієнт „корисності” гравця, у.о.; О – очки, кількість; РП – результативні передачі, кількість; ПХ – перехоплення, кількість; БШ – блок-шоти, кількість; ВЩ – підбирання м'яча на власному щиті, кількість; СЩ – підбирання м'яча на щиті суперника, кількість; ФС – фоли команди суперника на конкретному гравцеві, кількість; ВП – втрати м'яча при передачах, кількість; ВТ – технічні втрати, кількість; Ф – фоли, кількість; ЗЧ – зіграний час, хвилини.

Недоліками цього способу є: відносна об'єктивність кількості набраних гравцем очок за гру до загальнокомандного результату, відсутність обліку спеціалізації гравця, відсутність відношення успішно виконаних ігрових дій гравцем до їх загальної кількості, відсутність спеціальної шкали щодо кількісного оцінювання техніко-тактичної майстерності певного гравця.

В основу створення нашого способу покладено задачу розробити алгоритм визначення рівня техніко-тактичної майстерності у баскетболі, який шляхом реєстрування результативних передач, підбирань м'яча під щитом, перехоплень м'яча, блок-шотів, фолів суперника на гравцеві, втрат м'яча, фолів гравця, розрахунку відношення кількості набраних гравцем очок до кількості очок, яку набрала команда, відношення кількості результативних кидків м'яча у корзину до загальної

кількості кидків того ж гравця, відношення часу перебування гравця на майданчику до загального часу гри дозволяє підвищити точність оцінювання рівня ефективності техніко-тактичної майстерності гравця у баскетболі.

Пропонуємо наступну формулу визначення індивідуальної ефективності техніко-тактичної математичний розрахунок інтегрального показника – індексу техніко-тактичної майстерності (ІТТМ) за формулою:

$$\text{ІТТМ} = 33,33 \cdot (\text{Ог} / \text{Ок} + \Sigma \Gamma / \Sigma \kappa + t/T) + 1,4 \cdot \text{ПХ} + 1,3 \cdot \text{ПЩ} + 1,2 \cdot \text{БШ} + \text{РП} + 0,5 \cdot \text{ФС} - \Phi - 1,2 \cdot \text{ВМ}, \quad (3)$$

де ІТТМ – індекс техніко-тактичної майстерності у баскетболі, у.о.; Ог - очки, набрані гравцем, кількість; Ок - очки, які набрала команда, кількість; $\Sigma \Gamma$ - результативні кидки гравця, кількість; $\Sigma \kappa$ - загальна сума кидків гравця, кількість; t - час перебування гравця на майданчику, хвилини; T - загальний час гри, хвилини; РП – результативні передачі, кількість; ПЩ – підбирання м'яча під щитом, кількість; ПХ – перехоплення м'яча, кількість; БШ – блок-шоти, кількість; ФС – фоли суперника на гравцеві, кількість; ВМ – втрати м'яча, кількість; Φ – фоли гравця, кількість; 33,33; 1,4; 1,3; 1,2; 0,5; -1; -1,2 – коефіцієнти рівняння множинної регресії.

- оцінювання техніко-тактичної майстерності гравців різних ігрових спеціалізацій за величиною ІТТМ.

Критерії оцінювання рівня техніко-тактичної майстерності гравців у баскетболі залежно від розмірів ІТТМ та ігрової спеціалізації наведені у таблиці 1.

Об'єктивність наведеної формули підтверджена результатами експериментального обстеження спортсменів (гравці “Козачки-ЗАЛК” і жіночої національної збірної України).

Запропонований спосіб дозволяє підвищити точність оцінювання рівня техніко-тактичної майстерності гравця у баскетболі, його особистий результат у конкретному матчі, дозволяє прогнозувати рівень його майстерності у наступних іграх.

Спосіб здійснюють наступним чином :

- реєструють кількість набраних гравцем очок, кількість очок, яку набрала команда, кількість результативних кидків гравця м'яча у корзину, загальну кількість кидків того ж гравця, час перебування гравця на майданчику, загальний час гри, кількість результативних передач, кількість підборів м'яча під щитом, кількість перехватів м'яча, кількість блок-шотів, кількість фолів суперника на гравцеві, кількість втрат м'яча, кількість фолів гравця;

- розраховують величину індексу техніко-тактичної майстерності (ІТТМ) за формулою 3;
- визначають рівень техніко-тактичної майстерності гравця за розміром ІТТМ згідно ігрової спеціалізації гравця.

Таблиця 1

Оцінювання техніко-тактичної майстерності гравців у баскетболі

Рівні техніко-тактичної майстерності	Значення ІТТМ	
	Захисники і розігруючі гравці	Нападаючі і центрові гравці
Низький	Менш 25	Менш 30
Нижче середнього	25,01 – 35	30,01 – 40
Середній	35,01 – 45	40,01 – 50
Вище середнього	45,01 – 55	50,01 – 60
Високий	Більше 55	Більше 60

Приклади конкретного виконання:

1. Гравець лінії нападу набрав у грі 16 очок (команда 93 очка). Виконав 16 кидків м'яча у кошик, з них 8 – результативних, знаходився на майданчику 30 хвилин (загальний час гри – 40 хвилин). Зробив 4 результативні передачі, 3 підбори м'яча під щитом, 2 перехвати м'яча, 4 блок-шоти. Суперники отримали 4 фоли при протидії гравцю. Гравець зробив 2 втрати м'яча і отримав 2 персональних фоли.

На основі зазначених параметрів розраховуємо величину індексу техніко-тактичної майстерності (ІТТМ) за формулою:

$$ІТТМ = 33,33 \cdot (16/93+8/16+30/40) + 1,4 \cdot 2 + 1,3 \cdot 3 + 1,2 \cdot 4 + 4 + 0,5 \cdot 4 - 1 \cdot 2 - 1,2 \cdot 2 = 60,4286$$

Залежно від даних таблиці 1 рівень техніко-тактична майстерність даного гравця у баскетбол відповідає функціональному класу «високий».

2. Розігруючий гравець набрав у грі 10 очок (команда 80 очок). Виконав 10 кидків м'яча у кошик, з них 6 – результативних, знаходився на майданчику 35 хвилин (загальний час гри – 50 хвилин). Зробив 5 результативних передач, 1 підбирання м'яча під щитом, 3 перехвати

м'яча, 0 блок-шотів. Суперники отримали 2 фоли при протидії гравцю. Гравець зробив 3 втрати м'яча і отримав 3 персональних фоли.

На основі зазначених параметрів розраховуємо величину індексу техніко-тактичної майстерності (ІТТМ) за формулою:

$$\text{ІТТМ} = 33,33 \cdot (10/80+6/10+35/50) + 1,4 \cdot 3 + 1,3 \cdot 1 + 1,2 \cdot 0 + 1,5 + 0,5 \cdot 2 - 1 \cdot 3 - 1,2 \cdot 3 = 52,39525$$

Залежно від даних таблиці 1 рівень техніко-тактична майстерність даного гравця у баскетбол відповідає функціональному класу «вище середнього».

Запропонований спосіб дозволяє з високою мірою точності оцінювати рівень техніко-тактичної майстерності гравців у баскетболі.

Література.

1. Кириченко Р.О., Дорошенко Е.Ю., Горбуля В.Б. Аналіз показників змагальної діяльності збірної України з баскетболу в фінальних матчах чемпіонату Європи // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ). – 2004. - № 7. - С. 40 – 45
2. Кириченко Р.О., Хабарова М.О., Дорошенко Е.Ю., Цапенко В.О. Аналіз змагальної діяльності у баскетболі: теоретико-методичні аспекти // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ). – 2004. - № 21. - С. 25 - 34

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У СТУДЕНТОК

Єгорова Тетяна Вікторівна, Токар Світлана Іванівна
Черкаський державний технологічний університет

Постановка проблеми: Проблема фізичного розвитку і підготовленості хвилює і приваблює людину протягом усього життя. Це природно, оскільки фізичні можливості людини, її зовнішній вигляд, самопочуття, цікавість до життя переважно залежить від рівня розвитку рухових якостей. Саме тому доцільно розглянути питання про розвиток гнучкості.

Насамперед гнучкість являється елементарною умовою якісно і кількісно доброго виконання рухів. Недостатньо розвинута рухливість в суглобах перешкоджає оволодінню руховими навичками, розвитку сили, пружкості, витривалості і спритності, є причиною виникнення травматичних пошкоджень, зниження швидкості рухів, підвищення напруження сил при виконанні складно-кординаційних рухів.

Давні вислови Гіппократа, в наш час, проникаючи у всі сфери діяльності науково-технічного прогресу стають у найвищій ступені актуальними. «Гімнастика, фізичні вправи, ходьба, повинні укорини-

тися в повсякденному житті кожного, хто хоче зберегти дієздатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя»

Багаточисленні теоретичні, методичні та експериментальні роботи стверджують, що без достатньої рухової активності розвиток організму та його повноцінне життя неможливі.

Тому метою нашої роботи було, виявити розвиток гнучкості у студенток 1 курсу ЧДТУ.

Практична значимість: вивчення розвитку гнучкості у студенток допоможе викладачу фізичного виховання раціонально організувати навчальний процес розвитку гнучкості на заняттях з фізичного виховання.

У зв'язку з метою дослідження були поставлені такі завдання:

1. Встановити, як спеціалісти з фізичного виховання розцінюють роль розвитку гнучкості.
2. Визначити динаміку прояву гнучкості у студенток 1- курсу
3. Дослідити показники гнучкості в різних суглобах і взаємозв'язок між цими показниками.
4. З'ясувати, як впливають заняття оздоровчою гімнастикою на розвиток гнучкості в різних суглобах.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження:

- 1) Теоретичний аналіз і узагальнення науково - методичної літератури;
- 2) Метод тестів;
- 3) Методи математичної статистики.

Характеристика методів дослідження.

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково - методичної літератури. Науково - методична література вивчалася для вивчення найбільш важливого напрямлення дослідження. На першому етапі роботи здійснювався бібліографічний розшук необхідної літератури. На другому етапі – підбирались методики для вивчення гнучкості у студенток. На третьому – проводився експеримент в групах студенток I курсу метою якого було визначення рівня гнучкості в різних суглобах у дівчат.

2. Метод тестів.

Знання рівня розвитку фізичної якості і її вимірювання дозволяє аналізувати і контролювати хід тренувального процесу. Головна задача полягає в тому, щоб розробити контрольні вправи, які б дали повну інформацію про людину. В дослідженні використовувались наступні тести для визначення гнучкості в суглобах:

1. *Тест для визначення рухливості в суглобах хребетного стовпа.* Тест полягає в тому, що досліджувані в положенні сидячи, ноги нарізно, випрямлені в колінах, руки вперед, роблять глибокий нахил, намагаючись дотягнутися руками як найдалі. Результат вимірюється від п'ят до кінчиків пальців в сантиметрах.
2. *Рухливість в плечових суглобах.* Досліджувані беруть гімнастичну палицю хватом зверху і роблять викрут рук назад з поверненням їх у вихідне положення, не згинаючи в ліктьових суглобах. Вимірюється найменша відстань між внутрішніми поверхнями кистей при якій вправа виконується без помилок. Розраховується індекс рухливості (ІР), який є відношенням цього показника до ширини плечей, виміряної стандартними методиками.
3. *Рухливість в колінних суглобах.* З положення сидячи на п'ятах ступні відтягнуті коліна разом. Ступні розведені настільки, щоб таз міг вільно поміститися між ними, тулуб тримати прямо і спробувати сісти на сідниці. Результат вимірюється в умовних одиницях (балах). Якщо відстань між сідницями і підлогою більше 5 сантиметрів - 1 бал, дорівнює 5 сантиметрам - 2 бали, менше 5 см - 3 бали, сідниці торкаються підлоги - 4 бали, досліджувана сидить на підлозі - 5 балів.
4. *Рухливість в тазостегневих суглобах.* Досліджувані виконують поздовжній шпагат. Вимірюється відстань між ступнями, довжину ноги та ширину тазу. По цих показниках розраховували величину розмаху в кутових градусах, яка є відношенням S різниці між відстанню між ступнями і шириною тазу до довжини ноги.

3. Метод математичної статистики.

Для обробки одержаних результатів використовувався метод варіаційно – статистичної обробки, який полягає у визначенні середніх арифметичних (\bar{x}), середнього квадратичного відхилення (σ), середньої похибки (m).

Достовірність розходження між двома виборчими середніми обраховувались по критерію достовірність t - Ст'юдента.

На заняттях використовувалися дві основні групи вправ: а) на розтягнення, до яких відносяться повільні, махові й пружні рухи, а також примусове розтягнення; б) силові вправи динамічного і статичного характеру, що характеризуються підвищеним м'язовим напруженням.

Виміри проводились у студенток I курсу ЧДТУ, які займаються оздоровчою гімнастикою впродовж 6 місяців. Результати досліджень показані в таблиці 1.

Таблиця 1.

Показники рухливості в різних суглобах у студенток I курсу

Статичні показники	Рухливість в суглобах хребта (см)	Рухливість в колінних суглобах (бали)	Індекс рухливості в плечових суглобах (y.o)	Рухливість в тазостегнових суглобах (в град.)
Студентки які займаються оздоровчою гімнастикою (n=9)				
M	20,93	4,87	1,66	49,98
σ m	6,51	0,34	0,21	1,77
	0,89	0,05	0,028	0,59
Контрольна група (n=9)				
M	16,72	4,76	2,89	41,6
σ m	7,39	0,408	2,31	2,66
	0,33	0,01	0,1	0,89
Різниця у %	25,18	2,27	11,9	16,76
P	<0,01	<0,05	<0,05	<0,01

Аналізуючи результати досліджень гнучкості в різних суглобах студенток I курсу, необхідно відмітити, що найбільш високі показники були відмічені у дівчат, які займалися фізичними вправами спрямованими на розвиток гнучкості у різних суглобах.

Так, більш високі показники рухливості в суглобах хребта відмічені у студенток експериментальної групи в порівнянні з контрольною групою (відповідно 20,93 +/- 0,89 см і 16,72 +/- 0,33 см, різницю в % - 25,18, p<00,1)

Відмічений також невисокий приріст показників рухливості в колінних суглобах, у студенток які займалися оздоровчою гімнастикою в порівнянні з контрольною групою (відповідно 4,87 +/- 0,056 та 4,76 +/- 0,016, різниця в % -2,27, p<0,05)

Якщо порівняти показники рухливості в плечових суглобах, то можна зробити висновок, що між показниками дівчат експериментальної і контрольної групи існує вірогідна різниця (відповідно 1,66 +/- 0,22 та 1,89 +/- 0,1, різниця в % - 11,9, p<0,05)

Це свідчить про те, що вправи оздоровчої гімнастики впливають на розвиток рухливості в плечових суглобах.

Аналізуючи результати показників рухливості в тазостегнових суглобах, можна відмітити, що у студенток експериментальної групи вони вищі ніж у студенток контрольної групи (відповідно 49,98 +/- 0,59град. та 41,6 +/- 0,89град., різниця в % - 16,76, p<0,01)

Отже, цілеспрямовані, систематичні, методично правильно організовані заняття фізичними вправами можуть впливати на формування окремих макроморфологічних і функціональних ознак і тим самим сприяти гармонічному розвитку тіла, організму в цілому.

Висновки.

1. Заняття фізичними вправами впливають на розвиток гнучкості в різних суглобах у студенток 1- курсу.

2. Результати досліджень свідчать про різницю між показниками гнучкості у дівчат, які займаються оздоровчою гімнастикою у порівнянні з результатами студенток контрольної групи.

3. Обґрунтоване застосування оздоровчої системи фізичних вправ є діючим засобом підвищення активності функціонування, розвитку адаптативних і прискорення відновлювальних процесів у системах і органах організму людини, а також залучає до систематичних занять фізичною культурою, використовуючи їх інтерес і зацікавленість.

4. Співставляючи ці факти, робимо висновок, що гнучкість якимось чином пов'язана з регулюванням, гармонізацією енергії в організмі, Отже, не випадково стверджують, що людина молода на стільки на скільки рухливі суглоби.

Література:

1. Бальсевич В.К. Методические принципы исследования по проблеме отбора и спортивной ориентации //Теория и практика физической культуры , 1980. - №1. – с. 21
2. Жордочко Р. В., Соболев Ю.Л.,Соболев Л.М., Развитие гнучкості спортсмена.-К.: Здоров'я 1980
3. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств //Теория и практика физической культуры,1996.- №7.- с.15
4. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике – М.: Физкультура и спорт, 1980 – с. 17 – 23
5. Озолин Н.Г. Развитие гибкости // Молодому коллеге . – М., 1988 – с.4
6. Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – с. 17 – 23
7. Ткачев Ф.Г. В поисках мышечной радости – К.: Здоровье, 1988 – с.4
8. Туманен Г.С., Харацидис С.К. Гибкость как физическое качество // Теория и практика физической культуры, 1998 – №2

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ С УЧЕТОМ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ

Езан В.Г., доцент

Харьковская государственная академия физической культуры

Тактика спортивной борьбы – это умелое использование физической, технической, психологической подготовки с учетом оценки собственных возможностей и возможностей противника, а так же кон-

кретно сложившейся ситуации, направленной на достижение преимущества в схватке или соревновании.

В свое время А.М. Ленц выделял в тактике борьбы три раздела: тактику проведения приема, тактику ведения схватки и тактику участия в соревнованиях. Практика подтвердила объективность этой классификации. Единственное уточнение сводится к тому, что первый раздел будет правильнее называть «тактика проведения атакующих действий». Дело в том, что в борьбе борец выполняет много действий, таких, как атака, защита, удержание преимущества и т.п., а тактически готовит только атаку. Суть тактики проведения атакующих действий сводится к использованию благоприятных для атаки ситуаций, возникших стихийно, либо к созданию их, пользуясь средствами тактической подготовки. Из этого вытекает: во-первых, что ведущим элементом тактики следует отнести время оценки возникающей на ковре ситуации и принятия соответствующего решения; во-вторых эффективность тактической подготовки, которыми владеет борец. Поэтому не случайно именно эти вопросы стали активно изучаться исследователями, время принятия решения изучалось в условиях эксперимента, моделирующего соревновательную борьбу. При этом чем больше модель приближалась к реальной соревновательной схватке, тем объективнее были полученные данные. Анализ показывает, что из всех установок, моделирующих борьбу, наиболее близкой к ней является методика «кинокольцовок», созданная по идее А.А. Новикова. В эксперименте с использованием этой методики борец проводит атакующее действие, находя удобную ситуацию в ходе наблюдения за киноизображением реального поединка. Благодаря этому была не только показана обратная пропорциональная зависимость времени принятия решения о спортивной квалификации борцов, но, что очень важно, удалось ответить на вопрос: за счет чего это время сокращается по мере роста мастерства спортсменов? Оказалось, что спортсмены высшей квалификации сокращают время принятия решения за счет прогнозирования возможности появления удобной ситуации задолго до наступления этого события. Следовательно, одной из задач обучения и совершенствования атакующих действий является умение прогнозировать действия противника. Это умение формируется благодаря тщательному анализу различных ситуаций борьбы, подробному разбору всех возможных продолжений из той или иной соревновательной ситуации.

Анализируя средства тактической подготовки, оказалось, что 43 % активности борцов вольного стиля составляют, выведения из равновесия. Спортсмены редко пользуются сложными средствами так-

тической подготовки. Безусловно, изменение правил соревнований сильно влияет на тактику ведения борьбы. Требования судей вести активную борьбу – приводят к упрощению тактики. Однако это не значит, что мы должны отказаться от эффективных средств тактической подготовки как угроза, сковывание, повторная атака. Тактику ведения поединка в борьбе стали изучать научными методами совсем недавно. Первое экспериментальное исследование должно было ответить на вопрос: «Какой борец имеет преимущество: тот, кто выходит на поединок, не имея конкретных планов, или тот, кто имеет четкую установку на реализацию конкретных действий?». Анализируя схватки, выяснилось, что борцы помимо выше перечисленных действий еще проводят разведку, удержание преимущества, демонстрацию активности, восстановление сил, реализация контролируемого захвата и т.д. Безусловно, не в каждом поединке борцу приходится демонстрировать все перечисленные средства тактической подготовки, он может победить в конкретном счете наличием подавляющего преимущества в атаке. Однако когда борец встречается с равным соперником, победа требует от него высокой эффективности в решении всех перечисленных задач.

Анализ показал, что большая часть поединка независимо от результата уходит на реализацию атак и защит. В то же время победители чаще восстанавливают силы, удерживают преимущество, так как атака требует больших затрат энергии. Большой интерес представляет сравнение материалов, полученных при анализе соревновательных схваток, с теми заданиями, которые выполняют спортсмены на тренировках. Так выяснилось, что практически не совершенствуются разведка, удержание преимущества, восстановление сил, реализация контролируемого захвата. Видно, что рациональная тактика ведения поединка предусматривает равномерное распределение действий на протяжении всей схватки, это позволяет спортсмену благодаря чередованию атак, защит, контратак и других действий равномерно распределить свои силы и, сохраняя инициативу довести схватку до победного конца. Учитывая последние изменения в правилах спортивной борьбы, которые вступают в силу с 1 января 2005 года, в которых каждая весовая категория начинает и заканчивает соревнования в один день. Время схватки – 3 периода по 2 минуты с 30 сек. перерывом. В конце каждого периода обязательно определяется победитель периода. Борец, который проиграл два периода провозглашается побежденным, третий период не проводится. Чистая победа «на туше» заканчивает автоматически схватку, независимо от того, в каком периоде это произошло.

При нулевом счете в периоде по его окончанию назначается «клинч», бросанием жребия.

Бороться в «клинче» дается до – 30 сек. В греко-римской борьбе захват в «клинче» осуществляют за руку с туловищем, в вольной борьбе борец которому выпал жребий браться «клинч» захватывает ногу соперника, которую он ставит вперед. Сокращение периода борьбы до 2 минут значительно сокращает время на тактику подготовки выполнения приема и тактику ведения схватки. Тем не менее, считаем, что такие средства тактической подготовки как разведка, выведение из равновесия, а так же удержание достигнутого преимущества будут наиболее распространены, хотя ответная и повторная атаки будут так же актуальны. Что касается разведки, то она бывает двух видов: разведка предварительная, на основании которой планируется тактика участия в соревновании и разведка боем, непосредственно в схватке. Последние изменения в правилах соревнований предъявляют новые требования к тактической подготовке. Тактика участия в соревнованиях с научной точки зрения остается наименее изученной. Тактика участия в соревнованиях, прежде всего, сводится к правильному распределению сил на весь турнир.

Тактическая подготовка борцов, по существу, сводится к решению четырех задач:

1. Овладеть всеми действиями, применяемыми борцами в соревнованиях. Здесь имеется возможность для индивидуализации процесса подготовки. Дело в том, что выбор операций, которыми спортсмен будет решать ту или иную задачу (действий) полностью зависит от его особенностей (физических, психических, морфофункциональных и др.), а так же от особенностей его противника.
2. Расширить круг средств тактической подготовки для проведения атакующих средств.
3. Формировать связи и переходы от первого действия до второго и от него к третьему. Важно применять эти действия вовремя в логической последовательности.
4. Совершенствовать все перечисленные умения и навыки в тренировочных, контрольных и соревновательных схватках. На соревнованиях же овладеть тактикой участия в них.

Тактическая подготовка должна осуществляться с самых первых занятий. Эффективны все известные методы обучения и совершенствования. Однако методу заданий должно быть отдано предпочтение.

Литература:

1. Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства. - М.: ФиС, 1982.

2. Ленц А.Н. Основы тактики. – М.: ФиС, 1978.
3. Ленц А.Н. Тактика участия в соревнованиях. – М.: ФиС, 1978.
4. Ленц А.Н. Тактика ведения схватки. – М.: ФиС, 1978.
5. Преображенский С.А. Тактика борьбы. – Мин. обороны СССР. М. 1967.
6. Правила соревнований. FILA. 2004.
7. Спортивная борьба. Ежегодник. – М.: ФиС, 1985.
8. Тумаян Г.С. Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1999.
9. Чумаков Е.Н. Тактическая подготовка. – М.: ФиС, 1985.

КРЕДИТНО-МОДУЛЬНА СИСТЕМА НАВЧАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ МИСТЕЦТВА

Єрмаков С.С., д.п.н., професор, проректор
Харківська державна академія дизайну і мистецтва

За останні 10-12 років викладання дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України перетерпіло усіляких змін, які тільки можна було зробити керівними органами освіти, фізичної культури і спорту на державному і регіональному рівні. В основному ці зміни стосувались обсягу загального навантаження у період навчання студентів. У період після 1990 року існували майже такі самі нормативні вимоги до яких зараз були вимушені прийти ВНЗ України. Тобто – 4 години на тиждень обов'язкових занять для студентів 1-5-х курсів. До цього слід додати існування диференційованного заліку. Але за ці 10-12 років тижневе навантаження спочатку було майже вдвічі зменшено, потім знову відновлено. Але це відновлення фактично було закріплене декількома нормативними документами, які суперечать один одному. У такому випадку планування занять з фізичного виховання у більшій мірі стало залежати від розуміння керівників ВНЗ необхідності збереження здоров'я студентів. У сучасній умовах постає питання не тільки нормативно-правового забезпечення занять з фізичного виховання але і пошуку нових форм взаємодії влади, керівників ВНЗ, завідувачів кафедр фізичного виховання і голів спортивних клубів. І це є болючим і актуальним питанням у першу чергу для працівників сфери фізичної культури у ВНЗ, оскільки саме на їх плечі лягає весь тягар непорозумінь і саме їхнє перебування у ВНЗ залежить від навантаження. Є тому є сподівання на те, що майже щорічне або збільшення або скорочення складу науково-педагогічних працівників кафедр фізичного виховання нарешті буде припинено, а дисципліна «Фізичне виховання» займе достойне місце поряд з іншими також важливими предметами у навчальному процесі ВНЗ.

Неможна сказати, що працівники сфери фізичної культури стояли осторонь від подій у суспільному і громадсько-політичному

житті незалежної України, від подій і змін у освітньому просторі держави. За цей час вийшла ціла низка наукових статей з питань збереження здоров'я студентської молоді, вдосконалення самого процесу фізичного виховання [1, 3, 4, 8] у тому числі і у шкільному середовищі, результати якого свідчать про те, що небагато (10,3 – 12,3 %, $t=1,56$, $p>0,01$) школярів займаються спортом. Цей показник істотно не змінюється за віком [7].

Було захищено декілька дисертацій, у тому числі і докторські. Що стосується проблем введення або зміни форм і підходів у фізичному вихованні студентів, які диктує теперішній час, то наукових розробок за такими питаннями майже не проводилось. Серед останніх публікацій слід виділити роботу «Оптимізація програм при проведенні занять з легкої атлетики зі студентами (Болонський процес)» авторів Цибіз Г.Г., Ярославська Л.П. з кафедри фізичного виховання Черкаського державного технологічного університету. Це перша спроба безпосередньо працівників кафедри фізичного виховання викласти своє бачення проблеми вдосконалення системи занять з фізичного виховання студентів курсу «Легка атлетика» у відповідності до принципів і положень входження України у Європейський освітній простір [5]. Ще одна робота Дьяченко Т.В., Подройко А.В., Бугеря Т.Н., у якій зазначено, що перехід на кредитно-модульну й модульно-рейтингову систему оцінювання компетентності студентів стимулював їхню боротьбу за якісні знання; одночасно активізувалися такі методи навчання як «методика мозкового штурму» при рішенні складного реабілітаційного завдання, самостійна робота з електронними навчальними посібниками й навчальними програмами, науково-дослідна діяльність [2].

Мета роботи – розглянути основні положення розробки і впровадження кредитно-модульної системи фізичного виховання для ВНЗ місцевства.

Виходячи із вищезазначеного доцільно спочатку привести основні поняття кредит, модуль та інші. Міністерство освіти і науки України представляє цілу низку повнотекстових інформаційних матеріалів щодо формування Європейського освітнього простору [<http://www.mon.gov.ua/>]:

- «Болонський процес: головні принципи входження в Європейський простір вищої освіти» - В. С. Журавський, М. З. Згуровський, Київ 2003, «Політехніка», (текст книги розміщено з дозволу авторів і видавництва).
- «Створюючи Зону вищої освіти Європи». Комюніке конференції міністрів вищої освіти.(Берлін, 19 вересня 2003 року.).

- Текст Болонської декларації та список країн, міністри освіти яких її підписали. Спільна декларація міністрів освіти Європи. (Болонья, 19 червня 1999 року).
- Сорбоннська декларація. Узгодження структури системи вищої освіти в Європі(Париж, Сорбонна, 25 травня 1998 року).
- Наказ МОН «Про затвердження Програми дій щодо реалізації положень Болонської декларації в системі вищої освіти і науки України на 2004-2005 роки».
- Наказ МОН «Про проведення педагогічного експерименту з кредитно-модульної системи організації навчального процесу».
- БОЛОНСЬКИЙ ПРОЦЕС У ФАКТАХ І ДОКУМЕНТАХ (Сорбонна-Болонья-Саламанка-Прага-Берлін) -Степко М.Ф., Болубаш Я. Я., Шинкарук В. Д., Грубінко В. В., Бабин І. І., Київ-Тернопіль-2003.
- Наказ МОН N 414 від 21.05.2004 р. Про запровадження у вищих навчальних закладах навчальної дисципліни «Вища освіта і Болонський процес».
- «Вища освіта України і Болонський процес» - навчальна програма; Київ – Тернопіль.

Інформаційні матеріали з Болонського процесу є програмою для дії ВНЗ і у тому числі кафедр фізичного виховання.

Модуль — це цільовий функціональний вузол, у якому об'єднано навчальний зміст і технологію оволодіння ним у систему високого рівня цілісності. Суть модульного навчання полягає в тому, що учень цілком самостійно (або з певною, дозою допомоги) досягає конкретної мети навчально-пізнавальної діяльності в процесі роботи з модулем [6]. З цього виходить, що основною метою професорсько-викладацького складу кафедри фізичного виховання є розробка модульної програми, яка складається з комплексної дидактичної мети й сукупності модулів, що забезпечують досягнення цієї мети. Але тоді перед кафедрою постає питання про мінімальні знання теоретичних основ побудови модульних програм. До них відносяться принципи цільового призначення модулю; поєднання комплексних, інтеграційних, дидактичних, виховних завдань; зворотного зв'язку.

По суті існуюча програма з фізичного виховання складається з окремих блоків, яких можна назвати модулями. Так у ВНЗ мистецтва використовуються наступні модулі для студентів 1-го курсу: легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, лижна підготовка, кросова підготовка, основи туризму. Загальноприйняте у практиці фізичного виховання, що кожен модуль має загальні підходи у його реалізації: початковий контроль знань, вмінь та навичок студентів (тести); проміжний

контроль або самоконтроль; вихідний контроль. Сукупності цих модулів передують обов'язковий медичний контроль, який здійснює фахівець (у ХДАДМ – це професор, кандидат медичних наук) та визначення фізичного стану кожного студента. Тобто з цих позицій є усі передумови до успішного переходу на модульне навчання. Інша справа – принципово змінюються вимоги до дій професорсько-викладацького складу. На перший план впливають професійні здібності та вміння викладача у вирішенні таких завдань як обов'язкова мотивація студентів до занять і управління їхньою діяльністю через систему модулів. Важливе значення має спортивна кваліфікація викладача, наприклад майстер спорту, та його вміння самому виконати фізичні вправи або грамотно довести необхідність їх виконання та пояснити зміни в організмі людини у разі постійного виконання завдань. Для викладача змінюється характер і зміст його підготовки до занять. Тут на перше місце виходить проблема управління діяльністю студентів через принципово новий зміст підготовки до заняття та обов'язкового аналізу свого досвіду, знань, умінь, пошуку більш досконалих технологій.

Якщо держава ставить такі питання про перехід до нових освітніх технологій навчання що докорінно змінює принципи і підходи більшості викладачів кафедр фізичного виховання до своєї професійної підготовки та її вдосконалення, то, мабуть, їй (державі) необхідно створити і відповідні умови для ефективного вивчення дисципліни. У більшості випадків ці умови не є новими, але у багатьох ВНЗ вони не завжди виконуються. Серед цих умов слід назвати такі, як мотивація викладача та матеріальні можливості ВНЗ. Важливу роль відіграє ще одна умова, яка пов'язана з низьким рівнем фізичного стану більшості випускників шкіл – майбутніх студентів: готовність студента до самостійної навчально-пізнавальної діяльності; сформованість мінімуму знань, загальних навчальних умінь і навичок. Остання умову слід враховувати при розробці програм з фізичного виховання.

На останнє при впровадженні модульної системи навчання з фізичного виховання постає питання про загальне тижневе навантаження студента за усіма предметами. Якщо воно не скореговане у відповідності до європейських стандартів освіти, то успіх введення модульної системи навчання буде не таким ефективним, як того передбачають навчальні програми. І тоді багато буде залежати від професійних умінь викладача, що в свою чергу потребує пошуку шляхів його заохочення до напруженої праці.

Серед нормативно-правових документів з організації та проведення занять з фізичного виховання слід змінити такі, що суперечать самій ідеї кредитно-модульного навчання. А саме наказ Міністерства

освіти і науки України про введення кредиту на дисципліну фізичне виховання у обсязі 224 годин на весь період навчання. Користуватися і виконувати інші 2 нормативних документа:

1. Наказ N188 від 25.05.98 Про нормативні документи з фізичного виховання;
2. Положення N188 від 25.05.98 про заліки з фізичного виховання.

Ці документи стануть у нагоді при розробці системи модульного навчання.

Наприклад, у положенні про заліки з фізичного виховання наведено таблицю 1, яку можна брати за основу при нарахуванні балів.

Таблиця 1

Шкала оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Якісна оцінка рівня фізичної підготовленості
45-50	високий	Відмінно
35-44	вищий за середній	Добре
25-34	середній	Задовільно
менше 25	нижчий за середній	Незадовільно

При розробці модульної системи навчання з фізичного виховання слід обов'язково скористатися і рекомендаціями, які наведено у таких документах, як наказ МОН N414 від 21.05.2004 р. про запровадження у вищих навчальних закладах навчальної дисципліни «Вища освіта і Болонський процес» та навчальна програма «Вища освіта України і Болонський процес».

Структурна схема модульної системи навчання з фізичного виховання, яка орієнтована на ВНЗ мистецтва може мати такий вигляд для студентів 1-го курсу основного відділення (табл. 2).

Таблиця 2

Структурна схема модульної системи навчання з фізичного виховання

№№ п.п.	Назва	Термін	Кількість балів
1.	Медичний контроль	Вересень	
2.	Іспити з фізичної підготовки	Вересень	
3.	Туристський похід	Вересень	15
4.	Легка атлетика	Вересень-жовтень, Квітень-травень	5
5.	Гімнастика з основами професій-	Листопад-	5

	но-прикладної підготовки	грудень	
6.	Лижна підготовка	Лютий	5
7.	Спортивні ігри	Березень	5
8.	Участь у змаганнях першості ХДАДМ	На протязі року	10
9.	Участь у змаганнях першості ВНЗ м. Харкова	На протязі року	15
10.	Участь у наукових заходах з фізичного виховання і спорту: конференції, олімпіади	На протязі року	15
11.	Участь у конкурсах і виставках за темами фізична культура, здоров'я.	На протязі року	10 (за 1 захід)
12.	Регулярність занять	На протязі року	15
13.	Інші стимулюючі заходи за планом роботи кафедри: підготовка комплексів гімнастики та їх оформлення, оформлення стендів та виконання проектів на спортивну тематику	На протязі року	20

Примітка. Без виконання розділів п.п. 1-2 студент не може бути допущеним до занять.

Можна припустити таку градацію оцінок: 50 балів – відмінно, 40 – добре, 30 – задовільно, <30 – незадовільно. Але, оскільки, запропонована система є тільки теоретичною, необхідно провести експеримент на протязі року і тоді розробити остаточну структуру модульного навчання. Слід врахувати і пропозиції або накази академії щодо впровадження модульної системи навчання. Наприклад, розподіл тижневого навантаження за наказом академії для студентів 1-2-го курсів: 2 години за розкладом навчальної частини і 2 години – за розкладом кафедри на заняття у позанавчальний час у вигляді спортивних секцій. Слід розглянути і питання фінансового стимулювання кращих студентів.

При розробці системи модульного навчання з фізичного виховання слід зважити і на розробки інших навчальних закладів.

Таким чином, у кафедр фізичного виховання ВНЗ є всі необхідні передумови для розробки модульної системи навчання. При розробці програм слід враховувати пропозиції навчальної частини та на-

кази ВНЗ, розробки інших ВНЗ. Для кожного ВНЗ існують свої специфічні особливості при розробці модульної системи навчання.

Література

1. Дзундза А.І. Фізичне виховання –чинник всебічного розвитку особистості майбутнього фахівця //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХДАДМ. - 2002. - №13. – С. 9-15.
2. Дьяченко Т.В., Подройко А.В., Бугера Т.Н. Применение методов активного обучения при подготовке специалистов по физической реабилитации//Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХДАДМ. - 2004. - №16. – С. 54-57.
3. Кириленко Л. Нові підходи до планування та змісту з навчального процесу у Виuzі // Мат. між. наук. - практ. конф. “Конструктивні підходи в забезпеченні єдності навчально-виховного процесу фізичного виховання різних ланок освіти”: 21-22 квітня 2004 року. –Полтава, 2004. –С. 212-214.
4. Наумова Н.І. Динаміка показників фізичного розвитку студентів під впливом занять різного напрямку з дисципліни „фізичне виховання” на основі комп’ютерних технологій //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХДАДМ. - 2002. - №12. – С. 36-41.
5. Цибіз Г.Г. Новаці у навчальному процесі з фізичного виховання /Зб. наук. пр. УП Міжнародної науково-практичної конференції. -Дніпропетровськ: “Наука і освіта”, 2004. - С. 57-59.
6. Цявичене П. Теория и практика модульного обучения. - Каунас, 1989.
7. Щелкунов А.О. Соціально-педагогічні умови профілактики наркоманії серед підлітків та молоді //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХДАДМ. - 2004. - №16. – С. 48-54.
8. Яблонський Р. Фізичне виховання в педагогічній системі С.Русової і М.Монтессорі: спроба типологічного зіставлення //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХХІІІ. - 1999. - №16. – С. 12-16.

АНАЛИЗ СПЕЦИФИКИ ЛЕКСИКО-СЕМАНТИЧЕСКОЙ ГРУППЫ ГЛАГОЛОВ, ОБОЗНАЧАЮЩИХ СПОСОБ И ПРОСТРАНСТВЕННУЮ ОРИЕНТАЦИЮ ПРИ ПЕРЕМЕЩЕНИЯХ В СПОРТЕ

Ермакова Т.

Харьковский национальный педагогический университет им. Г.С. Сковороды

В русскоязычной части спортивной научной терминологии часто встречаются слова английского происхождения. Имеется достаточно хорошее обоснование перевода с английского языка на русский многих спортивных терминов. Что касается перевода слов с английского языка на украинский, то здесь возникает несколько проблем, основной из которых является тот факт, что исследователи и переводчики обращаются к источникам перевода довоенных и первых послевоенных лет, считая их за основу. В некоторых случаях такой подход не совсем оправдан и не имеет научного обоснования. Поэтому в на-

стоящей работе была предпринята попытка рассмотреть специфику лексико-семантической группы глаголов движения, т.е. глаголов, обозначающих способ и пространственную ориентацию перемещения. Эти глаголы достаточно часто используются в спортивной терминологии.

Группа глаголов движения в английском языке представлена в основном так называемыми “фразовыми глаголами”, имеющими в качестве второго компонента пространственное наречие. Необходимо отметить, что способ передвижения в английском языке обычно передается корневой морфемой глагола. Таким образом, пространственное наречие выступает в качестве его семантического модификатора (to walk - «ходить, гулять»; to walk ahead - «идти вперед»; to walk off - «уйти» и т.д.) [7].

Рассмотрим ряд глаголов движения come, drive, fly, go, move, ride, run, step, swim, walk. Данная группа глаголов не имеет в своей семантике информации о направлении движения и лишь в некоторых случаях указывает на способ перемещения (лететь, плыть, бежать и т.д.). Однако, по мнению А.А. Брагиной [4], адекватность выражения требует еще “и промежуточных” языковых средств, составляющих градацию, переход, разную степень того или иного значения, слагающегося в оппозиции и тождестве [2, с.12]. Эту градацию обеспечивают именно семантические модификаторы в составе глагольных словокомплексов, придающие комплексам пространственно-направительную семантику, из которых можно создать синонимические цепочки: forth-forward-on-along-ahead; away-asunder-aside-apart-off; about-by-round/around-past и др. [3].

Рассмотрим дистрибутивные качества глаголов движения и семантических модификаторов одной из синонимических цепочек [данные получены из 1, 5]:

Таблица 1

	Forth	Forward	On	Along	Ahead
Come	Выходить, выезжать	Выступать вперед	Наступать, следовать за кем-либо	Проходить, проезжать	-
Drive	-	-	Продолжать путь	-	-
Fly	-	-	-	-	-
Go	Отправляться в путь	Двигаться вперед	Продолжать путь	Двигаться вперед	Идти вперед, двигаться вперед
Move	-	Двигаться вперед	Отправляться в путь, продвигаться вперед	Проходить, идти дальше	Идти вперед

Ride	-	-	Продолжать путь (верхом)	-	-
Run	-	-	Продолжать бежать	Бежать вперед	-
Step	-	Выйти вперед	-	-	-
Swim	-	-	-	-	-
Walk	-	-	Продолжать идти	-	Идти вперед

Приведенная таблица наглядно показывает, что семантически нейтральные глаголы (come, go, move) обладают большими дистрибутивными возможностями, нежели те, которые указывают на способ перемещения в пространстве (drive, fly, run, swim и т.д.). Именно глагольная схема “двигаться, перемещаться” является источником синонимии глагольных словокомплексов, тогда как роль наречных элементов здесь сводится к уточнению пространственного значения всего сочетания.

Среди выше перечисленных глаголов основным глаголом, обозначающего движение является to move.

Использование послелогов после глаголов изменяет значение слов, их перевод, а также действие, выполняемое данным глаголом.

Нужно учитывать, что каждый из выше перечисленных глаголов подразделяется на несколько групп. Например, глагол to dance: to samba, to rumba, to rock'n'roll, etc.

Говоря о явлении антонимии в сфере глаголов движения, необходимо отметить противоположное явление: именно семантические модификаторы позволяют построить антонимичные ряды глаголов, так как сами способны образовывать антонимические пары: up - down, in - out, on - off, over - under, back - forth и др. Рассмотрим сочетаемостные особенности глаголов движения и наречных элементов в аспекте их антонимичности [данные получены из 1, 5]:

Таблица 2

	Back	Forth / Forward	In	Out	Up	Down
Come	Возвращаться	Выходить	Входить	Выходить	Вставать, подниматься	Спускаться
Drive	Возвращаться, отвозить	-	Въезжать	Выезжать	Приезжать, подъезжать	-
Fly	-	-	Прилетать, прибывать	Вылететь откуда-либо	Подняться в воздух, ввысь	-
Go	Двигаться назад, возвращаться	Отправляться в путь, двигаться вперед	Входить	Выходить, уходить	Подниматься	Спускаться
Move	Отодвинуться	Двигаться	Въезжать	Выселяться	Продвигаться	Проходить

	назад	вперед	в новый дом		выше, вперед	вниз, вглубь
Ride	-	-	-	Выезжать	Съезжать вверх (об одежде)	-
Run	Быстро вернуться	-	Вбегать	Выбегать наружу	Бежать вверх, взбегать	Сбегать вниз
Step	Отступить назад	Выйти вперед	Войти ненадолго	Выйти ненадолго	Подняться, выйти вперед	Спуститься, сойти
Swim	-	-	-	-	-	-
Walk	Возвращаться пешком	-	Входить	Выходить	Подниматься вверх	-

Таким образом, анализ основных и чаще употребляемых глаголов, обозначающих движение дает возможность перевода слов с английского языка на русский при хорошем научном обосновании.

Литература

1. Article 5 of the European Convention on Human Rights: The protection of liberty and security of person. Council of Europe Publishing.
2. The Human rights watch global report on prisons. New York, Washington, Los Angeles, London.
3. Англо-русский словарь фразовых глаголов / Русская версия Ю.В. Момджи. - М, 2003.
4. Брагина А.А. Синонимы в литературном языке. - М., 1986.
5. Вопросы германской и романской филологии, Пятигорск, 1961.
6. Кортни Р. Английские фразовые глаголы. Англо-русский словарь. - М., 2000.
7. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Укл. і гол. ред.. В. Т. Буслєв. – К., Ірпінь: ВТФ “Перун”, 2001. – 1140 с.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОСОБЫ ЕЕ РЕАЛИЗАЦИИ

Зайцев В.П., Крамской С.И.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова

Здоровье студентов является одной из важных проблем кафедр физического воспитания и спорта в техническом вузе. Особое место в этой проблеме занимают методы и формы научно-исследовательской деятельности преподавателя этих кафедр по его формированию, укреплению и сохранению. Так, Ю.Д.Железняк и П.К.Петров [1] считают, что важную роль в этом деле играет взаимосвязь научной, методической и учебной деятельности с учетом:

- наличия информации, которая должна использоваться при обучении;

- имеющейся специализации и проблематики в области физической культуры и спорта;
- отражения содержания профессиональной деятельности будущих специалистов;
- дидактических основ и технологий в подготовке специалистов.

В то же время Я.Н.Гулько и Л.М.Крылова [7] отмечают, что проблема повышения качества и эффективности учебно-воспитательного процесса студентов является важнейшим в деятельности каждого преподавателя. Качество работы преподавателя в значительной степени зависит от его способности к управлению психолого-педагогической системой «преподаватель-студент» и от того, кто является ведущим в этой системе. Если ведущим является студент, то учебный процесс будет пущен на самотек, поэтому каждый преподаватель обязан занять лидирующее положение в этой системе.

Следовательно, метод педагогического подхода в физическом воспитании студентов – это совокупность таких приемов и подходов, которые способствуют изучению действий преподавателя и решению различных научных учебно-педагогических проблем. Однако следует отметить, что вопрос о классификации методов исследовательской деятельности преподавателя и их использование в практике до сих пор до конца не решен. А вообще они обычно подразделяются на методы изучения теоретических источников и методы анализа реального учебно-педагогического процесса.

В связи с изложенным поставлены задачи: изучить научно-методическую деятельность преподавателей кафедры физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г.Шухова и литературные источники, касающиеся данной проблемы .

Наши исследования показали, что наиболее распространенными в педагогической и социологической практике были следующие методы: наблюдения, анкетирование, интервьюирование, анализ учебной, научно-методической документации и опыта работы каждого преподавателя, также кафедру в целом.

Более 10 лет назад известный профессор физической культуры и спорта В.П.Филин с соавторами [8] писали, что для большинства исследований характерно комплексное использование методов, но один из них должен быть ведущим. В то же время определить, какие именно методы целесообразно включить в программу исследования, необходимо соблюдать следующие условия:

- глубокое и всестороннее изучение природы исследуемого явления;

- четкая формулировка цели, задач и гипотезы исследования;
- компетентность исследователя (исследователей) в данной области;

- техническая оснащенность исследовательского персонала;
- материальные особенности исследовательской группы и т.д.

Особенно важным в данном процессе является изучение каждого метода исследования. Это объясняется как дальнейшим развитием науки в области физической культуры и студенческого спорта, так и увеличением информационных источников в этой проблеме. Естественно с учетом научного познания можно выделить теоретический и эмпирический методы. Если первый метод включает анализ, синтез, индукцию, дедукцию, абстрагирование, конкретизацию, моделирование, то второй – изучение литературы, документов, результатов деятельности преподавателя и студентов, наблюдение, расспрос, осмотр, метод экспертных оценок и др.

Мы вполне согласны с мнением Л.И.Лубышевой [4], что все эти методы дают возможность:

- отразить реальное состояние учебно-педагогического процесса;
- обновить планы и управленческие решения;
- выявить тенденцию развития отношений между преподавателями, между преподавателями и студентами, между студентами;
- провести анализ и обобщение учебно-педагогического опыта и прогнозирование тех или иных ситуаций;
- изучить противоречия в педагогическом коллективе и разработать рекомендации по их преодолению;
- обеспечить действенный учебно-педагогический контроль за студентами.

Безусловно, отмечая важность указанных методов в научном познании физического воспитания, следует отметить, что ни один из методов нельзя считать основным или вспомогательным. Только в комплексе с другими методами исследования и в виде системы они могут дать объективный ответ на то или иное явление или действие. Одним словом, необходим системно-структурный подход с комплексным использованием педагогических, психологических, физиологических, социологических, физических и медико-биологических методов исследования. Однако эти методы должны иметь такие сочетания, которые бы отвечали целям и задачам проводимой научно-исследовательской работы.

Что касается эмпирического метода исследования, то он относится к изучению материала того или иного факта действия и сам

учебно-педагогический процесс физического воспитания в целом. Проводя самоанализ, анализ и обобщение полученных результатов, представляется возможным в определенной степени выявить уровень подготовки преподавателя физической культуры и студентов, их развитие и конечный результат. А в дальнейшем с учетом изложенного можно проводить коррекцию учебно-педагогического процесса.

Об исследовательской деятельности преподавателя можно судить и по написанию студентами аналитических рефератов, научно-исследовательских работ по актуальным проблемам физического воспитания, по их публикациям, выступлениям на конференциях, круглых столах. Это является хорошим показателем уровня преподавателя-исследователя и помогает студентам владеть не только устным, но и письменным словом.

Одним из самых распространенных методов в творческо-исследовательской деятельности преподавателя является наблюдение. Он непосредственно дает возможность воспринять то или иное явление в виде проходящего процесса и безусловно включает в себя цель, задачи, план содержания и конечный результат. Благодаря ему мы увидим в течение планируемого времени изменение в исследуемом процессе. А анализируя исходные и конечные данные, мы получим настоящую сущность изучаемого явления, определяемые целью и задачами научно-исследовательской работы.

Метод наблюдения с точки зрения научного подхода является объективным. Об этом свидетельствуют работы С.П. Летунова, В.В.Макарени, В.П.Зайцева [2,3,5]. Но его эффективность зависит от способа фиксирования. В данном случае можно использовать различную запись, запись на магнитной ленте, фото- и киносъемки, хронометраж и др. Наблюдение можно использовать в обычных условиях или со стороны, то есть, когда исследуемый не знает, что за ним проводится наблюдение. Объективное наблюдение можно подразделить на:

- непосредственное, когда сам преподаватель проводит наблюдение за тем или иным педагогическим процессом и изучаемым явлением;
- опосредованное, когда преподаватель пользуется готовыми результатами наблюдения из различных научных источников;
- причастное, когда преподаватель непосредственно сам участвует в проводимом педагогическом процессе, то есть, проводит наблюдения как бы изнутри. Например, во время коллоквиума студент излагает свои проводимые педагогические наблюдения за студентами во время занятий физической культурой;

- экспериментальное, когда преподаватель в учебно-педагогический процесс включает новые подходы согласно своей гипотезы и наблюдает за их ходом в естественных условиях.

Среди других методов исследования, которые использует преподаватель в своей практике – опросные методы: устный в виде беседы и интервью, письменный в виде анкетирования.

Беседа – диалог исследователя с исследуемым, а интервью – усложненная форма беседы. Они применяются по заранее продуманной программе, но должны проходить непринужденно в соответствующих условиях и с этикой обеих сторон.

Методы устного опроса, как замечает Е.В.Тонков и Н.С.Сердюкова [6], дают возможность более глубоко вникнуть в результаты проведенного исследования, отразить те изменения, которые произошли в поведенческой и познавательной деятельности испытуемых до начала и в конце эксперимента.

Анкетирование тоже относится к опросным методам исследования. Оно дает возможность студенту письменно ответить на поставленные вопросы. Достоверность ответов обусловлено целым рядом условий. В этом плане можно использовать и экспертный метод (оценивание) – оценка изучаемых процессов, явлений, действий, результатов компетентными специалистами. Их суждения, рекомендации дают возможность более объективно изучить и оценить педагогический процесс.

Но основным методом в педагогической практике преподавателя по физической культуре считается педагогический в виде трех направлений:

- констатирующий, изучение существующих педагогических явлений;
- уточняющий, проверка гипотезы исследования;
- созидательный (творческий), проверка новых педагогических явлений, моделей, проектов.

Существуют и другие направления эксперимента. Однако, эксперимент в исследованиях оценивается высоко, но его роль нельзя ни преуменьшить, ни преувеличить и его результат нельзя считать окончательным для заключения в том или ином вопросе. Он является как бы проверкой отдельных гипотез и предложений.

Как известно, конечным результатом проводимого педагогического исследования является внедрение научно-методических разработок в практику учебного процесса. Однако, как и всякая система, внедрение имеет свою определенную структуру, составляющей которой является цель, средства, результат. Данная структура, в свою оче-

редь, включает основные компоненты – объект (процесс, явление) и субъект (организаторы исследовательской деятельности). Успешному внедрению исследовательских разработок в практику способствуют различные факторы и условия, такие как социальные, морально-психологические, научно-теоретические, научно-методические, правовые и др.

Не менее важным в практике педагогического внедрения должны быть определенные принципы. Среди них можно выделить:

- принцип реализации разработок в единстве близких, средних и далеких перспектив;
- принцип оптимального управления процессом внедрения научных разработок непосредственно в учебно-педагогический процесс;
- принцип комплексного внедрения по совершенствованию учебно-научного процесса.

Следует заметить, что принцип внедрения научно-методических разработок в практику должен отражать:

- новизну в творческо-исследовательской деятельности преподавателя;
- эффективность использования подходов, приемов и методов;
- соответствие полученных разработок передовому опыту педагогической науки;
- использование этих разработок в практике других преподавателей в своем и других вузах страны;
- совершенствование старых подходов и методов проведения занятий по физической культуре и спорту студентов;
- формирование здорового образа, спортивного стиля жизни студентов и качества их жизни.

Литература

1. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 264 с.
2. Зайцев В.П., Чуча Н.И. Медицинские и педагогические наблюдения за баскетболистами: Учебно-метод. пособие. – Харьков: ХГИФК, 1992. – 92 с.
3. Летунов С.П., Мотылянская Р.Е., Граевская Н.Д. Методика врачебно-педагогических наблюдений за спортсменами. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – 400 с.
4. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 240 с.
5. Макареня В.В. Диспансерное наблюдение за физкультурниками. – Киев: Здоров'я, 1987. – 128 с.
6. Тонков Е.В., Сердюкова Н.С. Исследовательско - творческая деятельность учителя как фактор формирования профессионально-педагогической культуры: Учеб. пособие. – Белгород: Изд-во БГУ, 1998. – 120 с.
7. Физическая культура: Учеб. пособие / Под ред. В.А.Коваленко. – М.: Изд-во АСВ, 2000. – С. 357-372.

8. Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. и др. Методы исследований в спорте. – Харьков: Основа, 1992. – 142 с.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

Зайцев В.П., Крамской С.И., Токарева Н.С.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова

В настоящее время в России отмечается высокая заболеваемость среди населения [2, 3]. Это касается и дошкольников, и школьников, и студентов [1]. Естественно, возникает необходимость разработать профилактические мероприятия, направленные на формирование, укрепление и сохранение их здоровья. Такие мероприятия лучше начинать с момента рождения ребенка, но не поздно и в студенческие годы. Мероприятия по профилактике могут быть как общественными, так и индивидуальными.

В связи с этим нами был разработан, как метод индивидуальной профилактики, тест для студентов: «Если хочешь быть здоровым!». Он содержит 8 разделов, каждый раздел состоит из 6 – 12 вопросов. Каждый вопрос оценивается в условных баллах и имеет относительный характер. Хотя показатели предложенного теста отражают условность оценки выполняемых действий каждым студентом, тем не менее, при его динамическом мониторинге раскрывается характеристика факторов, которые положительно или отрицательно влияют на организм студента. Предлагаем содержание данного теста. Следует заметить, что оценка в баллах того или иного фактора проводилась с учетом положений, инструкций различных ведомств и практического опыта авторов.

Тест

1. Соблюдение санитарно-гигиенических требований

Количество баллов

1. Мою руки:	
12 раз в день.....	0
перед едой и после туалета.....	10
3-4 раза в день.....	20
2. Чищу зубы и язык не менее 3-х мин:	
2 раза в день (утром и вечером).....	0
1 раз в день.....	5
не чищу.....	15
3. Принимаю ванну или душ:	
ежедневно.....	0
через день.....	5
1 раз в неделю.....	15
4. Курение:	
не курю.....	0

курю до 10 папирос (сигарет) в день.....	20
курю до 15 папирос (сигарет) в день.....	25
курю более 20 папирос (сигарет) в день.....	30
5. Алкогольные напитки:	
не употребляю.....	0
по праздникам и семейным торжествам.....	5
2-3 раза в месяц.....	10
6. Сплю 7-8 часов на жесткой постели:	
да.....	0
чаще меньше 7 ч.....	15
7. Провожу влажную уборку квартиры ежедневно:	
да.....	0
нет.....	10
8. Постоянно слежу за чистотой белья, одежды, обуви:	
да.....	0
не всегда.....	10

II. Соблюдение режима и культуры питания

	Количество баллов
1. Принимаю пищу медленно и тщательно пережевывая: ежедневно 3-4раза, всегда в определенные часы,	
ужинаю за 2-3 часа до сна.....	0
ежедневно 2 раза.....	15
когда как, режима не придерживаюсь.....	30
2. Употребляю жидкую пищу (суп, борщ):	
два раза в день.....	0
один раз в день.....	5
один раз через день.....	10
редко принимаю.....	20
3. Употребляю жирную, горькую, кислую, пересоленную пищу и сладости:	
стараюсь не употреблять.....	0
часто употребляю.....	20
4. Употребляю грубую, холодную, горячую пищу, еду всухомятку:	
стараюсь не употреблять.....	0
часто употребляю.....	20
5. Пью крепкий кофе, чай:	
не пью.....	0
1 раз в день.....	5
2-3 раза в день.....	15
6. Питаюсь полноценно:	
да.....	0
нет.....	20
7. Люблю «плотно» покушать:	
да.....	15
нет.....	0
8. В режим питания ввожу один разгрузочный день в неделю:	
да.....	0
нет.....	15

III. Использование форм занятий физическими упражнениями

	Количество баллов
1. Занимаюсь утренней гигиенической гимнастикой:	
ежедневно по 10-15 мин.....	0

через день по 10-15 мин.....	5
1-2 раза в неделю по 10-15 мин.....	10
не занимаюсь.....	20
2. Занимаюсь дозированной ходьбой:	
ежедневно 4-5 км.....	0
через день 4-5 км.....	5
1-2 раза в неделю 4-5 км.....	10
не занимаюсь.....	20
3. Занимаюсь ходьбой по ступенькам лестницы на 5 – 6-й этажи:	
ежедневно 3-4 раза.....	0
через день 3-4 раза.....	5
1-2 раза в неделю 3-4 раза в день.....	10
не занимаюсь.....	20
4. Посещаю оздоровительную секцию (оздоровительно-спортивную группу) или самостоятельно занимаюсь физическими упражнениями вне учебных занятий 2-3 раза в неделю:	
да.....	0
нет.....	25
5. Совершаю прогулки перед сном:	
ежедневно.....	0
через день.....	5
2-3 раза в неделю.....	10
нет.....	15
6. В процессе занятий физическими упражнениями провожу пульсометрию и анализирую полученные результаты:	
да.....	0
нет.....	10

IV. Использование природных факторов оздоровления

Количество баллов

1. Нахожусь на свежем воздухе:	
ежедневно не менее 3-4 ч.....	0
ежедневно 1,5 - 2 часа.....	5
ежедневно менее 1,5 ч.....	10
2. Принимаю воздушные ванны:	
ежедневно 2-2,5 ч в том числе в комнате и на веранде.....	0
через день.....	5
1-2 раза в неделю.....	10
не принимаю.....	20
3. Принимаю солнечные ванны (май-сентябрь):	
ежедневно 20-25 мин.....	0
через день 20-25 мин.....	5
не принимаю.....	30
4.купаюсь в открытом водоеме (май-август):	
ежедневно 10-15 мин.....	0
через день 10-15 мин.....	5
1-2 раза в неделю 10-15 мин.....	10
не купаюсь.....	25
5. Купаюсь в закрытом водоеме (зимой):	
2-3 раза в неделю 20-25 мин.....	0
1 раз в неделю 20-25 мин.....	5
не купаюсь.....	15

6. Хожу босиком по полу или по земле, песку, скошенной траве, гравию, воде:	
ежедневно 1-2 ч.....	0
через день 1-2 ч.....	5
1-2 раза в неделю 1-2 ч.....	10
не хожу.....	15

V. Умение соблюдать разумный отдых, режим учебы и труда

	Количество баллов
1. После учебных занятий в домашних условиях ежедневно отдыхаю:	
45-60 мин.....	0
меньше 45 мин.....	5
не отдыхаю.....	10
2. В обеденный перерыв провожу активный отдых:	
да.....	0
нет.....	5
3. В выходные и праздничные дни провожу активный отдых на лоне природы:	
да.....	0
нет.....	15
4. В каникулярное время (зимой и летом) провожу активный отдых в селе, на даче, спортивно-оздоровительном лагере, санатории, в доме отдыха:	
да.....	0
только летом.....	5
нет.....	10
5. Участвую в культурно-развлекательных мероприятиях:	
да.....	0
нет.....	10
6. На подготовку домашнего задания трачу:	
2-3 ч.....	0
более 3-х ч.....	15
7. Смотрю телевизор:	
ежедневно не более 2-х ч.....	0
ежедневно более 2-х ч.....	15
8. Ложусь спать:	
после 22 ч 30 мин.....	0
после 23 ч.....	5
после 24 ч.....	25

VI. Улучшение эмоционального и психического состояния

	Количество баллов
1. Стараюсь не оставаться наедине со своими неприятностями, на окружающих не обижаюсь, не придаюсь мрачным мыслям:	
да.....	0
не всегда получается.....	10
все же остаюсь.....	20
2. Умею на время отвлечься: читаю любимые книги, гуляю в лесу, поле и вдоль водоема, занимаюсь физическими упражнениями, работаю по дому и хозяйству, слушаю музыку и т. д.:	
да.....	0
не умею.....	20
3. Стараюсь не впадать в гнев:	

да.....	0
не могу.....	20
4. Во время спора могу уступить:	
да.....	0
не могу.....	20
5. Помню, что таланты и возможности каждого из нас ограничены:	
согласен.....	0
не согласен.....	20
6. Не предъявляю чрезмерных требований к окружающим:	
да.....	0
предъявляю.....	20
7. Во время разговора и беседы, стараюсь быть приветливой и не терять чувство юмора:	
да.....	0
не получается.....	20
8. Занимаюсь аутогенной тренировкой:	
да.....	0
нет.....	20
9. Проявляю заботу о своих родных и близких:	
да.....	0
забываю.....	20

VII. Проведение самоконтроля с учетом, что:

Количество баллов

1. Частота пульса в покое равна:	
60-80 ударов в мин.....	0
более 80 ударов в мин.....	10
2. Величина артериального давления равна:	
до 135/85 мм. рт. ст.	0
менее 100/60 мм. рт. ст.....	15
более 130/85 мм. рт. ст.	15
3. После занятий физическими упражнениями (30-45 мин) пульс и артериальное давление восстанавливаются:	
через 4-5 мин.....	0
через 6 мин.....	5
более чем через 7 мин.....	10
4. После 20 приседаний за 30 с пульс и артериальное давление восстанавливаются:	
через 2-3 мин.....	0
через 4-5 мин.....	5
более чем через 5 мин.....	15
5. Увеличение частоты пульса в положении стоя по сравнению с положением лежа на:	
8-12 ударов в мин.....	0
меньше 8 ударов или более 12 ударов в мин.....	10
6. Частота дыхательных движений (вдох и выдох принимается за одно дыхательное движение):	
14-20 мин.....	0
более 20 в мин.....	10
7. Жизненная емкость легких:	
для юношей:	
3500 – 4500 мл.....	0

меньше 3500 мл.....	10
для девушек:	
2500 – 3500 мл.....	0
меньше 2500 мл.....	10
8. Экскурсия грудной клетки (разница между обхватными величинами грудной клетки во время вдоха и выдоха):	
6-10см.....	0
5 см и менее.....	10
9. Задержка дыхания на вдохе:	
45-60 с.....	0
меньше 45 с.....	10
10. Задержка дыхания на выдохе:	
25-30 с.....	0
меньше 25 с.....	10
11. Поднимаюсь на 4 – 5-й этаж в темпе 1 ступенька за 1 секунду без остановок:	
без одышки.....	0
с одышкой.....	10
12. Мой вес соответствует росту:	
соответствует.....	0
имеется небольшое отклонение.....	10
имеется значительное отклонение.....	20
13. Болею простудными заболеваниями:	
1-2 раза в год.....	0
3-4 раза в год.....	10
больше 4 раза в год.....	20

Оценка тестирования студентов

1. Сумма баллов до 200. Эти баллы свидетельствуют о том, что в вашем организме проходят нормальные физиологические реакции. Продолжайте вести тот же образ жизни, которого вы придерживаетесь. Однако для большей достоверности повторите тестирование через 10 дней и вновь оцените показатели. В зависимости от полученных данных постройте тактику поведения, направленную на формирование и укрепление своего здоровья.

2. Сумма баллов 200-300. В вашем образе жизни появились такие факторы, которые отрицательно влияют на организм и дают возможность возникновения адаптационным изменениям. Проанализируйте каждый фактор тестирования и проведите коррекцию своего образа жизни. Повторите тест через месяц. Если появилась тенденция к снижению баллов, то вы находитесь на правильном пути. Вновь повторите тест через месяц. Результаты тестирования помогут вам скорректировать свой дальнейший образ жизни.

3. Сумма баллов более 300. В вашем организме адаптационные механизмы могут не справиться со своей работой, и возможны патологические адаптационные процессы. Немедленно проведите коррекцию своего образа жизни и обратитесь за консультацией к врачу

здравпункта. С его помощью разработайте программу своего здорового образа жизни за это время.

Таким образом, полученные показатели предложенного теста отражают условность оценки выполняемых действий каждым студентом. Тем не менее, при его динамическом использовании раскрывают характеристику факторов, которые отрицательно или положительно влияют на организм. Благодаря этому тесту студент сможет более объективно составить свою авторскую программу здоровья. При ее составлении он должен проконсультироваться с врачом здравпункта и преподавателем физкультуры.

Литература

1. Зайцев В.П., Крамской С.И. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2003. – 231 с.
2. Медик В.А. Заболеваемость населения: история, современное состояние и методология изучения. – М.: Медицина, 2003. – 512 с.
3. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник/Под ред. В.А. Миняева, Н.И. Витякова. – М.: МЕДпресс-инфор., 2003. – 528 с.

ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ЗІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ У ЗВО ЦЕНТРАЛЬНО-СХІДНОЇ ЄВРОПИ

Заневська Людмила Георгіївна

Науково-аналітичний центр рекреації та туризму “Наші гори”, м. Львів

Постановка проблеми. Складність та неоднозначність трансформацій, які відбуваються в освітньому просторі Європи, вимагає нових підходів до підготовки фахівців з активної рекреації та оздоровчого туризму в Україні. Щоб зрозуміти власний стан і визначити правильний шлях для себе, необхідно, серед іншого, знати, розуміти й творчо використовувати здобутки ближчих сусідів. Кожна з країн, наших ближчих сусідів - Росія, Білорусь та Польща - має свій особливий вектор стосовно загального напрямку інтеграції до Європейського освітнього простору. Польща раніше за всіх долучилася до Болонського процесу й активно просувається у цьому напрямі. Росія отримала формальне підтвердження Європейської спільноти щодо приєднання до цього процесу. Білорусь на державному рівні не виявляє поки що такого наміру, хоча відчуває на собі вплив трансформацій в європейській освіті. Україна займає проміжне положення у цій трійці, активно прагнучи брати участь у загальноєвропейському процесі, але досі не отримавши офіційного запрошення приєднатися до нього.

Якщо, останнім часом ЗВО України інтенсивно працюють над підготовкою фахівців для економічного блоку туристичної галузі (менеджмент, маркетинг, економіка, право, бухгалтерський облік [6, 7]),

то підготовка фахівців для спортивного блоку туристичної галузі (гіди, інструктори, провідники, методисти, організатори походів, аніматори) не задовольняє потреб туристичного ринку. Проаналізуємо проблеми підготовки фахівців з активної рекреації та оздоровчого туризму з метою визначення напрямків підготовки таких фахівців у ЗВО фізкультурного профілю.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, контент-аналіз, Інтернет-пошук, метод логічних висновків.

Результати та їх обговорення. Фахівцями Російської міжнародної академії туризму створено концептуальні основи підготовки кадрів з активної рекреації та спортивно-оздоровчого туризму [4], розроблено структуру та зміст професійної туристичної освіти, в тому числі з активної рекреації та оздоровчого туризму [5]. Спеціалізації “Менеджмент спортивно-туристичного оперейтингу”, “Екологічний менеджмент в туризмі”, “Анімаційний менеджмент в туризмі” розроблялись з врахуванням досвіду підготовки фахівців з активної рекреації та оздоровчого туризму Європейських країн. Крім того, фахівцями РМАТ розроблено багаторівневу підготовку з додаткової туристичної освіти та впроваджено систему дистанційної освіти для навчання таких фахівців із залученням останніх новітніх інформаційних технологій. Бачимо, що навчання фахівців з активної рекреації та спортивного туризму у РМАТ більше направлена на освоєння економічного напрямку туристичної галузі.

Більшість російських вищих навчальних закладів фізичної культури, - Московський, Чайковський, Воронежський, Смоленський, Великолуцький інститути фізичної культури, інститут фізичної культури та спорту ЯГУ, Петербурзька державна академія фізичної культури ім. Лесгафта, - готують спеціалістів з активної рекреації та оздоровчого туризму на рівні спеціалізації (кваліфікація “Педагог-організатор з фізкультурно-оздоровчої роботи та туризму”) (www.narod.ru).

Білоруські ЗВО фізкультурного профілю почали готувати фахівців для туристичної галузі. Білоруський державний інститут фізичної культури готує спеціалістів для активної рекреації та оздоровчого туризму за напрямками “Менеджмент в туризмі”, “Спортивний та рекреаційний туризм” (www.narod.ru).

Польська Академія фізичного виховання та спорту в Гданську, Катовіцах, Кракові, Познані, Варшаві, Вроцлаві готує спеціалістів за напрямком “Туристика та рекреація”. Такі фахівці можуть працювати в активній рекреації та оздоровчому туризмі (готелі, будинки відпочинку, рекреаційні центри, туристичні бази) тренерами,

провідниками, гідями-інструкторами, організаторами з активного туризму та рекреації. Вища школа фізичної культури та туристики в Пруткові працює за напрямками “Туристика та рекреація”, готує організаторів зі спортивного туризму, інструкторів з кінного, водного туризму та автотуризму. Вища школа туристики та екології в Сухій Бескидській працює за напрямками “Туристика та рекреація”, готуючи спеціалістів екологічного туризму та обслуговування для туристичної галузі. Вищі школи туристики та готельного господарства в Гданську, Лодзі, Сопоті, Варшаві освоїли напрямком “Туристика та рекреація”, готують спеціалістів для зеленого та сільського туризму. Школа фізичного виховання та туристики в Сопоті за напрямком “Туристика та рекреація” готує спеціалістів для гірського туризму (провідники, гіді-інструктори, аніматори). Вища школа спортивної підготовки в Варшаві за напрямком “Туристка” готує організаторів рекреаційного спорту та туризму (<http://katalog.onet.pl>).

Більшість ЗВО фізкультурного профілю України готують фахівців з активної рекреації та спортивного туризму на рівні спеціалізації. Львівський державний інститут фізичної культури, Географічний факультет ЛНУ ім. Івана Франка, Інститут туризму Прикарпатського університету ім. Василя Стефаника, Харківська державна академія фізичної культури, готують фахівців за спеціальністю “Туризм”. Такі фахівці згідно з діючим класифікатором професій можуть працювати: керівниками, інструкторами туристичних клубів; керівниками, методистами центрів туризму; керівниками, інструкторами туристичних комплексів; керівниками, інструкторами туристичних баз; керівниками, інструкторами туристичних таборів; інструкторами-методистами з туризму за місцем роботи, навчання.

ЛДІФК у 2003-2004 навчальному році першим серед навчальних закладів фізкультурного профілю розпочав підготовку фахівців зі спеціальності “Туризм” (050400). Зроблені перші кроки у дослідженнях особливостей підготовки фахівців оздоровчого туризму та активної рекреації [1] та впровадженні у навчальний процес нових науково-методичних засад викладання інформаційних технологій [2, 3].

Висновки.

1. Більшість російських та білоруських ЗВО фізкультурного профілю готують фахівців з активної рекреації та спортивного туризму на рівні спеціалізації. Підготовка фахівців такого профілю у РМАТ відповідає вимогам Європейської спільноти, але обслуговує лише економічний блок активної рекреації та оздоровчого туризму.

2. Спектр підготовки фахівців з активної рекреації та оздоровчого туризму у ЗВО фізкультурно-туристичного профілю Польщі досить широкий та відповідає потребам Європейської спільноти. Напрямки підготовки “Туристика та рекреація” присутні у всіх польських ЗВО фізкультурно-туристичного профілю. Спеціалізація кожного навчального закладу дозволяє готувати фахівців широкого профілю з різних видів активної рекреації та оздоровчого туризму (організатори оздоровчого туризму, гіді-інструктори, провідники, інструктори-методисти, тренери, аніматори, спеціалісти з сільського, зеленого, екологічного туризму).
3. Підготовка фахівців з активної рекреації та оздоровчого туризму повинна стати важливою складовою фізкультурної освіти України, що дозволить пришвидшити інтеграційні процеси фізкультурної освіти до Європейського освітнього простору.
4. Важливим інструментом освоєння майбутніми фахівцями фізкультурного профілю Європейського освітнього простору є інформаційні технології, які дозволять інтенсифікувати навчальний процес у ЗВО фізкультурного профілю та практичну діяльність з активної рекреації та оздоровчого туризму.

Література

1. Жданова О.М., Данилевич М.В., Чеховська Л.Я., Грабовська І.Б., Кухтій А.О. Туризм як напрям спеціалізованої підготовки кадрів у вищих фізкультурних закладах освіти // “Інформатизація рекреаційної та туристичної діяльності: Перспективи культурного та економічного розвитку”. Праці другого Міжнародного конгресу, Трускавець, 6-9 жовтня 2003 р. – 2003 р.- С. 162-165.
2. Заневська Л. Г. Інформаційні технології у професійній підготовці фахівців спортивно-оздоровчого туризму // Теорія і методика фізичного виховання. - Харків, 2004. № 1(13). – С 40-43.
3. Заневська Л. Структура та зміст дисципліни “Інформаційні технології в туризмі” / Зб. наук. праць “Молода спортивна наука України”. – Львів, 2004.- Вип. 8.- Т. 4.- С. 149-153.
4. Кузин В.В., Гониянц С.А., Исмаилов А.И., Щербаков В.Г. Концептуальные основы подготовки кадров по специальности «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» // «Теория и практика физической культуры». № 5. 2003. С. 47-49.
5. Сеселкин А.И. Структура и содержание профессионального туристского образования. «Теория и практика физической культуры». № 11. –М. 2002 г. - с 19-24.
6. Скопень М.М. Інформаційні системи і технології бухгалтерського обліку в туризмі: Навч. посіб.- К.: Вища школа, 2003.- 275 с.
7. Уніфіковані технології готельних: Навч. посіб. за ред. В.К.Федорченка.- К.: Вища школа, 2001.- 237 с.

ВПРОВАДЖЕННЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ В УЧБОВИЙ ПРОЦЕС З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ізмайлова Н.І., викладач

Національний фармацевтичний університет

Основний зміст Болонської декларації, прийнятої 19 червня 1999 року, полягає в тому, що країни – учасниці зобов'язались до 2010 року привести свої освітні системи у відповідність до єдиного стандарту, який базується на положеннях міжнародної стандартної кваліфікації (МСКО).

Болонська угода пропонує впровадження кредитно – модульної системи, забезпечуючи цим більшу зацікавленість до європейської системи освіти. Це буде сприяти залученню більшої кількості студентів з різних регіонів світу. Концепція кредитно – модульної системи передбачає розподіл учбового матеріалу на модулі. Кількість модулів в межах тієї чи іншої дисципліни може бути довільною. Встановлюють, як правило, два (три) модульних контролю протягом семестру. Модульна оцінка з навчальної дисципліни – це сума балів, отриманих студентом в результаті виконання контрольного завдання під час модульного контролю. Оцінка за семестр (курс) навчання складається з суми модульних оцінок.

Реформування нашої системи освіти зіткнеться з труднощами, які безумовно будуть подолані. Важко буде і студентам, які будуть здобувати свою освіту майже самостійно. Ми, викладачі, повинні надати зусиль, щоб цей перехід з нашої системи освіти на європейську був менш болючим та більш м'яким.

Отже, в навчальному процесі приймають участь, з одного боку – студент, з другого – викладач. В цьому взаємозв'язку виникають деякі проблеми. По-перше, від викладача вимагається вміння навчити студента здобувати знання, вміння, навички, засвоювати та запроваджувати їх, а також на базі вже вивченого вміння засвоювати нові знання. Таким чином, викладач постає перед необхідністю постійного професійного удосконалення, ознайомлення і вивчення сучасних новітніх технологій та інше. Що стосується студента, то тут найважливішим стає питання про його готовність до самостійно – пізнавального пошуку. Тут велике значення набуває те, що особа, яка навчається, повинна бути зацікавленою у своєму навчанні.

З метою виявлення індивідуальних інтересів та потреб до занять фізичною культурою і спортом було проведено анкетування студентів НФаУ, які навчаються на 1-4 курсах. Ось деякі питання з тих, що були їм запропоновані:

1. Чи має на вашу думку значення для майбутнього фахівця регулярні заняття фізичною культурою і спортом ?
2. Скільки разів на тиждень, на вашу думку, необхідно займатися фізичними вправами ?
3. Як би ви хотіли займатися фізичним вихованням ?

4. У якій спортивній секції ви б хотіли займатися ?
5. Якщо не займаєтесь – чому ?
6. Чи цікавитеся ви питаннями, пов'язаними з фізичною культурою та спортом ?
7. Звідки ви отримуєте інформацію про фізичну культуру і спорт ?

За результатами анкетування 78% опитаних вважають, що заняття з фізичного виховання мають великий вплив на формування особистості майбутнього фахівця в тій чи іншій галузі. 80% студентів вважають за необхідне займатися фізичною культурою мінімум 2 рази на тиждень, 5% - 3 рази на тиждень, 15% - 1 раз.

84% студентів висловили бажання займатися у секції або у групі за спеціалізацією, з них 42% хотіли б займатися самостійно, 34% - отримувати консультації тренера-викладача, 24% - під керівництвом викладача (рис. 1).

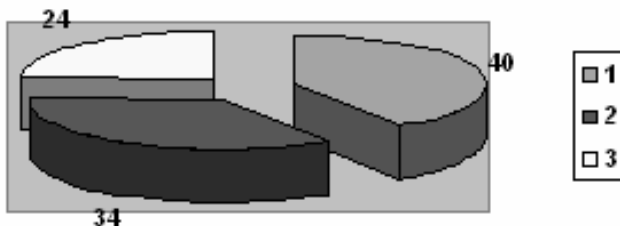


Рис. 1. Результати анкетного опитування студентів: 1- хотіли б займатися самостійно, 2 - хотіли б отримувати консультації тренера-викладача, 3 - хотіли б займатися під керівництвом викладача.

52% студентів віддали перевагу спортивним іграм (баскетбол, волейбол, футбол), 44% - індивідуальним видам (аеробіка, шейпінг, плавання, легка атлетика, єдиноборства, важка атлетика).

Основною причиною, що заважає студентам займатися у секціях в позаучбовий час – є обмеженість часу. Так відповіли 78% студентів, що не відвідують жодну секцію.

69% студентів цікавлять питання про фізичну культуру і спорт в межах загального оздоровлення та активного відпочинку, а 30% - цікавляться результатами спортивних змагань.

Для нас дуже важливим було питання про те, звідки студенти отримують інформацію про фізичну культуру та спорт. Ми отримали дуже цікавий результат: 40% - з телебачення та радіо, 32% - з газет та журналів, 20% - з Інтернету, 8% - зі спілкування з друзями (рис. 2).

Підсумками нашого анкетування визначилися такі позиції:

- студенти готові займатися фізичним вихованням та спортом самостійно;
- студенти виявляють бажання займатися окремим видом спорту, тобто, інтереси студентів в заняттях фізичним вихованням спрямовані на спеціалізацію;
- основними джерелами інформації про фізичне виховання та спорт є газети та журнали, телебачення та радіо, Інтернет.

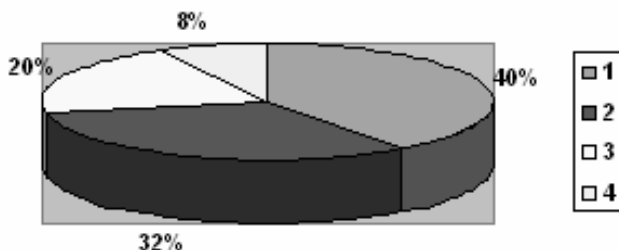


Рис.2. Джерела отримання інформації про фізичну культуру та спорт: 1 - з телебачення та радіо, 2 - з газет та журналів, 3 - з Інтернету, 4 - зі спілкування з друзями.

Таким чином, на викладацький склад при забезпеченні освоєння дисципліни “фізичне виховання” полягає основна задача – методично – організаційна. Вона передбачає розробку нових навчальних планів, робочих програм, нових організаційних форм навчання, посібників та підручників.

У вищій навчальній заклад приходять особистості, які пройшли деякий життєвий шлях. Студенти під час навчання в школі віддавали перевагу тому чи іншому виду спорту і хотіли б продовжувати удосконалювати свою майстерність в цьому виді. Деякі тільки зараз визначили свої вподобання до будь-якого виду. Ми пропонуємо впровадити заняття по спеціалізаціям (окремим видам спорту). Так студенти 1-курсники мають обрати будь-яку спеціалізацію, в якій хотіли б займатися. Це можуть бути не тільки спеціалізовані групи, але й групи загальної фізичної підготовки. У разі, якщо студент бажає займатися видом спорту, якого немає у навчальному закладі, то ми користуємося найперспективнішою технологією у відкритій системі освіти – формою дистанційного навчання, яке надає можливість отримувати освіту з відривом від навчального закладу.

Розподіл навчального матеріалу на модулі за пропозицією викладача встановлює кафедра, яка забезпечує складання цієї дисципліни і погоджує з методичною комісією напрямки підготовки. Цей розподіл вноситься до робочої програми з дисципліни.

Єдиною проблемою, яка може виникнути при такій системі навчання, стане різний рівень підготовленості студентів. Для вирішення цього питання, необхідно розробити тести та контрольні завдання, які допоможуть об'єктивно оцінити рівень підготовленості студента в тому чи іншому виді спорту. І вже в залежності від отриманих результатів формувати групи спеціалізації: початково-навчального рівня та рівня удосконалення спортивної майстерності.

Завдяки впровадженню спеціалізації в групи на заняттях фізичного виховання ми надаємо можливість студентам реалізувати свої бажання, щодо занять спортом. Якщо студент має можливість займатися на занятті тим, чим йому цікаво, то, звичайно, він отримує від цього задоволення і прагне досягнути як найвищого результату. Можливо, навіть, виконати спортивний розряд. Це має дуже велике значення тому, що під час навчання у ВНЗ студент отримує велике розумове навантаження і у нього не залишається часу на заняття спортом.

Якщо розглянути кожний окремих вид спорту (баскетбол, волейбол, аеробіка, плавання, легка атлетика та інші), то кожен з них по-своєму, в силу своєї специфіки, вирішує основні задачі фізичного виховання: освітню, оздоровчу, виховну. При вирішенні задач використовуються одні й тіж принципи та методи фізичного виховання. А засобами є фізичні вправи, спрямовані на оздоровлення, загартування особистості, формування та розвиток її фізичних якостей. Це й є основною метою освоєння дисципліни “фізичне виховання та спорт”.

Література:

1. Реформування системи освіти відповідно до Болонської угоди. \ Олійник М.О., Мулик В.В., Булах А.О.
2. Болонський процес: перспективи та розвиток у контексті приєднання України до Європейського простору вищої освіти \ Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. – Судак, 2004. – 85 с.

О ПРОГРАММНЫХ ОСНОВАХ ВУЗОВСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ИНТЕГРАЦИИ УКРАИНЫ В ЕВРОПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Канишевский Станислав Михайлович, канд. пед. наук, профессор
Човнюк Юрий Васильевич, канд. техн. наук, профессор МКА
Киевский национальный университет строительства и архитектуры

Стратегия перестройки высшего образования Украины в связи с процессом ее интеграции в европейское образовательное пространство должна базироваться на усилении образовательного аспекта учебного процесса. В будущем мы видим целесообразность и практи-

ческую необходимость преобразования кафедр физического воспитания и спорта в кафедры физкультурного образования. С этих позиций задачи физического воспитания в современном украинском вузе видятся значительно шире, чем это представлялось до сих пор. **Требования сегодняшнего дня – сделать студента соучастником учебно-воспитательного процесса, подготовить его не столько к сдаче переходных нормативов, сколько к дальнейшему использованию физической культуры в повседневной жизни. Усиление образовательного аспекта позволяет говорить о физкультурном воспитании как процессе целенаправленного приобщения студенческой молодежи ко всей совокупности общенародной физической культуры. В этой связи правомерно считать нормой жизни украинского вуза благоприятный психологический климат относительно данной идеи во всех подразделениях вуза: ректорате, преподавательском коллективе, студенческой среде.**

Не следует забывать, что проблемы подготовки молодых специалистов, бакалавров, магистров в соответствии с требованиями квалификационных характеристик избранных профессий разрешимы лишь совместными усилиями кафедр профилирующих дисциплин, физического воспитания и спорта и других подразделений учебного заведения. При таких подходах коллектива к проблеме возможны положительные решения организационных, материально-технических, методических вопросов, кадрового обеспечения кафедр физического воспитания и спорта и т.п.

Современная концепция оптимизации учебно-воспитательного процесса в украинском вузе, на наш взгляд, предполагает широкую просветительскую работу среди молодежи как предпосылку к самовоспитанию и обращению студентов к повседневным нормам здорового образа жизни. Реальное воплощение концепции в практику видится нам в коренном изменении программно-нормативного обеспечения физического воспитания в вузах Украины. В связи с этим предлагается вариант типовой комплексной программы, содержание которой отвечает главной идее концепции – формированию устойчивого интереса к физкультурному воспитанию в целях укрепления здоровья, самосовершенствования физической подготовленности, связанной со здоровым образом жизни и предстоящей профессиональной деятельностью.

Содержание академического учебного материала программы по годам обучения (в сетке часов учебного расписания) составляют ее теоретический и практический разделы. Формы проведения занятий: лекции; практические занятия; учебно-тренировочные занятия; практикумы-консультации; контрольные занятия; соревнования.

Программный материал факультативных форм физического воспитания (занятия в сборных командах вузов по видам спорта; секциях по культивируемым видам спорта; клубах по спортивным интересам и т.п.) разрабатывается на основе типовых проспектов-программ для ДЮСШ, спортивных секций по видам спорта с учетом подготовленности занимающихся. Формы проведения занятий – аналогичные академическим.

Программы для самостоятельных занятий строятся по принципу домашних заданий (тренировочные или оздоровительные индивидуальные программы) и основываются на тематике практикумов-консультаций, проводимых в сетке академических часов учебного расписания.

Практический раздел первых двух форм физкультурной практики (обязательный и факультативный) базируется на материале общеразвивающих физических упражнений, профессионально-прикладной физической подготовки, избранного вида спорта. Отличительная черта данного раздела программы – его преимущественная методическая направленность (с целью освоения программ самостоятельных занятий). Демократизация выбора средств физического воспитания не должна снижать требований к формированию основ физкультурного самообразования у каждого студента. При решении этих задач наиболее оправданная форма обучения – это практикумы-консультации. Они позволяют достигать определенного тренирующего и обучающего эффекта (аналогично типовым практическим занятиям), осваивать базовые варианты оздоровительных или тренировочных программ для самостоятельных занятий (типа домашних заданий), получать информацию по основам физической культуры и консультацию по конкретным вопросам тренировки и т.п.

Тематика практикумов-консультаций охватывает вопросы, интересующие молодых людей. Так, например, формирование знаний и навыков самоконтроля проходит через цикл занятий с различными средствами (беговые программы, атлетическая гимнастика, аэробика, плавание и т.д.).

В число тем включены методика подбора упражнений утренней гимнастики: комплексы упражнений, направленных на коррекцию отдельных особенностей телосложения (веса тела, мышечного объема, осанки и т.п.), использование отечественных тренажерных устройств и приспособлений в домашних условиях (комплексы упражнений, комбинации с другими программами и т.п.). Такой подход не исключает использования традиционного программного материала (лёгкой атлетики, лыжного спорта и т.д.), которые наиболее приемлемы для кон-

кредитных условий вуза. Во всех случаях **преподаватель берет на себя роль методиста, консультанта и организатора самостоятельных форм занятий физической культурой студентами всех курсов.**

В теоретический раздел программы входит материал, позволяющий дать целевые установки на совершенствование физической подготовленности, укрепление здоровья. Лекционный курс рассчитан на 28 ч (из них на 1-м курсе – 10 ч; на 2-м – 8 ч; на 3-м и 4-м соответственно 6 и 4 ч). В тематике лекционного курса – вопросы организации двигательного режима студента в период учебы и экзаменационных сессий: построение самостоятельных занятий и самоконтроль; основы семейного воспитания; использование бытовых тренажерных устройств, приспособлений и нетрадиционных средств физической культуры и т.д.

Предусмотрено закрепление материала тем лекций в условиях практикумов-консультаций для самостоятельного использования в повседневной жизни.

Следует подчеркнуть, что содержание типовой программы физкультурного образования студентов предусматривает преемственность задач и подходов к их решению с аналогичными программами для учащихся школ и средних учебных заведений (техникумов, ПТУ, колледжей). **Однако наиболее существенная сторона программы для студенческой молодежи – передача физкультурных знаний и навыков, которыми они смогут воспользоваться в жизни после окончания учебных заведений. Одна из задач – помочь овладеть основами методики самостоятельных занятий по физической культуре, быть проводниками здорового образа жизни.** В этой связи нами выдвигается ряд положений, которые необходимо учесть в дальнейшей работе над типовой программой:

1. В основу построения типовой комплексной программы по физкультурному образованию студенческой молодежи должны быть положены Концепция и Основы законодательства Украины по физической культуре и спорту (уже разработанные и разрабатываемые).

В связи со спецификой подготовки специалистов, бакалавров и магистров для вузов одностипного профиля рекомендовать разработку ведомственных и региональных комплексных программ, последних – на конкурсной основе. Лучшие из них рекомендуются методическим советом (объединением) данных вузов для ведомственного (регионального) использования.

2. При академических и факультативных формах занятий приоритетной должна считаться образовательная направленность учебно-тренировочного процесса. Основными задачами занятий студентов

будут формирование интереса к физической культуре и состоянию своего здоровья; овладение знаниями, навыками составления тренировочных и оздоровительных программ для самостоятельных занятий; изучение основ гигиены, самоконтроля и т.п. Для их решения наиболее предпочтительны практикумы-консультации.

3. Зачетные нормативы и требования по годам обучения следует предложить разработать объединенным методическим советам вузов, готовящих специалистов, бакалавров, магистров родственного профиля, с учетом традиций и условий, специфики профессии и т.п.

Дифференцированный зачет (кредитно-модульная система аттестации студентов по дисциплине «Физическое воспитание») может включать часть общеукраинских нормативов физической подготовленности населения, другую их часть выбирает вуз, например:

- выполнение минимума нормативов и требований по годам обучения (для мужчин – программа допризывной молодежи);
- знание теоретических основ физической культуры в пределах программы;
- умение составлять индивидуальные программы (оздоровительные, тренировочные) для самостоятельных занятий;
- динамика показателей состояния здоровья студентов (дискета здоровья и т.п.), показателей физической подготовленности и т.д.

Изменение некоторых организационных схем проведения учебного процесса и его содержания повлечет за собой необходимость более основательной подготовки преподавателей к занятиям, как в теоретическом, так и в методическом аспектах.

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В ПРОЦЕССЕ ИНТЕГРАЦИИ УКРАИНЫ В ЕВРОПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Канишевский Станислав Михайлович, канд. пед. наук, профессор
Човнюк Юрий Васильевич, канд. техн. наук, профессор МКА
Киевский национальный университет строительства и архитектуры

Высокий уровень современной техники и технологии, постоянное повышение интенсивности человеческой деятельности предполагают соответствующую подготовленность самого человека. Актуальной проблемой в связи с этим является необходимость обеспечения мер для роста не только профессиональных знаний, но и общей культуры человека труда и, в частности, обеспечения его психофизической подготовки к взаимодействию с новой техникой и технологией.

С учетом этого заблаговременная психофизическая подготовка студенческой молодежи (и не только ее) к избранной профессиональной деятельности, к отдельным видам профессиональных работ ныне стала предметом пристального внимания, как специалистов физического воспитания, так и менеджеров производства, работников народного образования.

1. Современное определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). В последнее время многими исследователями доказано, что в процессе направленных занятий физической культурой, и особенно спортом, можно формировать целый комплекс профессионально-прикладных свойств личности (коллективизм, коммуникабельность, стремление к самореализации и т.д.). Мы считаем, что упрощенный вариант определения ППФП может быть следующим: *ППФП – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.* Такая формулировка содержит в себе суть ППФП. Поэтому естественно, что в будущих учебно-методических пособиях ее цели и задачи должны быть изложены дополнительно.

2. Цель и задачи ППФП. В связи с разворачиванием процесса интеграции Украины в европейское образовательное пространство, нам, вероятно, следует уточнить цель, наиболее общие и конкретные задачи данного направления системы физического воспитания (существующей, совершенствующейся и развивающейся в условиях социально ориентированной рыночной экономики). По нашему мнению *цель ППФП – достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.*

Здесь следует указать, что в научном плане надо более осмысленно подходить к обоснованию и утверждению наличия прямой зависимости между результатами ППФП и производительностью труда, экономической эффективностью, выраженной в гривнах, и т.п. Экономическое обоснование эффективности ППФП – пока еще белое пятно в наших исследованиях. Необходимость подобных исследований в сфере ППФП студентов вузов Украины и учащихся специальных учебных заведений (ПТУ, техникумов, колледжей) крайне велика.

О задачах ППФП. Контент-анализ работ многих авторов свидетельствует, по нашему мнению, что наиболее общей интегрированной задачей ППФП является заблаговременное *создание у будущих специалистов (бакалавров, магистров вузов Украины) предпосылок и готовности к следующему:*

- ускорению профессионального обучения;

- достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;
- использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

Отсюда вытекают **конкретные задачи ППФП**: приобретение, воспитание и формирование прикладных знаний, прикладных физических качеств, прикладных психических качеств и психологических свойств личности, прикладных специальных качеств, прикладных умений и навыков.

Естественно, что решение перечисленных конкретных задач в каждом отдельном случае требует направленного подбора вполне определенных физических упражнений, видов спорта и других средств.

3. Объект исследования при изучении проблем ППФП.

Элементарная логика указывает на то, что ППФП может и должна осуществляться лишь тогда, когда молодые люди уже выбрали для себя профессию, а, следовательно, и высшее (среднее специальное) учебное заведение. Однако в настоящее время, очевидно отдавая дань моде, ППФП внедряют и в общеобразовательную школу. В данном случае трудовое воспитание учащихся средних школ неправомерно отождествлено с профессиональным обучением и проблемой профориентации. Если мы сравним упомянутую выше общую интегрированную задачу ППФП с задачами первоначального трудового воспитания школьников, то проявится их очевидное несоответствие. Можно полагать, что никто не удосужился сопоставить эти задачи перед включением ППФП в школьную комплексную программу.

Подобная профанация ППФП продолжается в научных статьях и диссертациях, которые «развивают» идеи ППФП в общеобразовательной школе, хотя они сами по себе неверны уже в первом послые самой идеи подобных исследований!

В свете вышеизложенного мы считаем, что **основным объектом ППФП должны быть главным образом студенты и учащиеся специальных учебных заведений (ПТУ, техникумов, колледжей), уже выбравшие будущую профессию.** В отдельных случаях ППФП может осуществляться и на производстве при подготовке специалистов к определенным профессиональным видам работ, требующим особых психофизических и специальных качеств, умений и навыков

(подготовка к проведению работ в условиях высокогорья, длительных авиаразведок и прочих сложных (чрезвычайных) ситуациях, стихийных бедствиях, авариях, т.е. гляциологов, геофизиков, геодезистов, спасателей, сотрудников Министерства чрезвычайных ситуаций Украины и других специалистов).

Однако эти исключительные случаи не дают никакого права смешивать и отождествлять понятия «производственная физическая культура» и «ППФП». В данном случае, то есть при необходимости дополнительной ППФП отдельных специалистов-профессионалов к определенным (иногда новым) видам работ, ППФП выступает как составная часть обширного комплекса производственной физической культуры, но не самостоятельно.

4. Средства ППФП. Общеизвестно, что средствами ППФП следует считать прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта; целостное применение прикладных видов спорта; оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Реже в число «полноправных» средств ППФП включают так называемые «вспомогательные дополнительные средства», которые уже достаточно апробированы и доказали свою эффективность в спортивной практике. Эти дополнительные средства, обеспечивающие образовательный аспект, рационализацию и качество ППФП (аутогенная и идеомоторная тренировка, технические средства подготовки, специальное питание и витаминизация, массаж, баня и гидропроцедуры и т.д.), по нашему мнению, являются полноправными средствами ППФП. Дело в том, что работа представителей целого ряда профессий связана с большими не только физическими, но и нервно-эмоциональными нагрузками. Для них зачастую требуются срочные и эффективные средства поддержания и восстановления профессиональной работоспособности (например, для брокерской деятельности на бирже). Практически в специальных учебных заведениях Украины (в т.ч. высших) у нас нет других каналов, кроме учебного предмета «Физическое воспитание» и его раздела ППФП, для передачи будущим специалистам (бакалаврам, магистрам) соответствующих знаний и опыта, накопленного в спортивной практике, в сферу профессионального труда. Следует отметить, что **к направленному изучению эффективности, к научному обоснованию применения вспомогательных (дополнительных) средств в процессе ППФП, к сожалению, практически еще не приступали!**

Таковы краткие замечания по некоторым теоретическим вопросам ППФП и состоянию дел в этой сфере в современной Украине. Указанные выше замечания неизбежно будут дополняться и корректи-

роваться в ходе дальнейшей коллективной работы специалистов по физическому воспитанию, занимающихся проблемами ППФП, а также в связи со стремительным интегрированием Украины в европейское образовательное пространство.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ УКРАИНЫ В ЕВРОПЕЙСКОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Капкан Елена Александровна, преподаватель

Донбасская государственная машиностроительная академия

Подписав Болонскую декларацию, Украина взяла на себя обязательство реформировать структуру с тем, чтобы двигаться в сторону сближения с ЕС, но при этом сохранить образования, структуры соответствующих собственных систем высшего образования фундаментальные ценности и разнообразие образовательных систем, которые существуют в нашей стране. Участие Украины в этом процессе будет способствовать повышению конкурентоспособности украинских образовательных услуг, преподавателей и исследователей, позволит решить проблему признания украинских дипломов и укрепить наши позиции на мировом рынке образовательных услуг, включая страны СНГ.

А дальше. Какая ситуация существует, скажем, у нас на кафедре физического воспитания. Студент говорит, что его больше всего интересует определённый вид спорта. Нужно ли ему тогда в таком же объеме изучать всю предлагаемую программу по курсу физического воспитания? Или человека обязывают пройти весь курс обучения - нужно ли это? Не лучше ли чтобы человек специализировался в каком-то направлении, каком-то виде спорта? Лучше сделать обзорный курс. С одной стороны, чтобы исправить недостатки школьного образования по физическому воспитанию, а с другой - чтобы дать возможность определиться с предметом специализации. Например, студент выбрал специализацию «борьба». И он изучает все необходимые знания, связанные с историей развития борьбы, тактикой ведения борьбы, тактикой побеждать, быть первым, правилами проведения соревнований и т.п. Что он будет хуже как специалист? Если мы сейчас придем на пятый курс и спросим студентов, что они помнят о предмете физическое воспитание, как проводятся соревнования по определённым видам спорта, выяснится, что толком что-то помнят только те, кто специально занимался и занимается выбранным видом спорта.

Так на базе академии работают группы спортивного совершенства по различным видам спорта, рабочие программы которых

разработаны с учётом количества часов предусмотренных программой по физическому воспитанию для обучения в ВУЗе. Студентам, занимавшимся до обучения в ДГМА, каким-либо видом спорта предлагается продолжить совершенствование в избранном виде спорта, для этого конечно недостаточно объёма предоставляемых часов академией, но учитывая что Болонская декларация предполагает собой увеличение часов для самостоятельной работы, а также модульный подход и кредиты возникает необходимость введения целенаправленно расширенных образовательных программ по физическому воспитанию.

Модульная система означает отказ от традиционного преподавания физического воспитания и введение целенаправленно расширенных специальных программ, в которых общепринятые границы расширены и рассматриваются совсем иначе, чем в традиционных формах. Кредиты же в данном случае - лишь вспомогательный инструмент для решения такой задачи - это критерии поэтапного продвижения к усвоению образовательной программы в целом.

Однако, если вдуматься, переход на модульный принцип организации учебного процесса оказывается на данный момент невозможен, так как он противоречит стандартам, сложившимся на Украине. Украинские стандарты предполагают поэтапность. И здесь, прежде всего, потребуются перекройка всей системы довузовского образования, что вообще выпускается из виду. Пути решения, направления, взаимосвязи здесь не найдены.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОПТИМИЗАЦИИ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ ПРОЦЕССА ИЗУЧЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Кизыма А.В., к.п.н., и/о доцента

Петров Е.П., к.п.н., доцент

Южно-Украинский государственный педагогический университет им. К.Д.Ушинского, Одесса

Необходимость совершенствования современной профессиональной подготовки специалистов физического воспитания не у кого не вызывает сомнения. [6, 7, 8, 9, 10] Концепция непрерывного образования характеризуется высокими требованиями к структуре и содержанию процесса обучения при изучении практических дисциплин (гимнастика, легкая атлетика, плавание, спортивные игры и т.д.) Учебного плана ВУЗа. Однако у перспективных направлений решения этой проблемы признана проблемно-модульная технология (ПМТ) обуче-

ния студентов. Проблемы «конгруэнтности (соответственности, согласованности) используемых в процессе изучения блоков требуют от специалистов (преподавателей) адекватного новейшим теоретическим и научно-практическим (методологическим) подхода к их построению. Системно-структурный подход к вопросам алгоритмизации процесса обучения студентов выдвигает в свою очередь целый ряд дедуктивных задач, требующих незамедлительного решения. Наличие системы «Интернет» и компьютеризация учебного процесса не только не упрощают, а напротив – усложняют этот процесс. В данной работе не предлагается готового варианта решения этой проблемы, а только выражается надежда на научно практическую полемику, которая может «привести к истине», адекватной совершенному уровню методологии, изучения практического раздела спортивных дисциплин.

Современная педагогика [1] рассматривает обучения, как специально организованный процесс, направленный на усвоение знаний, умений и навыков [1, стр. 108; 2, стр. 546 и др.]. Обучение двигательным действиям, являющееся предметом научения в процессе изучения спортивных дисциплин несколько по иному трактует этот же процесс, выдвигая на главное место «специфический общепринятый и принципиально закономерный способ решения двигательных (спортивно-двигательных) задач, сложившихся в спортивной практике на основе общих предпосылок и заданных норм» [3 стр. 50 и др.]. Принимая вторую версию трактовки понятия «обучения» в процессе физического воспитания, как наиболее адекватную сути процесса обучения в области физической культуры и спорта нам кажется необходимым уточнить некоторые принципы и закономерности построения проблемно-модульных технологий (ПМТ) обучения в учебном процессе физического воспитания.

Принимая за основу системно-структурный подход к построению учебного модуля практических дисциплин в процессе подготовки будущих специалистов физического воспитания необходимо базироваться на следующих положениях:

1. Общая структура учебного модуля, с учётом современных требований рейтинговой системы оценки степени освоения учебного материала должна состоять из двухуровневой структуры: 1й уровень «неизменных блоков», содержанием которых являются базовые проблемные блоки; 2й уровень это «вариативные блоки», которые являются отражением цели, определяемой содержанием каждого «неизменного блока» системы ПМТ [6, стр. 47-50].

2. Усвоение знаний, умений и навыков, необходимых в процессе профессиональной подготовки специалиста и физического со-

вершенствования занимающихся, должны быть обоснованы законами и закономерностями поэтапного формирования умственных действий [7, 8 и др.] и соответствовать целям и задачам обучения [3, 4, 5, и др.].

Содержание и последовательность реализации в процессе обучения «вариативных» блоков подчиняются общим принципам дидактики, а степень их вариативности предполагает соответствующие 2 уровня освоения учебного материала: недостаточный и достаточный что, в свою очередь, не исключает рейтинговую межуровневую оценку. В свою очередь рейтинговая система оценки знаний, умений и навыков специалистов является основной управления процессом обучения.

Учитывая вышеизложенное, на примере учебной дисциплины легкая атлетика с теорией и методикой преподавания, мы считаем возможным предложить следующую технологию обучения практическим дисциплинам. Изучение практических дисциплин (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, плавание и т.п.) должно осуществляться на старших курсах, после успешного овладения основами знаний, умений и навыков медико-биологического цикла (анатомия, физиология, биохимия и др.), биомеханики, метрологии. Изучение педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания может осуществляться параллельно с практическими дисциплинами, учитывая закономерности, преемственность и прикладность межпредметных связей.

В зависимости от задач обучения в каждом модуле нужно использовать теоретические, обзорно-методические, практические и контрольные типы занятий. На входном элементе учебного модуля необходимо провести оценку исходного уровня готовности занимающихся к изучению учебного материала. В процесс решения системы учебных задач соотношение типов занятий может варьировать с учётом успешности овладения программным материалом. При определении эффективности дидактического процесса в системе подготовки специалистов, большое значение имеет факторный анализ и рейтинговая (ранжированная) оценка уровня овладения учебным материалом [7, 9, 10 и др.]. На этом этапе реализации ПМТ в учебном процессе важно достаточное и метрологически надёжное статистическое обеспечение оценки результатов дидактического процесса.

В настоящей работе не преследовалась цель дать рекомендации по алгоритму изучения учебного материала практических дисциплин. Это может быть темой дальнейших исследований. Но вместе с этим, опыт работы по преподаванию в ВУЗе практических дисциплин (легкая атлетика, лыжный спорт, туризм и др.) даёт основание реко-

мендовать следующую последовательность изучения учебного материала.

Первый блок «познавательного» модуля может включать сведения по истории изучаемой практической дисциплины, её месте и значении в системе физического воспитания, оздоровительный и рекреационный эффект, использования в практике работы с учащимися средств и методов, отражающих содержание деятельности при занятиях этим видом спорта. На этом этапе учебной деятельности будущие специалисты должны владеть знаниями и умениями в проведении пропаганды «здорового образа жизни» среди учащейся молодёжи; физическое совершенствование.

В процессе непосредственного изучения практической части спортивной дисциплины необходимо придерживаться логически оправданной структуры дидактического материала. На первом этапе обучения у занимающихся необходимо сформировать систему взаимосвязанных учебных задач, решение которых предполагает формирование знаний, умений и навыков о легкой атлетике, в системе физического воспитания учащейся молодёжи, классификации основных средств легкой атлетики, образовательное, воспитательное, оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики в профессиональной подготовке. На втором этапе изучаются основные виды легкой атлетики:

- состав, структура и содержание двигательной деятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- критерии эффективности двигательных действий в изучаемых видах легкой атлетики;
- оценка спортивно технической подготовленности, включая систему экспертной оценки техники овладения техникой видов легкой атлетики, а также биомеханический анализ с привлечением элементов математической обработки материалов педагогических наблюдений.

Последующие этапы обучения могут включать дидактический материал по основам методики тренировки в различных видах легкой атлетики, принципы и методы управления подготовкой легкоатлетов. Отдельным блоком можно изучать средства и методы педагогического контроля в системе подготовки легкоатлетов. На заключительном этапе изучения учебной дисциплины «легкая атлетика с методикой преподавания» целесообразно ознакомить занимающихся с принципами управления системой физического самосовершенствования школьников с помощью средств и методов легкой атлетики. Содержание и последовательность учебной деятельности на заключительном этапе изу-

чения предмета «легкая атлетика» могут варьировать в зависимости от особенностей учебно-спортивной базы, климатических условий и содержания учебных планов конкретного высшего учебного заведения.

Важным элементом, сопутствующим оптимизации процессу изучения практических учебных дисциплин, является закрепление учебного материала в процессе пролонгированной педагогической практики студентов в средней школе и ДЮСШ (по избранному виду спорта). В содержании учебного материала изучаемого в процессе педагогической практики мы рекомендуем включать следующие разделы:

- оценка уровня овладения техникой основных видов легкой атлетики;
- управление подготовкой юных легкоатлетов;
- контроль и самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой и др.

Логическим завершением основных дидактических концепций, является экзамен по учебному предмету. Его содержанием может являться:

- методологические основы процесса обучения основным видам легкой атлетики;
- методы и средства легкой атлетики, используемые в процессе физического воспитания школьников;
- подготовка, организация и контроль эффективности различных видов учебной деятельности по учебной дисциплине легкая атлетика.

Рекомендованный в этой статье дидактический подход к решению основных учебно-воспитательных задач профессиональной подготовки специалистов физического воспитания являются результатом анализа многолетней практики преподавания практических дисциплин в системе ВУЗов. Мы надеемся, что результаты наших педагогических наблюдений найдут своего читателя и заранее признательны и будем благодарны объективной критике и рациональным предложениям. Мы уверены, что данная проблема давно заслуживает оптимального решения и полемика, по затронутым в работе вопросам, послужит базисом для разработки учебника по практическому разделу преподавания спортивных дисциплин в высших учебных заведениях Украины.

Литература.

1. Веретенка Т. Г. Загальна педагогіка: Навч. посібник. – К.: «Професіонал», 2004. – 128 с.
2. Украинский энциклопедический словарь. – К: 1988. – С. 546. Физическая культура и спорт.
3. Малая энциклопедия. – М.: 1982. – 376 с.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов. физ-культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 238 с.
5. Бюген М. М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
6. Коваленко Т. Г., Родионов А. И., Шаркевич А. В. Применение проблемно-модульной технологии обучения в учебном процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 47 – 50.
7. Талызина Н. Ф. Управление процессом усвоения знаний. – М.: МГУ, 1975. – 343 с.
8. Гальперин П. Я. Управление процессом учения // Новые исследования в пед. науках. – Вып. 4. – М.: 1965. – С. 19.
9. Богданова І. М. Експертна оцінка факторів впливу на ефективність функціонування модульного дидактичного процесу в системі підготовки вчителів//Наука і освіта. –2003. – №2 – 3. – С.3 – 6.
10. Богданова І. М. Аналіз проблем підготовки майбутніх вчителів з урахуванням сучасних концептуальних підходів//Наука і освіта. – 2003. – №4. – С.82 – 85.

КОНЦЕПЦИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В Г. ИРКУТСКЕ

Клыпин В.Л., Бомин В.А., Лебединский В.Ю., Шпорин Э.Г.
 Иркутский государственный технический университет
 Департамент по физической культуре и спорту
 администрации г. Иркутска

Формируя городскую концепцию развития физической культуры и спорта, необходимо учесть, что граждане занимающиеся этим видом деятельности являются общественно-активным слоем населения. Особенно важно развитие детско-юношеского спорта. Тем более что, физическая культура и спорт могут быть действенными средствами приобщения населения к здоровому образу жизни и являться методами профилактики и борьбы с асоциальными явлениями в жизнедеятельности горожан.

Концепция развития физической культуры и спорта города (далее - концепция) определяет основные направления развития физической культуры и спорта в г. Иркутске, способствует созданию правовых, экономических, организационных условий для занятий горожан физической культурой и спортом и является основой для разработки городских программ (подпрограмм) по разным направлениям этого, одного из важнейших аспектов функционирования города.

Концепция развития физической культуры и спорта города разрабатывалась в соответствии с регламентирующими документами и актами.

Цель создания концепции – повышение роли физической культуры и спорта в жизни горожан, широкое вовлечение детей и подростков в занятия физической культурой и спортом, формирование здоро-

вого образа жизни, подготовка спортсменов города и их достойное участие в Российских и международных соревнованиях.

Основные задачи при создании концепции являлись:

- обеспечение условий для занятий физической культурой и спортом на территории города в том числе, создание новых спортивных площадок;
- укрепление материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом, особенно в общеобразовательных школах, ДЮСШ и других учебных заведениях;
- создание единого спортивно-методического центра при департаменте по физической культуре и спорту комитета по делам горожан администрации г. Иркутска (далее ДФКиС) для осуществления координации и улучшения условий взаимодействия всех спортивных организаций, учреждений и объединений различных форм собственности и организационно-правовых форм, средств массовой информации по вопросам развития физической культуры и спорта в городе;
- совершенствование деятельности спортивных клубов и создание спортивно-оздоровительных центров для досуга детей и молодежи;
- разработка и реализация нормативных правовых актов, целевых программ, направленных на создание необходимых условий развития занятиями физической культурой и спортом;
- формирование у горожан, особенно у детей и молодежи, устойчивого интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, здоровому образу жизни, повышению уровня образованности в этой сфере жизнедеятельности;
- улучшение качества физического воспитания населения, проведение мониторинга физической подготовки и физического развития детей и молодежи;
- улучшение условий для развития спорта высших достижений и профессионального спорта;
- создание эффективной системы подготовки спортивного резерва.

Многолетняя тенденция ухудшения здоровья детей и учащейся молодежи влечет за собой последующее снижение уровня здоровья во всех возрастных группах населения и увеличение их инвалидизации.

Недостаточность развития физической культуры и спорта в городе ставит ряд существенных вопросов, которые необходимо решать в ближайшее время:

1. Законодательно - правовая и нормативная база

2. Материально-техническая база

Необходимо предусмотреть в бюджете города финансирование на содержание спортивной базы по месту жительства (катки, корты, волейбольные и баскетбольные площадки, теннисные корты), которая нуждается в обновлении, ремонте и обеспечении необходимым спортивным инвентарем. Во многих образовательных учреждениях (школах, средних и высших учебных заведениях) слабое оснащение спортивным инвентарем, спортивной формой для проведения учебных и учебно-тренировочных занятий.

3. Кадровое обеспечение

Большой проблемой для нашего является отсутствие организаторов физкультурно-массовой работы в административных округах города, которые могли бы координировать спортивно-массовую работу по месту жительства с населением, в том числе, работу по содержанию спортивных сооружений, тем не менее, учитывая низкую заработную плату, закрепление молодых специалистов не всегда происходит успешно.

4. Информационно-аналитическое и учебно-методическое обеспечение

В городе необходим информационно-аналитический центр по исследованию вопросов и проблем, стоящих перед ДФКиС в области развития физической культуры и спорта нашего города.

Для решения вопросов и проблем, стоящих при решении задач развития физической культуры и спорта необходимо:

1. Координация всех действий в области развития физической культуры и спорта;
2. Совершенствование имеющейся и создание новой материально-спортивной базы;
3. Создание условий для организаторов физкультурно-массовой работы на местах (введение штатных единиц, финансирование ремонта муниципальных спортивных баз и приобретения спортивного инвентаря);
4. Проведение спортивно-массовых мероприятий среди всех групп населения; формирование современной нормативно-правовой базы для развития физической культуры и спорта;
5. Информационно-образовательная и пропагандистская деятельность по формированию здорового образа жизни населения;
6. Развитие детско-юношеского спорта;
7. Улучшение состояния здоровья населения, выражающееся в увеличении уровня физической подготовленности, снижения пристрастия к вредным привычкам, снижению криминогенной напряженности в молодежной среде;
8. Поддержка спорта высших достижений;
9. Развитие международных спортивных связей.

Был проведен анализ достижений и проблем состояния физической культуры и спорта на территории г. Иркутска по всем основным аспектам деятельности ДФКиС, в результате которого мы пришли к следующему заключению: необходимо закрепить и улучшить положительную динамику в этой важнейшей сфере жизнедеятельности путем разработки целевых программ, документов, определяющих дальнейшее направление развития и совершенствования физической культуры и спорта в г. Иркутске.

В концепции были определены следующие программные мероприятия:

1. Организационная работа

1. Создать реестр спортивных объединений, организаций г. Иркутска.
2. Создать городской спортивно-методический, информационный центр.
3. Участвовать в подготовке и реализации областных программ по физической культуре и спорту.
4. Создать городское комплексное ДЮСШ при ДФКиС.
5. Проводить совместную работу со спортивной общественностью города.
6. Создать реестр спортсооружений.
7. Реализовывать программу «Развитие детско-юношеского спорта в г. Иркутске».
8. Проводить мониторинг физического развития горожан.

2. Развитие спортивной базы

1. Предусмотреть в бюджете города финансирование на содержание спортивной базы по месту жительства (катки, корты, волейбольные площадки, баскетбольные площадки, теннисные корты) и обновление, ремонт, обеспечение необходимым спортивным инвентарем.
2. Продлить строительство простейших спортсооружений по месту жительства и современных (соответствующих стандартам для проведения соревнований) спортсооружений в городе.
3. Участвовать в областных целевых программах по строительству и реконструкции спортивной базы.

3. Развитие спортивно-массового движения

1. Расширить сеть физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий среди всех слоев населения, в том числе детей, подростков, студенчества, лиц старшего и пожилого возраста, инвалидов.
2. Поддерживать и развивать программы в области развития физкультурно-спортивного и спортивно-массового движения, в особенности, детско-юношеского спорта.

3. В организации спортивно-массовой работы руководствоваться единым планом календарем ДФКиС

4. Развитие спорта высших достижений

1. Создавать условия для участия спортсменов и команд города в областных, региональных, российских и международных соревнованиях.

2. Поддерживать спортсменов высокой квалификации. Выделение поощрений, обеспечение жильем.

5. Информационно-пропагандистская деятельность

1. Формировать у населения понимание необходимости занятий физической культурой и спортом и повышения уровня знаний в этой сфере.

2. Усилить пропаганду ведения **здорового образа жизни** всеми видами рекламы на всех спортивных, спортивно-массовых мероприятиях, привлекая широкие массы к непосредственному участию в соревнованиях и участию в качестве зрителей.

6. Кадровое обеспечение

1. Создать городской спортивно-методический центр с целью координации спортивно-массовой работы всех слоев населения и усиления пропаганды здорового образа жизни в административных округах города.

2. Целенаправленно взаимодействовать ДФКиС с образовательными учреждениями города, готовивших педагогические и тренерские кадры, в том числе размещение заказа.

3. Организовывать курсы повышения квалификации, конференций и семинаров для работников физической культуры и спорта.

4. Поддерживать совместно с городским спортивно-методическим центром и образовательными учреждениями актуальные направления в науке по проблемам развития физической культуры и спорта города и оказывать им в этих областях организационную поддержку.

Концепция содействует разработке и реализации программ по развитию физической культуры и спорта в городе. *При реализации концепции достигается решение важнейших задач в жизнедеятельности города и достигаются следующие эффекты:*

1. Социальный

1. Улучшить физическое состояние горожан, заложить основы формирования здорового и гармоничного развития подрастающего поколения;

2. Увеличить занятость детей, молодежи и других горожан физической культурой и спортом, отвлечение их от вредных привычек, асоциального поведения и снижение детской и подростковой преступности;

3. Наличие спортивной базы для занятий физической культурой и спортом (спортивные сооружения, оборудование, кадры, информаци-

онно-пропагандистская деятельность) позволит увеличить количество проводимых мероприятий по видам спорта в городе, их массовости и как следствие этого увеличение занимающихся физической культурой и спортом;

4. Создать привлекательный имидж здорового образа жизни;

5. Продолжить в полной мере использовать физическую культуру и спорт для социальной и физической адаптации инвалидов и детей-сирот.

2. Организационно-управленческий

1. Воссоздать вертикаль физической культуры и спорта (от оздоровительной физической культуры на местах, внутри учебных заведений до высшего спортивного мастерства в высших учебных заведениях, средних специальных учебных заведениях, а так же в видах спорта), что позволит сформировать у населения понимания необходимости занятий физической культуры и спортом и повышать уровень знаний в этой сфере;

2. Создать городской спортивно-методический центр в административных округах, что позволит объединить усилия спортивных секций, организаций и оздоровительных учреждений, спортклубов крупных предприятий, расположенных на территории округа по организации работы с населением по месту жительства, а так же строительству и содержанию спортивной базы и обеспечить глубокий информационный анализ в сфере физической культуры и спорта;

3. Увеличить объем спортивного телерадиовещания, повысить роль средств массовой информации в развитии физической культуры и спорта, а также в формировании здорового образа жизни;

4. Создать условия для класса успешного выступления спортсменов высокого на международной арене;

5. Обеспечить разнообразие форм предлагаемых физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТОК В УМОВАХ ПЕДАГОГІЧНОГО ВУЗА

Козіна Ж.Л., к.фіз.вих., доцент

Воробйова В.О., викладач

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Горловський державний педагогічний інститут іноземних мов

Вступ. Актуальність теми. В даний час проблема вдосконалювання фізичного виховання студентів є однією з найважливіших. Ріст

технічного прогресу приводить до постійного зростання вимог до освіти, що, у свою чергу, спричиняє підвищення розумових і психічних навантажень у всієї учнівської молоді, і особливо – у студентів.

Як відомо, підвищення розумових і психічних навантажень без оптимальної їхньої компенсації фізичною активністю приводить до істотного погіршення загального стану здоров'я, що, у свою чергу, позначається і на професійній підготовці.

Серед учнівської молоді особливе місце займають студенти педагогічних вузів. Це саме той контингент, для якого характерний великий обсяг роботи, що вимагає високої концентрації, уваги, пам'яті, копіткості. Як відомо, такий вид розумової роботи є одним з найбільш стомлюючих, і, природно, повинний гармонійно сполучатися з руховою активністю, яке дає достатнє навантаження як на серцево-судинну і дихальну системи, так і на опорно-руховий апарат.

При всій очевидній необхідності рухової активності залишається відкритим питання, який вид фізичного навантаження є найбільш кращим для студентів педагогічних вузів. Природно, що кожен студент, що усвідомлює необхідність фізичних вправ, вибирає для себе вид спорту, найбільше для нього придатний. І досить великий відсоток студентів вибирає саме баскетбол. Це не випадково, тому що баскетбол дає різнобічне навантаження на організм, захоплює емоційно, розвиває не тільки фізичні можливості, але й інтелектуальні і психологічні, що найбільше актуально для студентів гуманітарних вузів.

Однак питання побудови учбово-тренувального процесу по баскетболу в педагогічних вузах з урахуванням їх професійної специфіки і психологічних особливостей студентів, у даний час практично не розроблено, і тому обраний напрямок досліджень є своєчасним і актуальним.

Мета роботи: виявити особливості структури підготовленості та індивідуальні особливості спортсменок-баскетболісток педагогічного вузу.

Завдання роботи:

1. Вивчити стан питання по особливостях процесу професійного навчання і фізичного виховання студентів за даними сучасної літератури.

2. Виявити особливості фізичної підготовленості і розвитку психофізіологічних функцій студенток-баскетболісток педагогічного вузу.

3. Виявити індивідуальні особливості структури підготовленості студенток-баскетболісток педагогічного вузу.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне тестування, анкетування, фізіологічні і психофізіологічні методи дослідження, метод суб'єктивної оцінки випробовуваного зусилля (на-пруги, що відчувається), методи математичної статистики.

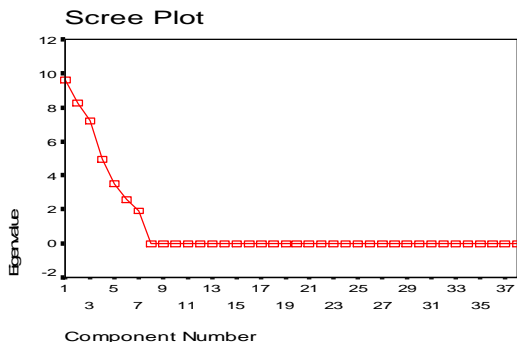


Рис. 1. Точечна діаграма власних значень факторів

Результати факторного аналізу показників підготовленості баскетболісток педагогічного вузу показали, що кількість факторів, власне значення яких більше одиниці, дорівнює 7 (рис.1).

До першого фактору увійшли показники точності відтворення зусилля, максимальна динамометрія, точність відтворення 6с, метання набивного м'яча з розбігу (табл. 3.3). Слід зазначити, що перший фактор утворився показниками, які розвивалися в основному, стихійно в процесі життя і мало пов'язані із ціле направленим тренуванням студенток у порівнянні із даними тестування професійних команд, де перший фактор, як правило, утворюється показниками антропометрії. Це можна пояснити тим, що баскетболісток-студенток педагогічного вузу рівень спеціальної підготовленості дуже різний і тому на перший план, тобто у перший фактор, входять показники сили рук, адже саме ця якість найбільш розвивається в процесі життя, особливо у студентів із сільської місцевості. Перший фактор був названий „Сила рук, відтворення зусилля и часового проміжку 6с” (табл. 1).

До другого фактору увійшли такі показники, як ЧСС після човникового бігу, помилка прискорення часу при відтворенні 24с, висота стрибку уверх, ЧСС лежачі та ЧСС відновлення. Тому другий фактор і був названий „Швидкісно-силові якості, прискорення сприйняття 24с” (табл. 1).

До третього фактору надійшли показники точності середніх та штрафних кидків, швидкість захисних пересувань, швидкісна техніка, тривалість циклу М/С, човниковий біг, стаж занять баскетболом. Слід зазначити, що показники спеціальної витривалості (човниковий біг) та технічна підготовленість в даному дослідженні мають протилежні коефіцієнти кореляції, що може бути пояснено тим, що найбільш технічні гравці на завжди самі швидкі.

Таблиця 1

Характеристика головних факторів підготовленості баскетболісток

№ фактору	Назва фактору	Показники	Фактори						
			1	2	3	4	5	6	7
1	сила рук, точність відтворення зусилля і 6 с	1/2 усил	0,96						
		6с о+	- 0,96						
		усил. О+	- 0,91						
		6с	0,81			0,52			
		усил. О-	0,79						
		макс.дин	0,77						
		мет.с.разб.	0,73						
2	Швидкісно-силові якості, прискорене сприйняття часу. 24с,	ЧССр		- 0,95					
		24с О+		0,94					
		прыжок		0,91					
		6м		- 0,83					
		24с		- 0,72		- 0,58			
		ЧССвосст.3		0,70					
		24с. О-		- 0,55		- 0,54		0,53	
		ЧССл		- 0,51	0,51				
3	технічна підготовленість, стаж	ср.бр.			0,94				
		быстр.защ.пер.			- 0,90				
		ЧССразн.			- 0,88				
		скор.техн.			- 0,82				
		длит.цикл.			0,76				
		%штр.бр.			0,58			- 0,54	
		челн.бег (с)			0,54				
		стаж			0,52				
4	Швидкісні якості, сприйняття. 8с	8с о-				0,88			
		6с о-				0,86			
		роет				-	-		

						0,71	0,53		
		Бег 24м и обр.(с)				- 0,70			
		8с				0,69			
		квал.				0,60		- 0,53	
		8с о+				- 0,56			
5	Швидкісна стрибучість, низька здатність до відновлення	ЧСС восст.1					0,97		
		ЧСС восст.2					0,95		
		скор.прыг.					0,83		
		ЧСС с					- 0,62	- 0,50	
6	Абсолютна сила	вес						0,98	
		метан.с места						0,56	
7	Здатність протистояти стомленню	длит.М/С	0,56						0,68
		суб.воспр.							- 0,63

Але стаж занять баскетболом, який надійшов до даного фактору, свідчить про більший вплив стажу занять баскетболом на технічну підготовленість, чим на спеціальну витривалість. Таким чином, третій фактор був названий „Технічна підготовленість, стаж” (табл. 1).

У четвертий фактор увійшли такі показники, як точність сприйняття 8с, біг 24м*2. Тому четвертий фактор був названий „Швидкість, сприйняття 8с” (табл. 1).

До п'ятого фактору увійшли такі показники, як ЧСС відновлення після човникового бігу з позитивним коефіцієнтом кореляції, швидкісна стрибучість. Тому п'ятий фактор був названий „Швидкісна стрибучість, низька здатність до відновлення” (табл. 1).

До шостого фактору увійшли показники ваги тіла та метання з місця. Тому він був названий „Абсолютна сила” (табл. 1).

Сьомий фактор згідно показникам, які до нього увійшли, був названий „Здатність протистояти стомленню” (табл. 1).

Була також визначена індивідуальна факторна структура підготовленості баскетболісток. Тим спортсменкам, у яких були виявлені високі значення другого фактору, були дані спеціальні рекомендації по тренуванню швидкісно-силових якостей.

Спортсменкам з низькими значеннями третього фактору були дані рекомендації по застосуванню психорегуляторного тренування для поліпшення системи регуляції судинного тонуусу.

Крім того, всім спортсменкам були рекомендовані вправи, які розвивають відчуття часу, оскільки дані показники увійшли більшість головних факторів.

Для розподілу баскетболісток на групи для індивідуальної роботи був застосований ієрархічний кластерний аналіз показників тестування. В ієрархічному кластерному аналізі кожен окремий випадок утворить спочатку свій окремий кластер. На кожному кроці два окремих кластери, найбільш близькі один одному по своїй структурі, поєднуються в один кластер. З дендограми (рис. 2) видно, що в один кластер були об'єднані гравці №№ 2,6,8 і 7. Це гравці, які відрізняються від інших більшим стажем занять баскетболом та більшим рівнем фізичної та технічної підготовленості. Тому цілком зрозуміло, що вони опинилися в одному кластері при об'єднанні. Всі інші гравці опинилися кожен в окремому кластері. Це свідчить про те, що вони дуже відрізняються один від одного, і може бути пояснено їх невеликим стажем занять баскетболом і стихійним розвитком різних якостей.

У другий кластер увійшли гравці з більшим стажем занять баскетболом і з вищими показниками фізичної та технічної підготовленості. Інші гравці склали інші кластери, і кожен гравець – окремий кластер. Тому ми розділили всіх гравців на дві групи: в першу групу надійшли гравці другого кластеру (гравці №№ 2,6,8,7), які найбільш схожі між собою і можуть тренуватися по однаковій програмі, а в другу групу увійшли всі інші гравці (№№ 1,3,5,4), які дуже різняться між собою і вимагають індивідуальної підготовки.



Рис. 2 Дендограма об'єднання гравців у кластери

Отже, ми одержали 2 групи гравців, які різняться за рівнем спортивної кваліфікації та стажем занять баскетболом. Такий розподіл гравців відрізняється від отриманих даних в чоловічій команді першого розряду та команди вищої ліги „БК – 21 вік”, де за допомогою кластерного аналізу гравці розілялися не за рівнем підготовленості, а за ігровими функціями. Можна відзначити, що такий розподіл гравців і є основною особливістю команди баскетболісток педагогічного вузу.

І тому при тренуванні подібних команд та побудові індивідуальних програм тренування слід враховувати, що гравці розділяються в них не по функціям, як в командах вищих розрядів, а по рівню підготовленості і стажу занять баскетболом.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗе

Королинская С.В., преподаватель

Национальный фармацевтический университет, г. Харьков

Физическое воспитание в учебно-воспитательной сфере зависит от социально-экономических условий в Украине. Экономические трудности, ухудшение экономических условий, значительное снижение уровня жизни большей части населения, гиподинамия, сокращение государственной и, особенно, общественной системы спортивных организаций для молодежи, переход специалистов в другие сферы деятельности, утеря сложившихся традиций, сокращение материально-технической базы спорта и системы соревнований не могли не повлиять на физическое воспитание, развитие спорта и состояние здоровья населения, в том числе и молодежи, студентов.

Проблема состояния здоровья студентов относится в настоящее время к числу наиболее значимых. Ежегодно в ВУЗы страны поступает определенный процент студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. По нашим данным, а так же по данным ряда авторов [2, 3], количество студентов, имеющих хронические заболевания возрастает.

Анализ данных физического развития и состояния здоровья юношей и девушек показал, что за 2002-2003 годы из общего числа студентов, поступающих на первый курс НФаУ, количество занимающихся в специальной медицинской группе составило 19,8 %, за 2003-2004 годы - 20,6 %, и за 2004-2005 годы этот показатель возрос до 21,9 %. Оценивая эти показатели, становится очевидно, что число студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, медленно возрастает, и уже каждый пятый студент занимается в специальной медицинской группе.

В процессе анализа данных по заболеваниям было выявлено, что одно из лидирующих мест в списке наиболее распространенных форм патологий занимают нарушение осанки, опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие, межпозвоночные грыжи и др.), которые отмечены у 44 % занимающихся в специальной медицинской группе. У 29 % студентов этой группы выявлены нарушения сердечно-

сосудистой системы (гипо- и гипертония, вегето-сосудистая дистония и др.). Также наиболее распространенными являются заболевания органов зрения (миопия, астигматизм и др.), патологии связанные с дыхательной (пневмония, бронхиальная астма и др.), желудочно-кишечной (гастрит, язва) и мочеполовой (цистит, пиелонефрит, аднексит и др.) систем.

В наше время существует множество средств и методов, которые можно применять на занятиях физического воспитания в высших учебных заведениях для профилактики заболеваний, для привлечения студентов к здоровому образу жизни. Одним из таких методов может являться йоготерапия.

Йога - древняя философия жизни, которая сложилась в Индии около 4 тысяч лет назад, хотя своими корнями она уходит в еще более ранние века, задача которой является познание и самопознание.

Последователи йоги считают, что следуя ее предписаниям, которые включают в себя этические принципы, диетические ограничения и систему физических упражнений, можно объединить или привести в равновесие ум, тело и дух.

Существует много различных направлений йоги, которые в последнее время стали наиболее популярны во всем мире. Одним из наиболее распространенных направлений является Хатха-йога - уникальная система оздоровления, включающая в себя три типа упражнений: физические (асаны), дыхательные (пранаяма) и медитация. Все три типа упражнений направлены на улучшение как физического, так и психического состояния.

Преобладающая часть поз в Хатха-йоге (асанах) преимущественно статичны, и хотя они не имеют своей целью развитие мускулатуры, они все же оказывают силовое мускульное действие. Выполнение статичных упражнений не сопровождается кислородной недостаточностью, так называемой гипоксией. В йоге эти состояния достигаются несколько искусственно, путем тренировки задержки дыхания.

Для поз в йоге характерно воздействие на мышечную систему через силовое сокращение работающих мышц, а также через вытягивание и растяжение противодействующих мускулов, сухожилий и связок. Ни одна гимнастика не имеет такой системы максимального растяжения, как йога, в которой используется естественная приспособляемость тела к упражнениям в сочетании с определенным видом дыхания для совершенствования основных функциональных систем организма.

Оздоровительный эффект оказывают не только физические позы, но и дыхательные упражнения, благодаря особой технике кото-

рых происходит максимальное использование альвеолярного воздуха, что является одним из лучших средств профилактики бронхиальной астмы и других респираторных заболеваний. Характерной особенностью техники йоговского дыхания является выраженное движение диафрагмы, напряжение и расслабление мышц живота.

Следует отметить, что концентрация внимания на дыхательном акте, его контроль, тренировка является лучшим средством защиты против пагубных воздействий стресса, с которым сопряжена жизнь студента (учебная нагрузка, адаптация к обучению в ВУЗе, состояние здоровья, информационная перегрузка). Медитация в рамках занятий йогой служит тем же целям, происходит постепенный процесс расслабления тела и умиротворения мозга, что оказывает огромный оздоровительный эффект.

В целом, эти упражнения помогают организму занимающегося студента стать сильнее, повысить иммунитет, сопротивляемость к болезням и травмам.

Для лучшего результата упражнения нужно выполнять на каждом занятии в заключительной его части, начиная с нескольких минут глубокого дыхания, чтобы насытить организм кислородом и успокоить его, после общей разогревающей разминки, приступить к выполнению основных поз, которые необходимо выполнять медленно и легко. Главное условие - ни одна поза не должна вызывать сильную боль, перенапряжение.

На основании изложенных данных можно порекомендовать использование йоги как одного из средств и методов физической культуры на занятиях как с основной, так и со специальной медицинской группой студентов. Целесообразно рекомендовать применение комплексов йоги для самостоятельных регулярных занятий в качестве утренней зарядки либо в свободное время в течение дня.

Литература

1. Викторов В.В. «5 минут йоги для красоты и здоровья» С-Пб: и. д. Весь, 2004 – С. 224
2. Массовая физическая культура в ВУЗе: Учеб. пособие /И.Г. Бердников, А.В. Моглеваный, В.Н. Максимова и др./под редакцией В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высш. шк., 1991. – С.240.
3. Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека.- : С-ПГАФК им. П.Ф. Лесгафта,1996.- С. 284.
4. Симанчук И.В. «Сумма технологий» - Х.: изд-во Эмрис, 2002. – С. 188.

СПОРТИВНЫЙ АРБИТРАЖ – КАК ПРОДОЛЖЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО И ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Крамской С.И., доцент

Белгородский государственный технологический

университет им. В.Г. Шухова, Россия

Оценить выступления спортсменов, увидеть всю их совокупность составляющих и действия их целиком в логическом единстве может только спортивный арбитр во время соревнований. От качества судейства зачастую зависит конечный исход состязаний, объективное выявление сильнейшей команды, а порой и тенденции развития вида спорта. Такая высочайшая ответственность налагает на арбитров постоянную готовность провести любую игру на должном уровне, всегда и везде проявлять беспристрастность и объективность. Кроме этого они своими действиями и поступками проводят воспитательную работу среди игроков, тренеров и болельщиков [2,5].

А.К. Кнышев, Я.И. Гринбергас [1,4] так же считают, что спортивным судьям принадлежит особая роль в воспитании спортсменов и повышении их спортивного мастерства. Современные квалифицированные судьи стремятся сделать спортивные состязания зрелищными при разумном соблюдении правил проведения соревнований. Они всегда подтянуты, физически подготовлены, с дипломатическими манерами общения с игроками, тренерами, официальными лицами и в то же время всегда готовы постоять за чистоту спорта. Такие арбитры честно, беспристрастно и доброжелательно относятся к любой команде, даже если приходится обслуживать игры команды своего родного города. Это нравственная сторона и в то же время важнейшая в деятельности арбитра.

Современный спорт предъявляет высочайшие требования к личности судьи, которому в одинаковой степени необходимы прямо противоположные свойства – твердость и уверенность в себе, и одновременно способность к пониманию настроения участников матча и зрителей. Судья должен уметь настоять на своем и в то же время не потерять контакта с окружающими, строго следить за соблюдением правил игры, но не быть при этом формалистом. Высокие требования предъявляются и к общей культуре судьи, к его этическим качествам.

Уровнем своего судейства арбитры должны способствовать росту мастерства спортсменов и не мешать игре слишком частыми свистками. Личность спортивного судьи, безукоризненное знание им правил и умение их применять в игре, ответственность за порученное дело являются основой рационального регулирования соревнований любого уровня[3]. Для успешного решения задач, стоящих перед арбитрами, безусловно, важен воспитательный аспект. Спортивные федерации, особенно по игровым видам спорта, обеспокоены сверх жесткой, а порой грязной игрой спортсменов. В таком случае судьи обя-

заны направить игру в нормальное русло и, проводя воспитательную работу, учить спортсменов «азам» поведения на спортивной площадке. Ещё раз подчеркнём, что в этом плане важную роль играют личностные характеристики судьи: принципиальность, честность, объективность, смелость принятия решений; знания правил игры, положения о соревнованиях и методике судейства; умение ориентироваться в определенных условиях и обстоятельствах. Арбитр должен быть тонким психологом, постоянно ощущать настроение и нервное состояние игроков. Это поможет отличить умышленную грубость от случайного всплеска эмоций. С учётом многолетнего опыта обслуживания спортивных соревнований, а также изучения литературных источников заостряю внимание спортивных арбитров на следующих важных аспектах:

- необходимо постоянно повышать свою судейскую квалификацию, физическую и техническую подготовку;
 - быть в курсе всех новейших веяний спортивной игры и при этом необходимо глубокое, творческое знание правил игры;
 - жесты и сигналы должны быть всегда четкими и ясными;
 - обязательно наказывать игроков, продолжающих игру после свистка;
 - не прощать грубого нарушения правил после окончания игрового момента;
 - нельзя принимать решения под воздействием зрителей, тренеров, игроков;
 - придерживаться принципа бесконфликтного общения;
 - знать тонкости игры (техники и тактики) с тем, чтобы предугадать действия игроков, склонных к нарушению правил, приверженцев грубой игры, которую нужно уметь отличать от жестокой в рамках правил;
 - как можно больше судить соревнований различного уровня.
- Судье, как спортсмену, необходим постоянный тренинг [4,5].

Таким образом, спортивный арбитраж нуждается в специальном изучении и осмыслении спортивной деятельности. Безусловно, судейство во время спортивных состязаний является одним из важнейших факторов в педагогическом и воспитательном процессе, который, в свою очередь, способствует росту спортивного мастерства игроков.

Литература

1. Грибергас Я.И. Методические указания судьям по гандболу. – Вильнюс: Федерация гандбола Литвы, 1997. – 20 с.
2. Игнатъва В.Я. Юный гандболист. – М., 1997. – 220 с.
3. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие / Отв. ред. М.В.Беккер. – Нижневартовск, 2001. -192 с.

4. Кнышев А.К. Организация и судейство соревнований по гандболу. – М.: ФиС, 1986. – 113 с.
5. Крамской С.И. Воспитательная роль арбитра в спортивных играх./ Теор. и практ. физ. культ. – 2001. – №9. – С. 31-32.

ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЕМ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

/на материале физической культуры/

Кондаков В.Л., канд. пед. наук, доцент

Воронин И.Ю., канд. пед. наук, доцент

Белгородский университет потребительской кооперации

Белгородский государственный университет

В человеческой жизни важное место принадлежит педагогической деятельности, обеспечивающей преемственность в развитии цивилизации. В этом смысле в технологии человеческой деятельности большая роль должна быть отведена педагогической технологии.

Движущей силой учебного процесса является противоречие между выдвигаемым ходом обучения познавательными и практическими задачами и имеющимся уровнем знаний, умений и навыков студента, которое разрешается за счет выбора условий и формирований положительной мотивации. Знание педагогом составляющих учебной деятельности позволяет моделировать познавательные противоречия, а затем снимать их умелым проектированием педагогической технологии, в которой «нужно, должен» студента совпадает с его «могу, хочу». А это и есть одно из условий повышения его мотивации или явление «педагогического резонанса».

Для выбора оптимального варианта обучения нужно учитывать взаимодействие субъектов управления, рассматривать в единстве проектирование, организацию, регулирование, обратную связь, коррекцию, прогнозирование и анализ результатов, существенным образом перестроить содержание и методику, что обуславливает создание педагогической технологии как части педагогического процесса. Темпоритм учебной деятельности при этом должен постоянно меняться в соответствии с колебаниями активности и инициативы студентов и преподавателя. Управление темпоритмом должно быть целенаправленным и последовательным. Суть его заключается в оптимизации временных и пространственных характеристик учебного процесса, в координации деятельности обучающихся и обучаемых в пространстве, и синхронизации их действий во времени. Педагогически профессиональное и полное раскрытие содержания этой проблемы приводит к

идее разработки рациональных методов проектирования технологии обучения.

В настоящее время понятие «педагогическая технология» стало предметом многих психолого-педагогических исследований, в которых раскрыты общие основы технологии в системе образования. Анализируя специальную литературу, можно отметить различия в теоретических подходах к объяснению сущности и содержания педагогической технологии.

Мы разделяем точку зрения, согласно которой технологии образовательного процесса должны создавать в ходе своего функционирования возможности для регулирования первоначально поставленных целей, содержания, способов взаимодействия субъектов деятельности (Т.М. Давыденко). Необходимость регулирования целей в технологии объясняется тем, что она по своей природе «есть такая деятельность, в которой знание служит определенным целям» (Э. Агацци), а это значит, что изменение в знаниях влечет за собой корректировку цели технологии.

Необходимо отметить, что стандартизация, которая лежит в основе любой технологии, всегда имеет тенденцию к низкой эффективности своей реализации в силу недостатков полного учета специфики конкретной ситуации. Для достижения прогнозируемой эффективности при разработке технологии необходимо учитывать целый ряд требований – ограничений: соответствие технологии интересам и потребностям реализующих ее участников образовательного процесса; прогнозирование и оценка побочных действий, возникающих в ходе осуществления технологий; оценка возможностей внесения в них изменений и другие.

Технология управления должна быть основана на принципах детерминизма и развития, ориентировать на последовательное, поэтапное включение студентов в процесс физического воспитания, способствовать развивающемуся процессу перевода студентов из объекта педагогического воздействия в субъектную позицию, так как «субъект - объектная» позиция способна обеспечить лишь внешний, кратковременный эффект; «субъект - субъектная» (диалогическая) позиция создает условия для саморазвития каждого из субъектов образовательного процесса.

Технология управления формированием направленности личности студента на занятия физической культурой опирается на следующие теоретические основания:

1. Технология управления представляет собой педагогический проект деятельности преподавателя физической культуры, сис-

темы решаемых им профессиональных функций и задач, а значит необходимо: подробное расписывание конкретных рабочих задач согласно концептуальной модели; определение промежуточных и итоговых результатов; описание процедуры управления процессом формирования личности студента на занятиях физической культурой.

2. Технология задает систему переходов от направленности личности студента на занятия физической культурой к профессиональной деятельности преподавателя физической культуры, что определяет: предвидение компенсаторных и коррекционных средств управления в связи с индивидуальными конкретными результатами и неожиданными включениями посторонних влияний в педагогический процесс; разработку диагностического аппарата, способного регистрировать состояние системы «преподаватель - студент», чтобы регулировать эффективность связи и согласованность действий обучающегося и обучающихся; предусмотреть гибкость технологии управления, ее адаптивности, способности изменять прямое и косвенное воздействие на студентов в зависимости от промежуточных результатов, обучение студентов самоанализу своей деятельности и формирование педагогической рефлексии.

3. Технология управления ориентирует студентов на достижение не сиюминутного результата, что указывает на необходимость: прогнозирования возможных затруднений студентов на занятиях физической культурой, «проектирования» соответствующей помощи как группам, так и индивидуальной помощи конкретным студентам; создание эмоционально-психического фона процесса обучения (учет интересов, желаний и мотивов деятельности студентов).

Результатом обучения, как известно, является устойчивое, целесообразное изменение психического состояния обучаемого, находящее свое выражение в достижении определенного уровня знаний, умений, навыков воспитанности и развития. Если на педагогический процесс посмотреть как на разновидность технологии, то в нем должны быть предусмотрены действия по изменению и дальнейшему определению результатов обучения. Следовательно, важнейшими задачами проектирования педагогических технологий являются: постановка диагностических целей обучения; планирование в пространстве и во времени иерархии и последовательности технологических операций учебного процесса; разработка критериев оценки качества обучения; управление познавательной деятельности через комплексное описание состояния объекта через регулируемые параметры.

В соответствии с функциональной схемой управления выделяются этапы: диагностический, проектировочный, организационный,

контролирующий, аналитический, корректировочный. Каждый этап состоит из инвариантных видов деятельности преподавателя, называемых в дальнейшем блоками. Это блоки задач, содержания, средств педагогической коммуникации, методического обеспечения, контроля и коррекции. Выделение блоков контроля и коррекции обусловлено их важностью не только в целостном управленческом цикле (технологии управления формированием направленности личности студентов на занятия физической культурой), но и их значимости в реализации каждого технологического этапа.

Каждый из указанных блоков проектирования педагогической технологии имеет свою логику и особенности. Вместе с тем они тесно связаны друг с другом, взаимно переплетаются и дополняются. Происходит совершенствование каждого из блоков, и вся стратегия проектирования педагогической технологии приобретает свое внутреннее единство в разнотипности воспроизводящей и творческой деятельности преподавателя.

Чтобы убедительно обучать и суметь достичь гарантированно результата, преподавателю необходимо овладеть основами проектирования педагогических технологий по формированию планируемого уровня направленности личности студента.

Для этого необходимо: уметь определять сверхзадачи формирования направленности личности студента; знать возможности педагогических воздействий при формировании направленности личности студента; знать в совершенстве предмет; владеть арсеналом методов, средств и форм учебного процесса; организовывать необходимые условия; организовывать своевременный и действенный контроль; планировать конечный результат обучения и определять уровень его достижения; соединить в единый механизм все звенья учебного процесса.

На основании вышеизложенного, технологию управления формированием направленности личности студентов на занятия физической культурой мы разрабатывали, опираясь на деятельностный и личностно-ориентированный подходы.

На наш взгляд, методы и формы обучения включать в описание технологии нецелесообразно, так как каждый преподаватель выбирает их индивидуально, исходя из своего видения процесса обучения, возможностей студентов, ориентируясь при этом на задачи и конечные результаты каждого технологического этапа.

Технологию управления формированием направленности личности студента на занятия физической культурой мы условно разделили на шесть этапов: диагностический, проектировочный, организационный, контролирующий, аналитический и корректировочный.

Этапы формирования направленности личности студентов на занятия физической культурой не следует определять по годам обучения. Это затрудняет возможность дифференцированных воздействий, усложняет подбор форм стимулирования активности.

На предварительном этапе необходимо изучить студентов: определить уровень физической подготовленности, состояния здоровья, отношение к физической культуре и спорту на предшествующем этапе учебы и в настоящее время, их интересы, желания, стремления, установки.

На первом этапе формирование направленности личности студента на занятия физической культурой происходит опосредованно – студенты могут не знать цели преподавателя. При этом важен не столько конечный результат, сколько сам процесс его достижения. Декларативные заявления и призывы о необходимости, обязательности и пользе занятий физической культурой не находят отклика в сознании студентов. Успех может принести лишь соответствующая организация их деятельности на занятиях физической культурой.

Отличительной особенностью второго этапа является развитие у студентов физкультурно-оздоровительных способностей, наличие которых придает деятельности личностно значимый смысл. Положительные эмоциональные переживания при этом связаны с осознанием собственных успехов и достижений, удовольствие от самого процесса деятельности. На этом этапе целесообразно уделить внимание таким формам массовых соревнований, в которых участвуют все студенты. Движущими силами поведения студентов в этом случае становятся высоконравственные мотивы – долг, честь, ответственность за коллектив, чувство соперничества, гордости.

Качественное своеобразие третьего этапа заключается в осознании общественной значимости физкультурно-оздоровительной деятельности, когда ее личностный смысл переживается студентами как адекватный общественному. В этот период на занятиях физической культурой студенты наиболее активны, проявляют инициативу, ставят перед собой более высокие цели и добиваются их. Этому способствует увеличившийся объем знаний в области физической культуры, расширенный диапазон двигательных умений и навыков, и качество владения ими.

Если на первом этапе происходит опосредованное формирование направленности личности студента на занятия физической культурой, то на третьем этапе этот процесс возможен лишь через доверительное общение преподавателя со студентами, при котором обе стороны осознают цели совместной деятельности и способствуют их достижению.

Студенты должны не только твердо знать, чему следует научиться, но и как это следует делать и почему так, а не иначе. Это особенно касается подготовительных и подводящих упражнений, которые студенты выполняли без особого энтузиазма, даже игр. Например, все юноши с удовольствием играли в баскетбол, но с неохотой изучали отдельные приемы игры и особенно подводящие упражнения, не имеющие эмоционального заряда.

При овладении техникой двигательных действий преподаватели физической культуры видоизменяли характер и объем подводящих упражнений в зависимости от особенностей и способностей студентов.

Формирование стойкого интереса к общей цели занятий способствовало созданию на занятиях ситуаций, позволяющих применять полученные знания и умения в практической деятельности. Здесь полезны и приемы поисковых ситуаций, предусматривающих самостоятельное приобретение новых знаний и умений путем мобилизации уже имеющихся, а также выбора самостоятельных способов действий в спортивных играх.

Для обеспечения оптимального уровня эмоционального состояния, а следовательно, и интереса к занятиям, необходимо обеспечивать получение каждым студентом посильной нагрузки. Опыт показывает, что чрезмерные или недостаточные требования, плохая организация самостоятельной работы могут быстро погасить интерес студентов к занятиям физической культурой.

Вследствие различий подготовленности, способностей, заинтересованности, интеллектуальных и физических возможностей темпы усвоения студентами учебного материала не одинаковы. Занятие может быть эффективным в том случае, если (при прочих равных условиях) в нем соблюдаются оптимальные для каждого студента темпы. Навязывание ему более высоких или более низких темпов (относительно его возможностей) неизбежно приводит к снижению развивающего эффекта обучения. Поэтому необходимо разрабатывать индивидуальные задания для отдельных студентов.

РАЗВИТИЕ БРОСКОВОЙ СИЛЫ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ

Кудимов Владислав Николаевич

Харьковская государственная академия физической культуры

Одной из основ совершенствования системы подготовки тренера в специализированном вузе является внедрение в учебный процесс современных тренировочных технологий.

К числу основных причин низкой результативности баскетболистов при выполнении бросков принято относить низкую траекторию полета мяча и нарушение биомеханически целесообразной структуры броскового движения, что, по мнению ряда специалистов, вызвано недостаточным уровнем развития у игроков специальной бросковой силы (В.З.Бабушкин, 1985; В.М.Корягин, 1998; Е.Р.Яхонтов, 1987).

Проведенное нами исследование динамики развития бросковой силы показало, что в детском возрасте ее уровень отстает от необходимого для выполнения штрафного броска с дистанции, предусмотренной правилами баскетбола (В.Н.Кудимов, 2003). Поэтому, при формировании навыка броска, это неизбежно приводит к формированию низкоэффективной техники, поскольку обучаемый старается добросить мяч до кольца за счет использования метательного движения, выполняемого с помощью ног, поворота туловища, отведения плеча в сторону. Чтобы избежать этого, в периоде начального обучения следует соблюдать принцип соответствия дистанции броска уровню развития бросковой силы. Этот принцип должен быть основным в процессе обучения технике и совершенствования точности как штрафных, так и дистанционных бросков. Переходу на новую бросковую дистанцию должен предшествовать период развития бросковой силы до требуемого уровня.

Полученный нами при анализе взаимосвязи между результативностью выполнения штрафных бросков и уровнем развития бросковой силы высокий коэффициент корреляции ($r=0,903$), дал основание полагать, что целенаправленная работа по ее развитию окажет положительное влияние на точность выполнения баскетбольных бросков.

С этой целью нами разработана и апробирована в тренировочном процессе методика развития бросковой силы, включающая в себя, наряду с традиционными упражнениями, различные вспомогательные средства и тренажерные устройства.

Методика развития бросковой силы.

Развитие бросковой силы средствами общей физической подготовки.

Упражнения для мышц кистей рук: сжимание эспандера; отталкивания от стены; накручивание подвешенной гири или резинового эспандера на вращающийся вал; сгибание-разгибание кистей рук с гантелями из исходного положения - предплечье на упоре ладонями книзу или вверх; пронация-супинация с гантелями; подбрасывание ядер или набивных мячей кистью выпрямленной вверх руки.

Упражнения для мышц рук: жим штанги из-за головы сидя и лежа узким, обычным, широким хватом; сгибание-разгибание рук с

отягощением при фиксированном плече ладонями книзу и кверху; метание ядер и набивных мячей разного веса из-за головы; сгибание-разгибание рук в упоре лежа обычное и с отталкиванием от пола.

Упражнения для мышц плечевого пояса. Упражнения со штангой: жим сидя, стоя; толчок; тяга узким, средним и широким хватом. Упражнения с гантелями: сгибание-разгибание, отведение-приведение рук. Подтягивания: узким, средним, широким хватом, а также за голову. Толкание и метание ядер или мячей разного веса на дальность, различные подбрасывания и перебрасывания.

Развитие бросковой силы средствами специальной физической подготовки

Тренажер для развития бросковой силы.

При использовании тренажера (Рис. 1) обеспечивается соответствие структуры движения в основном и тренировочном упражнениях. Тренировочные задания определяются в соответствии с максимальными возможностями занимающихся, которые определяются в упражнении на максимальную высоту подъема платформы с мячом на штанге. В демонстрируемом случае баскетбольный мяч наполнен резиновой крошкой и его вес составляет 3 кг.

Определены следующие методы развития силы на тренажере:

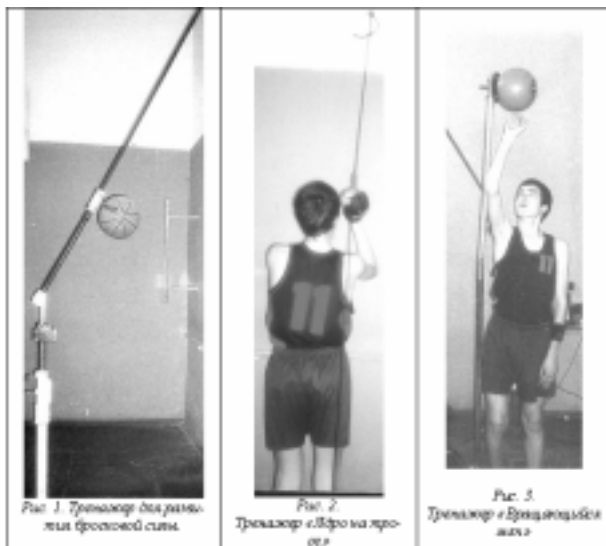
- повторный — повторное выполнение 3 - 5 серий бросков на тренажере по 20—30 раз в серии;
- «до отказа» — выполнение упражнения в бросках на заданную высоту в определенном темпе до утомления;
- ударный — выполнение упражнения в режиме непрерывного перехода от уступающего режима работы мышц в фазе амортизации, когда гасится скорость скатывающейся платформы, к преодолевающему в фазе активного отталкивания мяча, в которой платформе сообщается скорость.

Ядро на тросе.

На натянутом между стеной и полом под углом 50-55 стальном тросе перемещается просверленное по центру легкоатлетическое ядро (7,257, 6, 4 кг). Игроки выполняют имитационные броски по методике, описанной в предыдущем упражнении (Рис. 2.).

Вращающийся мяч.

Баскетбольный мяч, наполненный резиновой крошкой, весом 3кг подвижно прикреплен к вертикальной стойке (Рис. 3). Игрок выполняет имитационные бросковые движения кистью руки, стараясь придать мячу максимальное вращение.



Накручивание резинового амортизатора.

Амортизатор накручивается на вращающийся цилиндр, укрепленный в верхней части прямоугольной рамы. Выполняются упражнения для сгибания и разгибания кистей рук в положениях: хватом сверху и хватом снизу. Достоинством предлагаемого тренажера является возможность регулирования силы сопротивления амортизатора за счет его предварительного накручивания на цилиндр, изменяющаяся величина нагрузки в процессе одного движения, а также удобство в эксплуатации, связанное с незначительным весом и размерами.

Броски сидя из фиксированного исходного положения.

Игрок сидит на стуле и выполняет броски по корзине из фиксированного исходного положения, когда его плечо находится на опоре под углом 90° к вертикали. В нашем примере броски выполнялись в специализированном зале для технической и физической подготовки баскетболистов, оборудованном специальной «ловушкой» - приспособлением для возврата мяча к бросающему.

Броски в корзину утяжеленного мяча.

Выполняются броски мяча весом 0,9 кг и 1,2 кг с изменением дистанции броска и угла вылета мяча.

Броски с высокой траекторией.

Выполняются броски со средней и дальней дистанции с заданием послать мяч по максимально высокой траектории его полета.

Броски с дальней дистанции.

Выполняются броски по схеме: 8 м – 6 м – 7 м (три броска в серии) в парах до 50 – 100 попаданий в серии.

Броски из кассет для укладки мячей.

Выполняется традиционное конкурсное упражнение снайперов баскетбольного броска. Расположение кассет (специальных подставок) – в 3-х очковой зоне по 5 основным направлениям бросков: вдоль лицевой, под 45°, по центру, под 45°, вдоль лицевой. Игрок выполняет подряд 25 бросков (в каждой кассете находится по 5 мячей) с дистанции 6м 25см. Нагрузка регулируется за счет количества серий (от 4 до 12), за счет увеличения дистанции броска (до 7 метров), а также чередованием бросков с дистанций 6 и 7 метров.

Методика развития бросковой силы внедрена в учебно – тренировочный процесс: ДЮСШ «Кировец», мужской баскетбольной команды «Кировец», группы СПС ХГАФК, а также в учебный процесс курса магистратуры ХГАФК.

ДИПЛОМ «БЕЗ ГРАНИЦ»

Кудряшов Е.В.

Луганский национальный педагогический университет

имени Тараса Шевченко

Институт физического воспитания и спорта

Вот уже скоро шесть лет, как Европа стремится к созданию на континенте единого вузовского пространства. Начало этому глобальному строительству положила конференция стран ЕС в Болонье (1999 г.). Предполагается, что 4 тыс. вузов в государствах Европейского союза, в которых учатся 12,5 млн. студентов, к 2010 году объединятся в новое интеллектуальное пространство. В нем не будет ни искусственных барьеров для поступления в университет, ни споров о взаимном признании сертификатов [1; 5-7].

Министерство образования и науки Украины надеется, что наша страна уже в мае 2005 года может присоединиться к Болонскому процессу, в рамках которого в Европе создается единое пространство высшего образования. Болонская конвенция – документ, который подписали все страны Западной и Центральной Европы. Его главная идея – стандартизация подходов к организации учебного процесса и функционирования высшей школы в Европе [8].

Физическая культура и спорт, являясь одной из важнейших составляющих общечеловеческой культуры, также не избежали участи проведения реформы образовательной структуры в соответствии с Болонским процессом.

Что же дает нам вступление в единую Европейскую образовательную систему?

1. 12-летнее школьное образование, с усиленным изучением иностранных языков (особенно английского).

2. Единая система аттестации школьников – ЕГЭ, результаты которого, в качестве вступительных экзаменов выпускники смогут подавать не только в российские, но и европейские вузы.

3. Приведение системы высшего профессионального образования к европейским стандартам: двухступенчатое образование (бакалаврат и магистратура), приведение в соответствие с общеевропейскими стандартами учебных программ и курсов, введение единой системы оценки качества образования, обязательное обучение для каждого студента в любом европейском вузе в течении не менее, чем одного семестра, овладение студентами английским языком и другими иностранными языками.

4. Изменение системы послевузовского образования – признание в качестве эквивалентных дипломов кандидатов наук и PhD.

5. Создание инфраструктуры для обучения иностранных студентов (включая страны СНГ) в России: строительство и благоустройство общежитий, организация питания, закупка современного оборудования, обеспечение библиотек вузов учебной и художественной литературой на английском языке и т.д. [3].

В результате, украинские студенты получают диплом, признаваемый в странах, которые находятся в системе Болонского процесса, и смогут выйти на европейский рынок труда. Перспектива вступления в Болонский процесс также состоит в расширении возможностей для научного сотрудничества, обмена исследователями, преподавателями, аспирантами, студентами.

Учитывая вышеизложенное, сразу возникает вопрос: «А будут ли востребованы украинские специалисты в Европе?»

За 10 лет в Украине количество желающих получить высшее образование увеличилось в два раза. Однако чтобы максимально приблизиться к европейским параметрам, количество людей с высшим образованием следует удвоить (на данный момент таковых – 13% от трудоспособного населения).

Перспектива роста есть. Если посмотреть на статистику, движение в сторону ежегодного роста, количества отечественных студентов очевидно. За последние годы в Украине количество учащихся в вузах возросло: 512 человек на 10 тыс. населения в 2004 году против 297 в 1995.

Первого сентября 2004 года продолжили свою учебу почти 2,5 млн. претендентов на статус человека с высшим образованием. Впервые это сделали более 400 тыс. юношей и девушек. В 2004 году на первый курс высших учебных заведений 1-2 уровня аккредитации зачислены 86 тыс. человек, 3-4 уровня – 132 тыс., в профтехзаведения – 225 тыс.

Места «под солнцем» хватило не всем. Выпускников 2003-2004 годов было на много больше: 486 тысяч одиннадцатиклассников и 705 тысяч девятиклассников. За их умы в этом году боролись 1009 высших учебных заведений всех уровней аккредитации. 819 – из них государственные, 188 – частной форм собственности, (из них 339 – университетского типа, 670 – профессионально-технического типа) [5; 7].

Кстати, на возросшее в этом году число студентов повлияло и увеличение квоты госзаказа на 3,5%. В общей численности за деньги госбюджета в этом году учатся свыше 200 тысяч студентов.

Чтобы достичь европейского уровня, хотя бы по количеству студентов, Украине необходимо вдвое увеличить объем финансирования высшего образования, а еще в Украине нужно менять всю систему образования.

Кроме повышения заработной платы работникам образования необходимо предусмотреть средства на укрепление материально-технической базы учебного процесса. Министерство образования и науки подготовило государственную программу «Учебное оборудование», которая предусматривает производство в Украине и направление в учебные заведения учебного оборудования [9].

Внедрение «европейских стандартов» в образовательную систему страны будет сопровождаться не только сокращением бюджетных мест в государственных высших учебных заведениях, что естественным образом приведет к сокращению численности преподавателей. Под вопрос будет поставлено и важнейшее достижение советской системы образования: взаимодействия вузов и общеобразовательных учреждений при подготовке и отборе будущих абитуриентов.

Отдельно следует поговорить о научных степенях. Отказ от степени доктора наук, как показал опыт Эстонии, приведет лишь к снижению качества преподавательского состава. К тому же за три года в аспирантуре подготовить качественную кандидатскую диссертацию, например, по естественным наукам, которую можно было бы без натяжек соотнести с принятой в Европе докторской степенью, достаточно не просто. Стало быть, потребуются удлинять срок аспирантуры до четырех или пяти лет, а это – дополнительные бюджетные расходы и

сокращение числа соискателей. Отказ от степени доктора наук породит и серьезные проблемы со статусом ученых, ныне ею обладающих, равно как и внесет ненужную и абсолютно лишнюю сумятицу в процесс заполнения профессорских вакансий [4; 9].

Обратное мнение на этот счет имеет Владимир Малинкович, политолог, директор Украинского филиала Международного института гуманитарно-политических исследований: «Относительно Болонского процесса, я думаю это – крайне необходимо. Наша система высшего образования устарела. А система наших академических степеней не помогает, а наоборот, тормозит рост науки. Мы должны избавиться от ненужной системы Академии Наук, где сначала 3 или 5 лет пишут кандидатскую, потом 10 лет докторскую диссертацию, тема которой к моменту защиты утратит свою актуальность. Такая система выращивает не ученых, а льготников. На Западе другая система: бакалавр, магистр потом доктор (без таких длинных переходов из одного разряда в следующий). Мне кажется надо быстрее влиться в эту систему. Чтобы молодые люди, получившие образование в Украине могли свободнее реализовывать себя там» [9].

Также немаловажной проблемой является внедрение модульно-рейтинговой системы, особенно это касается практических дисциплин (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика). Ни преподаватели, ни студенты еще в полной мере не готовы к полноценному использованию бальной системы оценки выполненной на занятии работы [2].

Нет в нашей стране на данный момент и действительно независимой оценки как качества диссертаций, так и контроля за качеством выдаваемых дипломов (особенно тех, что получены на «коммерческой основе»). Государственную систему аттестации и контроля за качеством образования еще предстоит создавать. Процесс этот будет нелегким и небыстрым.

Так какой же он будет, «диплом без границ»? 2010 г. «не за горами»!

Литература

1. Архангельская область станет «пилотным» регионом по вступлению в Болонский процесс. – [Цыт. 2005, 15 февраля]. – Доступный с: <<http://www.ar-news.ru/news/168180.html>>.
2. Биченкова О. Болонский процесс или дорога с односторонним движением. – [Цыт. 2005, 15 февраля]. – Доступный с: <<http://philos.nsu.ru/bolon/>>.
3. Болонський процес: перспективи та розвиток у контексті приєднання України до Європейського простору вищої освіти // Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. – Судак, 2004. – 85 с.
4. Болонский процесс: создать переходник для евророзетки – интервью Дмитрия Бака ИА REGNUM. – [Цыт. 2005, 15 февраля]. – Доступный с: <<http://www.regnum.ru/allnews/166645.html>>.

5. Крюков Ю.Г. Структурно-логічна схема модульно-рейтингової системи у викладанні „Спортивних ігор” з дисципліни „Фізичне виховання” у вищому навчальному закладі // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. Ермакова С.С. / электронная научная конференция, г. Харьков, 15 января 2005 г. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – С. 86-93.
6. Методичні матеріали до науково-практичної конференції „Болонський процес: перспективи та розвиток у контексті приєднання України до Європейського простору вищої освіти”. – Київ, 2004. – 62 с.
7. Нужен ли российской высшей школе «Болонский процесс». – [Цыг. 2005, 15 февраля]. – Доступный с: <<http://www.rpk.len.ru/docs/2004/feb24001.html>>.
8. Олійник М.О., Мулик В.В., Булах А.О. Реформування системи освіти відповідно до Болонської угоди / Слобожанський науково-спортивний вісник // Збірник наукових статей під. ред. Епштейна Л.Ю. – Харків: ХДАФК, 2004. – С. 3-5.
9. Ревуцкая А. Учитесь! Учитесь! Учитесь! – [Цыг. 2005, 15 февраля]. – Доступный с: <<http://www.for-ua.com/comments/2004/08/04/121145.html>>.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТСКОГО НАСЕЛЕНИЯ Г.ИРКУТСКА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ БИОЛОГИЧЕСКОГО СОЗРЕВАНИЯ

Ларина М.В., Сидорова И.Ю.

Иркутский Государственный Технический Университет
Иркутский Государственный Медицинский Университет

Аннотация: Проведено исследование физической подготовленности и развития детей, подростков г. Иркутска, в результате которого выявлена динамика и зависимость этих показателей от паспортного и биологического возраста ребенка.

Ключевые слова: физическое развитие и физическая подготовленность.

В настоящее время в основу нормирования учебной и физической нагрузки детей, подростков и молодежи положен возрастной принцип. Для индивидуумов одного календарного возраста разрабатываются единые стандарты оценки физического развития и физической подготовленности. Однако дети с разными темпами биологического созревания отличаются по физическим данным значительно больше, чем дети, имеющие смежный календарный возраст. Поэтому целью нашего исследования явилось изучение взаимосвязи физического развития и физической подготовленности в зависимости от уровня полового созревания детей нашего региона.

Исследования проводились на 8345 дошкольниках и учащихся 1-11 классов трёх школ г.Иркутска. Для изучения физического развития применялись соматоскопические, соматометрические методы и функциональные пробы; для оценки физической подготовленности использовали тест - программу, разработанную во ВНИИФКе совме-

стно с муниципальным образованием г.Москвы (Тяпин А.Н. и др., 1998, Лебединский В.Ю. и др., 2002) . Полученный материал обрабатывался методами вариационной статистики с использованием программ EXEL, STATISTIC с учетом рекомендаций Автандилова Г.Г. (1990).

Полученные данные показали устойчивую зависимость физического развития и физической подготовленности школьников от их биологического возраста (Властовский В.Г.,1976).

Изучаемые показатели групп детей с разной степенью выраженности вторичных половых признаков отличаются у индивидуумов разного пола. У девочек наибольшая разница данных измерений между группами отмечается с 10 до 14 лет. У мальчиков с 12 до 16 лет.

Дети, с хорошо развитыми вторичными половыми признаками опережают сверстников в физическом развитии. Особенно хорошо это прослеживается у мальчиков, так как половое созревание сопровождается увеличением и развитием мускулатуры. У девочек улучшаются результаты лишь по некоторым показателям. Так как в пубертатный период у девочек часто увеличивается вес, то некоторые результаты ухудшаются. Например, в тесте на определение силовой выносливости мышц верхних конечностей и плечевого пояса, в тесте позволяющем оценить скоростную выносливость.

У школьников и школьниц с максимальным половым развитием больше масса тела, а в начальной школе выше рост. Эти дети показывают лучшие результаты в тестах на силовую выносливость (3-5 класс), в тестах на скоростную выносливость (7-10 класс), у них лучше показатели динамометрии за счет хорошего развития мышечной массы и скелета. Дети с минимально выраженными признаками (за счет меньшей массы тела) дают хорошие показатели в тестах на гибкость, силовую выносливость мышц рук и верхнего плечевого пояса.

Таким образом, дифференцированный подход к детям с разным и уровнем биологического созревания, в процессе их обучения на уроках физической культуры, может дать значительный педагогический и оздоровительный эффект. Оценка их физического здоровья и величина нагрузки на уроках физкультуры должны быть индивидуализированы и основаны на динамике изменений показателей в течение года.

Список литературы:

1. Автандилов Г.Г. Медицинская морфометрия. - М.: Медицина, 1990.-379 с.
2. Властовский В.Г. Акселерация роста и развития детей. М., 1976.-241с
3. Туманян Г.С., Мартиросов Э.Г. Телосложение и спорт. М., 1976.- 239с.
4. Физкультурный паспорт (методическое руководство по тест программе) / Под ред. А.Н. Тяпин и др.-М.: ВНИИФК, 1998.

5. Физическое развитие и подготовленность детей, подростков и молодежи (методические рекомендации) / Под ред. В.Ю. Лебединского и др. – Иркутск: БИОФССиТ, 2002.-24с.

МЕСТО И РОЛЬ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА (ВОЛЕЙБОЛА) В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Лобанева О.В., преподаватель

Национальный фармацевтический университет

Современная система физического воспитания в ВУЗах Украины основывается на нормативных документах Министерства образования и науки и министерств, которым подведомственны ВУЗы. В своем большинстве - это общепринятые виды спорта: легкая атлетика, спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол), плавание, гимнастика.

Нами было проведено анкетирование студентов 1-2 курсов с целью выявления их интересов к спортивной деятельности и уровня их подготовленности. Это анкетирование особенно актуально в связи с внедрением в систему обучения в рамках Болонского процесса, где физическое воспитание становится факультативным предметом. Анкетирование проводилось анонимно. Среди прочих вопросов, присутствовали следующие:

- нравятся ли Вам игровые виды спорта, в частности волейбол?
Из 100% опрошенных (156 студентов) – 13% ответили отрицательно;

- проводились ли занятия по волейболу в Вашей школе? (вопрос задан с целью выявления уровня подготовленности студентов).

28% респондентов ответили, что занятий по волейболу у них не проводилось. И как следствие, только 2% из 28% интересовались данным видом спорта во внеурочное время.

Из 72% опрошенных, у которых проводились занятия по волейболу, 14% не проявили интереса к ним, по-видимому, из-за непрофессионального проведения занятий, либо слабой технической базы.

- хотели бы Вы, что бы вместо традиционных занятий в ВУЗе, они проводились по специализациям?

61% респондент ответил положительно. Отсюда видно, что только незначительное большинство студентов желают приобретать, либо совершенствовать свое спортивное мастерство в том или ином виде спорта.

Тем не менее, все-таки просматривается тенденция к посещению студентами традиционных занятий. Это говорит о слабой мотивации

вации студентов. Причем, те из студентов, кто изъявил желание о проведении занятий традиционно, в своем большинстве готовы вообще отказаться от посещения занятий по физвоспитанию, т.к. считают это «пустой тратой времени». Они согласны, за определенную плату, посещать «модные» секции в удобное для них время. И естественно отрицательно они ответили на следующий вопрос:

- выбрали бы Вы игровой вид спорта?

Из 61% студентов, которые хотели бы заниматься по специализациям, 15% предпочли не игровые виды, т.к. считают, что они не способствуют физическому развитию. Это тоже звучало как вопрос «Способствуют ли занятия игровыми видами спорта комплексному физическому развитию?».

Таким образом, мы имеем только 46% студентов, которые готовы отдать предпочтение игровым видам, а из них 17% - хотели бы заниматься волейболом.

Мы видим, что популяризация игровых видов спорта, в том числе и волейбола, находится на низком уровне. Слабая подготовка педагогических кадров, отсутствие или плохая материальная база в средней школе, не способствуют развитию устойчивого интереса у учащихся к занятиям игровыми видами.

Ведь игровые виды спорта – командные. Они в большей степени гармонично развивают личность. Чувство коллективизма, взаимопомощи, «плеча товарища», в игровых видах, проявляется намного больше, нежели в индивидуальных. Развитие моторики, оперативного мышления, ловкости, скоростно-силовых и многих других качеств, возможно только в игровой деятельности. Принять быстрое и правильное решение, за считанные доли секунд и при этом самому не совершить ошибку – вот, что такое волейбол, не говоря уже о двигательных навыках, которые приобретает студент, и которые во многом помогут ему в дальнейшей трудовой и профессиональной деятельности, не связанной со спортом.

В целом проведенный анкетный опрос показал возможности организации занятий по физическому воспитанию студентов с учетом их интересов и современных тенденций совершенствования учебного процесса в высшем учебном заведении, ориентированных на Европейское образовательное пространство.

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВУЗА

Лобанева О.В., преподаватель
Национальный фармацевтический университет

Появление и развитие нового вида спорта, который считается «летним» - пляжного волейбола, ставит новую проблему перед Вузовским спортом. Как популяризировать и внедрять данный вид спорта в учебный процесс? Ведь он требует особой материальной базы, специалистов, а главное – формирование у студентов устойчивого интереса к нему.

Как показывает опрос студентов, большинство из них ассоциируют игру в пляжный волейбол со стоянием в кругу и поочередной передаче мяча друг другу и никак не с соревновательной деятельностью.

Данные проблемы необходимо решать поэтапно. Во-первых, это конечно наличие подготовленных кадров тренерско-преподавательского состава, которые хорошо знают данный вид спорта. На сегодня специализированные ВУЗы Украины не ведут профессиональную подготовку тренерского состава по пляжному волейболу. Поэтому, большинство специалистов в этом виде спорта - это бывшие спортсмены из классического волейбола, которые либо полностью, либо частично перешли работать в пляжный волейбол.

Надо отметить, что пляжный волейбол является хотя и родственным классическому, но все-таки это самостоятельный вид спорта. На современном уровне волейболисты-пляжники многих стран осуществляют круглогодичную подготовку именно в этом виде спорта, многие из них, никогда, в своей спортивной карьере, не выходили на площадку классического волейбола.

Во-вторых, как заинтересовать студента? Для этого можно привлечь, как видеозаписи игр профессионалов и любителей (если таковые имеются и есть возможность их просмотра), так и другие формы.

Например: на занятиях в разделе «спортивные игры (волейбол)», которые проводятся в зале, можно предложить студентам сыграть 4X4 (желательно, что бы игра проводилась мячом, специально предназначенным для игры в пляжный волейбол, он во многом отличается своими параметрами от классического). Обратить внимание игроков на отличительные особенности выполнения технических приемов пляжного волейбола (например, выполнять обманные удары «скидки» нельзя, а нужно играть только открытой ладонью и т.д.).

Ввести счет, как в пляжном волейболе, т.е. в первых двух партиях команды меняются сторонами площадки, когда сумма очков, на-

бранная обеими командами, становится кратна 7 (7, 14, 21 и т.д.), а в третьей при счете равном 5. Первые две партии играют до 21 очка, но при счете 20-20 игра продолжается пока разница в счете не достигнет двух очков. В третьей партии - до 15 и то же при равенстве 14-14, до разницы в два очка. Победу одерживает команда, победившая в двух из трех партий.

Необходимо постепенно вводить другие элементы игры в пляжный волейбол: уменьшить количество игроков до двух, довести размеры площадки до стандартных 16X8 м. и т.д.

Затем, после освоения студентами основных приемов игры провести турнир по пляжному волейболу в зале, применив систему розыгрыша до двух поражений (рис. 1.).



W - команда, которая выиграла встречу

L - команда, которая проиграла встречу

Рис. 1. Система розыгрыша до двух поражений.

Необходимо уделить особое внимание теории пляжного волейбола. В нее входит история появления и развития пляжного волейбола в мире и в регионе. Значение его для здоровья и физического развития человека. И конечно правила игры, т.к. они имеют свои специфические особенности по сравнению с классическим волейболом. Для лучшего усвоения правил игры, студенты должны активно участвовать в проведении и судействе соревнований. Практика показывает, что в ВУЗах практически не привлекают студентов к этой деятельности, что категорически неверно.

Необходимо создавать коллегии судей из числа студентов, дать им возможность выбрать Президиум и Председателя коллегии, создать различные подструктуры, которые отвечали бы за назначение

на судейство, разработку положений проведения соревнований, рассмотрение протестовых моментов, отвечали бы за связь с прессой, тем более, сейчас каждый вуз имеет свой печатный орган и т.д.

Что касается спортивной базы, т.е. песчаных кортов, которые соответствовали бы стандарту, то для этого абсолютно не обязательно иметь шикарный пляж. Большинство соревнований по пляжному волейболу проводится на центральных площадях городов, где волейбольные корты искусственные, с навозным песком. Поэтому, не имея возможности проведения учебно-тренировочных занятий на естественном пляже, выбрав место на спортивном стадионе ВУЗа вполне хватит навозного песка.

Конечно, на начальном этапе формирования в ВУЗе специализации пляжного волейбола этого достаточно. Но в дальнейшем, когда у студентов, сформируется устойчивый интерес к данному виду спорта, необходимо совершенствование и материально-спортивной базы. И не исключено, что студенты сами приложат максимум усилий для её развития в своем ВУЗе.

СОХРАНИЕ РАВНОВЕСИЯ ТЕЛА И ЧАСТОТА ДВИЖЕНИЙ В ПОЗАХ, ИМИТИРУЮЩИХ ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

Маркевич Е., Ткачук В.

Институт Спорта

Академия физического воспитания в Варшаве, Польша

Анотація. Маркевіч Е., Ткачук В. Збереження рівноваги і частоти рухів у позах, що імітують елементи техніки у юних пловців. У дослідницькій прасі аналізуються стан вестибулярного апарату і ЦНС у молодих пловців в умовах залу сухого плавання і басейну. Обґрунтовані засоби для підвищення вестибулярної стійкості пловців.

Ключові слова: вестибулярна стійкість, молоді пловці

Аннотация. Маркевич Е., Ткачук В. Сохранение равновесия и частота движений в позах имитирующих элементы техники у юных пловцов. В экспериментальной работе анализируется состояние вестибулярного аппарата и ЦНС у молодых пловцов в условиях зала сухого плавания и бассейна. Обоснованы средства для повышения вестибулярной устойчивости пловцов.

Ключевые слова: вестибулярная устойчивость, молодые пловцы

ВВЕДЕНИЕ. Пловец, изменяя положение тела в воде, может сознательно варьировать как условиями его равновесия, так и степенью погружения. Это обстоятельство имеет большое значение не только для сохранения равновесия, а так же для перемещения в воде [1]. В связи с этим возникла задача изучения особенностей динамики установки тела пловца в процессе тренировки.

Специалисты из Университета им. Д. Вашингтона считают [6], что в подготовке пловцов национальной сборной команды для участия в Олимпийских играх 2008 года, анализ компьютерной трехмерной модели движений пловца позволит отыскать ключ к повышению скорости плавания спортсменов. Для достижения высокого результата в плавании, необходимо учитывать и то, что перемещение тела в воде возможно при одновременном эффективном сочетании двух параметров – частоты движений (количество движений ног и рук в секунду) и амплитуды движений (как высоко и низко перемещаются стопы, форма траектории гребков ладонями) конечностями, а также длина проплыва («шага»). При имитации стиля кроль на суше «длину шага» измерить не возможно. В связи с этим мы исследовали первый параметр – частоту движений. Принимая во внимание размеры (габариты) тела пловца, можно подобрать для него оптимальное движение, которое он может выполнить с максимальной скоростью. Такое сочетание пространственно-временных параметров движения может быть реализовано только при условии, что спортсмен обладает высокой координатой движений.

Двигательная координация оказывает существенное влияние на развитие и проявление двигательных качеств спортсменов. Координация позволяет точно воспроизводить динамические и кинематические параметры движения в изменяющихся внешних условиях и внутренних состояниях. Ее физиологическая основа связана со способностью ЦНС к запоминанию сенсорной информации и точной репродукции в процессе управления движениями. Точность одновременного выполнения заданного пространства и времени зависит от условий его выполнения. Наивысшая его точность проявляется в том случае, когда при репродукции интегрируется несколько сенсорных систем (проприоцептивная, слуховая и т.д.) [4].

Сохранение положения тела человека в условиях земного притяжения обусловлено непрерывной активной деятельностью физиологических систем, противодействующих опрокидывающему влиянию сил гравитации. Установившаяся ориентация частей тела человека по отношению к направлению сил гравитации рассматривается как важная константная величина. Поддержание этой константы – необходимая предпосылка, обеспечивающая статическое и динамическое равновесие тела. Они являются обязательными элементами двигательной координации при спортивной деятельности.

В основе реакции равновесия, ориентации в пространстве и в координации движений в динамических условиях, лежит сложная ней-

родинамика вестибулярной сенсорной системы, безусловных вестибуло-соматических и вестибуло-вегетативных рефлексов организма.

Исходя, из сказанного устойчивость тела человека является интегральным показателем взаимодействия сенсорных систем и может служить основанием для оценки функционального состояния ЦНС человека в целом и долевого участия отдельных сенсорных систем.

Изменение устойчивости тела спортсмена в заданной позе после различных физических и психических нагрузок при сравнении с исходными данными может характеризовать степень воздействия физической нагрузки и утомления.

Путем последовательного «выключения» (депривации) отдельных сенсорных систем (зрение, слух и др.) и адекватного раздражения вестибулярного или других анализаторов можно оценить их доленое участие в обеспечении этой константы [5].

ЦЕЛЬ РАБОТЫ - сравнительный анализ особенностей сохранения равновесия тела спортсмена в статических позах имитирующих элемент техники пловца во время тренировок на суше и в воде, и частота движений конечностями имитирующих различные стили плавания.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ. В исследованиях участвовали пловцы в возрасте 10 лет (22 человека - девочек и 15 мальчиков) спортивного класса школы №40 г. Варшавы (Мазовецкое воеводство). Длина тела колебалась: у девочек $139,75 \pm 3,37$ см, у мальчиков - $142,53 \pm 3,88$ см. Масса тела составляла: у девочек $33,67 \pm 6,67$ кг, а у мальчиков $34,90 \pm 4,14$ кг. Измерялась длительность (сек) сохранения статического равновесия тела (ВССРТ) на уменьшенной площади опоры в заданном положении с депривацией зрительной сенсорной системы и частота движений (ЧД) конечностями (количество циклов) имитирующих стили плавания.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ. Для оценки сохранения статического равновесия тела использовались тестовые упражнения, имитирующие элемент техники плавания - скольжение. Выполнение теста проводилось в вертикальном (ВП) и в горизонтальном положениях (ГП) в зале сухого плавания.

Порядок исследования: в начале занятия регистрировалось время удержания равновесия в тестах. После этого в 5 занятиях использовался 10-мин. комплекс упражнений (состав: бег, имитация техники плавания, общеразвивающие упражнения и упражнения на гибкость, игра в футбол, комбинации перечисленных средств) в зале сухого плавания. В воде использовалось 10-мин. плавание в течение одного занятия с последовательностью стилей (кроль на спине, брасс, кроль,

дельфин и комплексное плавание) с умеренной интенсивностью. Через 1 месяц было проведено повторное исследование.

Для оценки частоты движений конечностями (количество циклов) использовались тестовые упражнения, имитирующие стили плавания отдельно руками и ногами. Выполнение теста производилось в вертикальном положении (и.п. основная стойка - движения руками для всех стилей и ногами стилем баттерфляй) и в горизонтальном положении (и.п. лежа туловищем на гимнастической скамейке - движения ногами для стилей кроль на спине, брасс, кроль) в зале сухого плавания.

Порядок исследования: на протяжении 8 тренировок в конце занятия регистрировалось максимальное количество выполняемых циклов движений одного стиля плавания, конечностями отдельно руками и ногами в течение 10 сек. Обследование было повторено через 1 месяц.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В зале сухого плавания ВССРТ после физической нагрузки в ВП в большей мере прогрессировало у девочек, чем у мальчиков, а в ГП с незначительной разницей превышало у мальчиков, чем у девочек (таб. 1).

В бассейне ВССРТ после плавательной нагрузки в ГП в большей мере прогрессировало у мальчиков, чем у девочек, а в ВП одинаково улучшилось как у девочек, так и у мальчиков (таб. 2).

В зале сухого плавания ЧД после имитационной нагрузки в большей мере прогрессировало верхними конечностями у девочек (рис. 1, 2), и нижними конечностями у мальчиков (рис. 3, 4).

В этом периоде соревновательного процесса пловцы выступали в 2-х соревнованиях на первенство Мазовецкого воеводства на 50 м дистанции двумя стилями и в эстафете 4x50 м комбинированном плавании.

Полученные результаты улучшились: у девочек на 1-ой дистанции на 2,15 сек, во 2-ой - на 5,94 сек, в эстафете – на 12,06 сек (рис. 5), а у мальчиков – на 1-ой дистанции на 2,20 сек, во 2-ой на 1,13 сек, в эстафете в 1-ой команде на 1,15 сек, во 2-ой – на 2,71 сек (рис. 6).

Таблица 1

Позитивные результаты времени сохранения статического равновесия тела (сек) в позах имитирующих элемент техники плавания – скольжение пловцами в зале сухого плавания

№ за-	Пол	Девочки	Мальчики
	Тесты	Поза при удержании равновесия:	

группа	Упражнения, 10 мин:	вертикальная			горизонтальная			вертикальная			горизонтальная		
		до	пос.	раз-ца	до	пос.	раз-ца	до	пос.	раз-ца	до	пос.	раз-ца
1	беговые	1,17 ¹	1,31 ¹	0,14	2,14 ²	3,22 ²	1,08	х	х	х	2,0 ²	2,17 ²	0,17
2	Общеразвивающие	1,33 ¹	1,92 ¹	0,59	1,41 ¹	2,77 ¹	1,36	х	х	х	1,37 ¹	1,61 ¹	0,24
		х	х	х	1,82 ²	2,52 ²	0,70	х	х	х	2,02 ²	2,23 ²	0,21
3	имитационные	х	х	х	1,47 ¹	1,69 ¹	0,22	х	х	х	1,71 ¹	1,74 ¹	0,03
		х	х	х	2,89 ²	3,39 ²	0,50	х	х	х	х	х	х
4	на гибкость	2,33 ¹	2,70 ¹	0,37	2,36 ²	3,58 ²	1,22	х	х	х	1,67 ¹	1,90 ¹	0,23
		х	х	х	х	х	х	х	х	х	1,99 ²	2,31 ²	0,32
5	игра в футбол	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
6	комплекс от 1 до 5	2,16 ²	3,38 ²	1,22	х	х	х	2,66 ¹	3,01 ¹	0,35	1,65 ¹	1,80 ¹	0,15

Примечание: 1- первое исследование, 2- второе исследование, х - отсутствие позитивных изменений.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

На тренировках в зале сухого плавания влияние физической нагрузки стимулировало ВССРТ у девочек благодаря лучшей функциональной способности вестибулярной устойчивости [3], чем у мальчиков в соответствии показателям: времени (сек) в ВП (0,14-1,22>0,35), в ГП (0,22-1,36>0,03-0,32); видом физических упражнений (количество) в ВП (4>1) и в ГП у мальчиков было больше, чем у девочек (5>4).

На тренировках в бассейне влияние плавательной нагрузки стимулировало ВССРТ у мальчиков благодаря лучшей функциональной способности вестибулярной устойчивости, чем у девочек [2] в соответствии показателям: времени (сек) в ГП (0,11-0,49>0,11-0,21), в ВП у девочек было выше (0,61>0,12); стилей плавания (количество) в ГП у мальчиков было больше (4>3) и измерений (количество) (2>1).

В тренировках в зале сухого плавания влияние имитационной нагрузки стимулировало ЧД у девочек благодаря лучшей функциональной способности быстроты и гибкости, чем у мальчиков в соответствии показателем - количество циклов движений в стилях плавания (2>1) при сравнении отдельно в группе и у мальчиков было больше (5>3) при сравнении между группами.

Таблица 2

Позитивные результаты времени сохранения статического равновесия тела (сек) в позах имитирующих элемент техники плавания – скольжение пловцами в бассейне

	Пол	Девочки	Мальчики
--	-----	---------	----------

№ за- ня- тия	Тесты	Поза при удержании равновесия:											
		вертикальная			горизонтальная			вертикальная			горизонтальная		
	Плавание, 10мин.	до	пос.	раз- ца	до	пос.	раз- ца	до	пос.	раз- ца	до	пос.	раз- ца
1	Кроль на спине	x	x	x	x	x	x	x	x	x	1,75 ¹	1,92 ¹	0,17
		x	x	x	x	x	x	x	x	x	1,82 ²	2,20 ²	0,38
	Брассе	x	x	x	x	x	x	x	x	x		2,24 ¹	0,49
	Кроль (на ногах)	x	x	x	1,60 ²	1,71 ²	0,11	x	x	x		2,05 ¹	0,30
		x	x	x	x	x	X	x	x	x		1,93 ²	0,11
		x	x	x	3,92 ¹	4,32 ¹	1,40	x	x	x	x	x	x
2	Баттерфляй	x	x	x	1,74 ¹	1,95 ¹	0,21	x	x	x	x	x	x
3	Комплек- сное пла- вание	3,23 ¹	3,84 ¹	0,61	x	x	x	3,60 ¹	3,72 ¹	0,12	1,84 ¹	2,19 ¹	0,35

Примечание: 1- первое исследование, 2- второе исследование, х - отсутствие позитивных изменений.

На соревнованиях влияние тренировочной нагрузки стимулировало результаты плавания в конкуренциях у девочек благодаря лучшей функциональной способности техники, чем у мальчиков в соответствии показателям: времени (сек) в индивидуальных стилях и в эстафете (2>1).

Общая и специальная связь положительных результатов изучаемых параметров имеется – между ВССРТ у девочек в 1-ом исследовании после плавания стилем баттерфляй в ГП и ЧД во 2-ом исследовании после имитации верхними конечностями стилем баттерфляй, между ВССРТ во 2-ом исследовании после плавания стилем кроль в ГП и ЧД в 2-ом исследовании после имитации верхними конечностями стилем кролем на спине, между ВССРТ в 1-ом исследовании после имитационных упражнений техники плавания в ГП и ВССРТ во 2-ом исследовании, а у мальчиков – между ЧД во 2-ом исследовании после имитации нижними конечностями стилем баттерфляй и ВВСП в 1-ом исследовании после имитационных упражнений техники плавания в ГП.

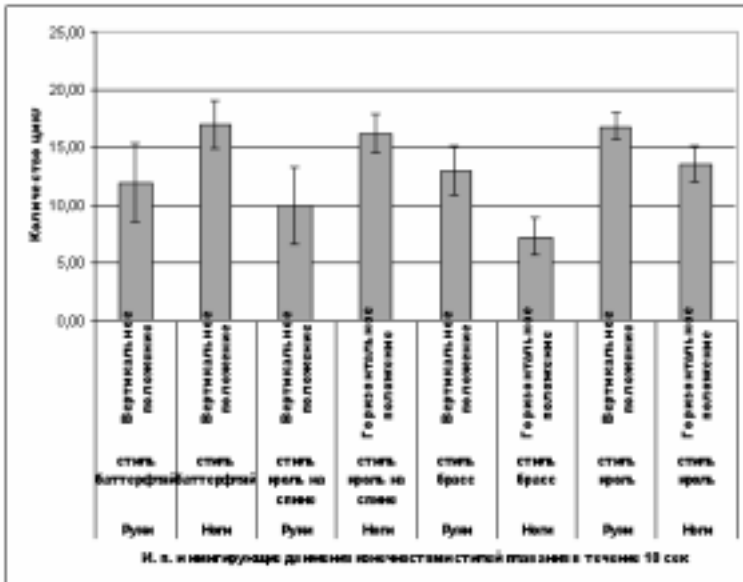


Рис. 1. Частота имитирующих движений стилей плавания у девочек в 1-ом обследовании

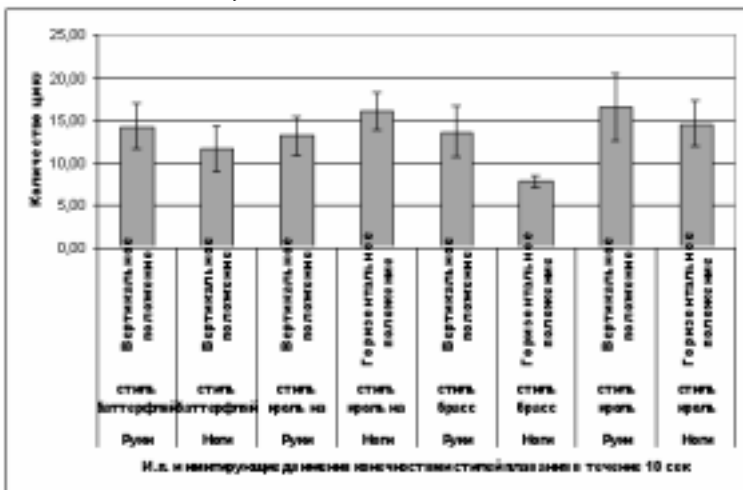


Рис. 2. Частота имитирующих движений стилей плавания у мальчиков в 1-ом обследовании

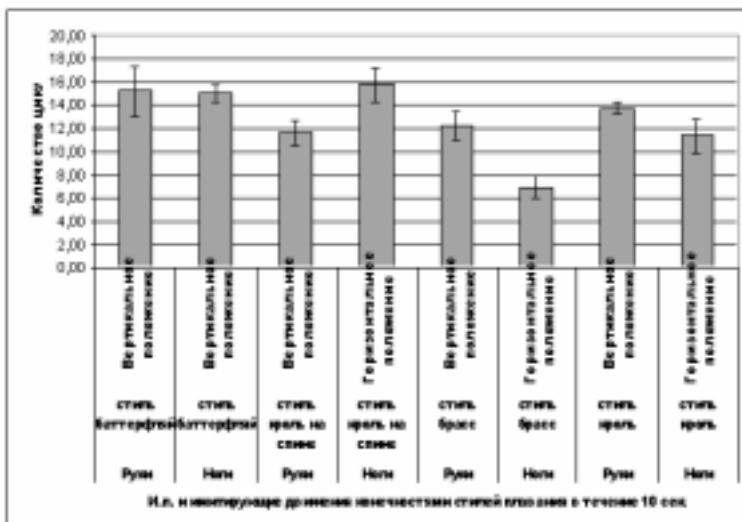


Рис. 3. Частота имитирующих движений стилей плавания у девочек в 2-ом обследовании

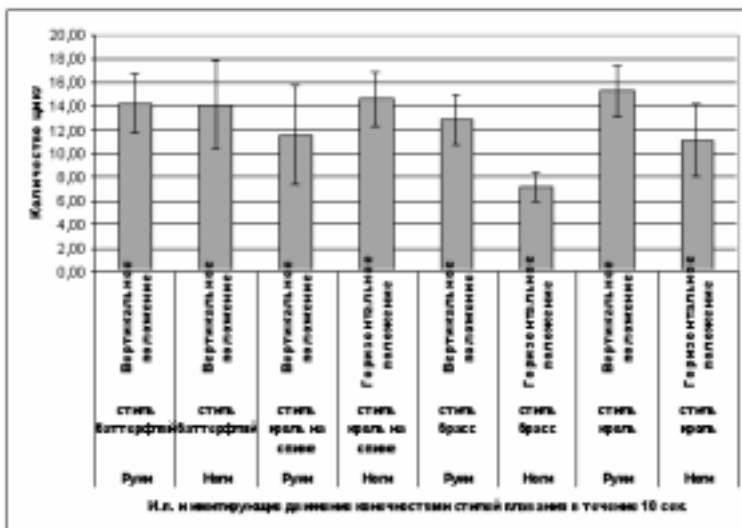


Рис.4. Частота имитирующих движений стилей плавания у мальчиков в 2-ом обследовании

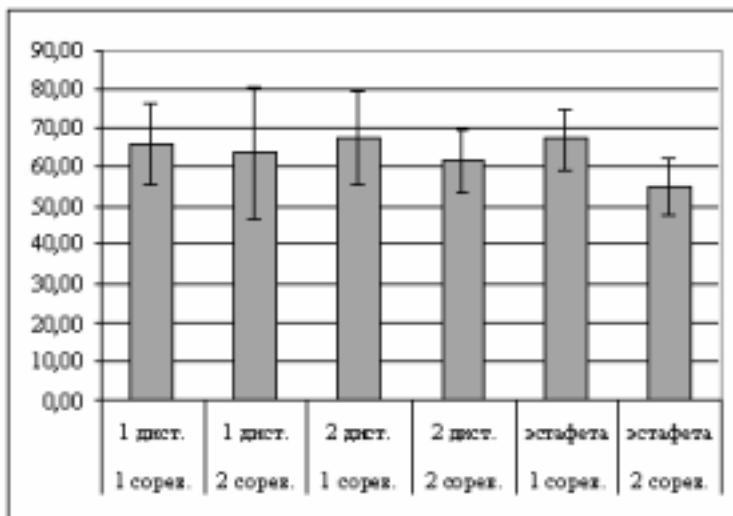


Рис. 5. Результаты в соревнованиях по плаванию у девочек

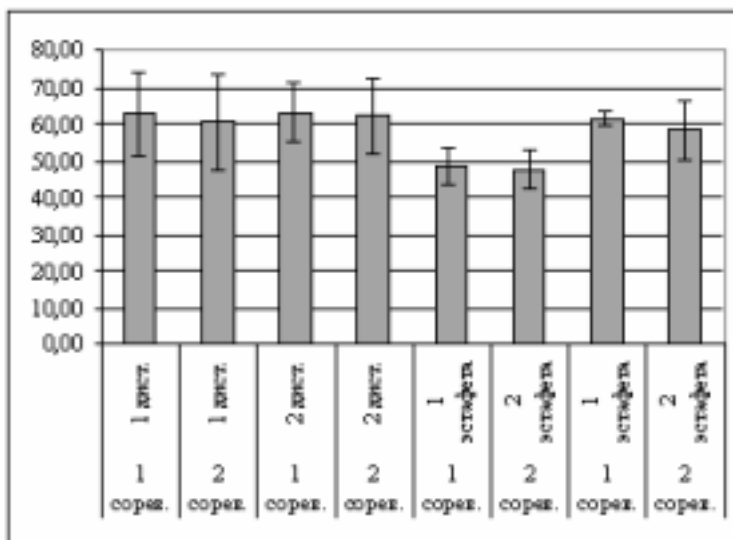


Рис. 6. Результаты в соревнованиях по плаванию у мальчиков

Таким образом, вышеперечисленные факторы оказали эффективное воздействие на более высокое поправление полученных результатов на соревнованиях у девочек.

ВЫВОДЫ:

1. Длительность сохранения статического равновесия тела варьирует у пловцов в диапазоне от десятков сотых до 1,5 секунду, как в сторону увеличения, так и уменьшения времени удержания заданных поз.
2. Предлагаемый комплекс физической нагрузки в зале сухого плавания в большей мере благоприятствует времени длительности сохранения статического равновесия тела, чем в воде.
3. В горизонтальном положении длительность сохранения статического равновесия тела выше, чем в вертикальном.
4. У девочек длительность сохранения статического равновесия тела позитивные изменения установлены в большей степени в зале сухого плавания, а у мальчиков – в бассейне.
5. Увеличение частоты движений, имитирующих стиль плавания, в большей мере проявляется у девочек выступает, чем у мальчиков.
6. Повышение частоты движений, имитирующих стили плавания, наблюдается у девочек верхними конечностями, а у мальчиков - нижними.
7. В соревнованиях по плаванию более высокие спортивные результаты продемонстрировали девочки.
8. Подготовка пловцов в зале сухого плавания и в бассейне после экспериментальных тренировочных нагрузок создает комплексное развитие координационных способностей.

Литература

1. Ernest K., „Fizyka sportu” Wydawnictwo naukowe PWN, Warszawa, 1992, s.168-183.
2. Маркевич Е., Ткачук В., Чубак К. «Влияние стилей плавания на вестибулярную устойчивость молодых пловцов». VII Международный конгресс «Современный спорт и спорт для всех», Москва, 2003 т.3, с. 115-116.
3. Маркевич Е., Ткачук В. «Влияние различных физических упражнений на вестибулярную устойчивость молодых пловцов». //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, Харків, 2003, №4, с. 110-116.
4. Ткачук В., Клоссовский М., Чубак К., Маркевич Е. «Комплексная оценка точности репродукции движения». V Международный конгресс «Современный спорт и спорт для всех», Минск, 2001, с.481.
5. Стрелец В.Г., Горелов А. Л. «Теория и практика управления вестибуломоторикой человека в спорте и профессиональной деятельности». Теория и практика физической культуры, Москва, 1996. - №2, с 13-16.
6. Плавание. Ученые в плавательных шапочках. Политика, Варшава, 2004. - №4.

ВОПРОСЫ СТАНДАРТИЗАЦИИ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В СВЕТЕ ИНТЕГРАЦИИ В ЕВРОПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Мунтян Виктор

Харьковский гуманитарный университет

«Народная Украинская академия»

Аннотация. В статье предлагается для рассмотрения варианты оценивания результатов по физическому воспитанию в условиях кредитно-модульной системы с учётом уровня подготовленности и состояния здоровья студентов.

Ключевые слова: критерии оценки, Болонская декларация, стандарт, основное, специальное, спортивное.

Анотація. Мунтян В.С. Питання стандартизації критеріїв оцінки фізичного стану та фізичної підготовленості студентів у світі інтеграції у Європейському освітньому просторі. У статті запропоновано до розгляду варіанти оцінювання результатів з фізичного виховання в умовах кредитно-модульної системи з урахуванням рівня підготовленості та стану здоров'я студентів.

Ключові слова: критерії оцінки, Болонська декларація, стандарт, основне, спеціальне, спортивне.

Annotation. Muntyan Victor. The problems of unification of the criteria for assessment of physical fitness of students in the context of the integration into the European education area. The article focuses on variants of assessing the results of physical education under the credit and module system with due regard for the level of student's training and his state of health, are considered.

Key words: criteria, for assessment, Bologna declaration, standard, principal, special, sportive.

Постановка проблемы. В настоящее время существует множество публикаций, освещающие решения Болонской декларации и вопросы интеграции в общеевропейское образовательное пространство. Однако, пока ещё нет источников, отражающих конкретные варианты критериев и стандартов оценивания результатов по физическому воспитанию в условиях кредитно-модульной системы, которые могли бы объективно отражать реальные показатели (в баллах и условных обозначениях) с учётом уровня подготовленности и состояния здоровья студентов.

Анализ последних исследований и публикаций. Сорбонская «Совместная декларация о гармонизации архитектуры европейской системы высшего образования» (май 1998г.), предшествующая Болонской декларации (июнь 1999г.) выдвинула одно из главных положений – международное признание и международный потенциал систем высшего образования, непосредственно связанный с прозрачностью и легкостью для понимания дипломов, ступеней и уровня квалификации обучающихся.

ECTS – European Community Course Credit Transfer System - (Европейская система перевода оценок) – кредитно-модульная система, которая позволяет сопоставлять программы, уровни образования, квалификации студентов (аспирантов) при переводе в учебное заведение другого государства, а также специалистов при поступлении на работу. Отличительной особенностью ECTS, по мнению европейских экспертов, является оценка результата, а не процесса.

В программном выступлении делегат особых поручений Ассоциации европейских университетов Г. Хога (Маастрихт, 1999 г.) подчеркнул, что следует разработать унифицированный критерий присвоения образовательных квалификаций [2].

Участники семинара «Накопление и перевод зачётных единиц – вызов для институтов и студентов» (Цюрих, 2002г.) подчеркнули, что **не должно быть механического перевода учебных часов в зачётные единицы**, а система ECTS должна отражать качество образования и квалификации, а не количество прослушанных лекций [1]. По мнению министров, качество высшего образования, является ключевым моментом при создании Зоны европейского высшего образования.

Результаты исследования. Принципы Болонского процесса предусматривают разработку и использование системы зачетных единиц, которая призвана решить проблему сравнения образовательных программ, способствовать увеличению академической мобильности. Система зачетных единиц – это механизм, который позволяет оценить качество в условных единицах, количество приобретенного знания за единицу времени.

Относительно работы кафедр (факультетов) физического воспитания, то получение зачёта (оценки, количества баллов) нельзя сводить только к показателям посещения занятий, а необходимо требовать качество, которое выражается в наличии умений и навыков выполнения физических упражнений, умение работать самостоятельно как во время занятия, так и во внеурочное время. Также обязательна сдача государственных нормативов и объективное отражение результатов тестирования.

Качество – это главное основополагающее условие для доверия соответствия, мобильности, совмещения и привлекательности в европейском просторе высшего образования.

Пражское коммюнике министров высшего образования европейских стран (май, 2001 года) подтвердило, что необходимо в дальнейшем прикладывать усилия для обеспечения мобильности студентов, преподавателей, научных и административных работников с целью предоставления возможности пользования богатством Европей-

ского простора высшего образования. Министры также обратили внимание на повышение привлекательности европейского высшего образования, понимания и **схожесть европейских дипломов должны быть подкреплены разработкой общей системы квалификации, системой механизмов гарантии качества и аккредитации (сертификации)** [2].

В число мероприятий по реализации положений Болонской декларации в системе высшего образования и науки Украины на 2004-2005гг. [5] включено:

1.7. Разработка Стандартов высшего образования в соответствии с требованиями Болонского процесса.

2.1. Разработка приложения к диплому о высшем образовании в соответствии с общеевропейским образцом «Додаток до диплома (Diploma Supplement)».

Далее, в приказе №757 [4], в разделе «Организация учебных занятий» в пункте 4 «Проблемы качества образования и разработка сравнительных методологий и критериев оценки» отмечено:

4.2.1. Для проведения практических занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях студенты делятся на учебные отделения: основное, специальное и спортивное.

4.2.2. В **основное** отделение входят студенты: а) занимающиеся в группе ОФП; б) профессионально-прикладная физическая подготовка и в) группы по видам спорта.

4.2.3. **Специальное** учебное отделение (спец. мед. группа) выполняют разделы учебной программы по теоретической и методической подготовки, занимаются в группах ЛФК и в группах реабилитации после травм. Зачётные требования для студентов спец.мед.группы разрабатываются с учётом медицинских показаний и противопоказаний.

4.2.4. В **спортивное** учебное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, которые имеют соответствующий уровень физического развития и физической подготовленности и желают заниматься одним (или несколькими) видами спорта, по которым проводятся учебно-тренировочные занятия в данном высшем учебном заведении. (Здесь, скорее всего, необходимо отметить, что не всегда студент-спортсмен может и должен заниматься именно в том учебном заведении, где он учится).

4.2.6. Студентам основного и спортивного отделения даётся право свободного выбора вида спорта и учебной группы с учётом их интересов.

Итак, исходя из вышеизложенного, следует, что, с целью разработки критериев оценки (стандартов) высшего образования необходимо учитывать разделение студентов на отделения. Так, думается, что в приложении к диплому, должно быть указано, к какой группе относится конкретный студент и соответствующая отметка. Например, в Англии существует практика сдачи экзамена для «продвинутого» уровня и соответствующая отметка, подтверждающая данный уровень «A-levels».

В данном случае, представляется возможным вариант оценивания уровня физической подготовленности студентов исходя из их «отношения» к той или иной группе. Так, студенты основного отделения должны получать соответствующую отметку, например «A-level». Студенты спортивного отделения - «A-sport-level», а студенты спец.мед.группы – «S.M.-level» (Special Medical levels) и далее – количество набранных баллов и оценка, согласно существующей градации «внутри группы». Таким образом, в приложении к диплому каждого студента будет отражена «реальная картина» состояния здоровья и уровня подготовленности конкретного студента.

Выводы. Отсутствие критериев и стандартов оценивания не позволяет «отражать» реальное состояние уровня подготовленности конкретного студента. Таким образом, в том случае, если в приложении к диплому не будет указана принадлежность студента к тому или иному отделению (группе), то не исключены факты необоснованного «примыкания», со стороны недобросовестных студентов, к «спец.мед.группе» с целью облегчения получения положительной оценки и сдачи установленных государственных нормативов по физическому воспитанию. Только «отметка о принадлежности» студента к той или иной группе и количество «заработанных» баллов может эффективно отражать реальный уровень физической подготовленности конкретного студента.

Литература

1. Галаган А.И., Прянишникова О.Д. Болонский процесс: от Болоньи до Берлина (итоги и перспективы). – М., НИИВО, 2004. –76с.
2. Журавський В.С., Згуровський М.З. Болонський процес: головні принципи входження в Європейський простір вищої освіти. – К.: ІВЦ „Видавництво “Політехніка”, 2003. – 200 с.
3. Красуля М.А. Методические рекомендации по предмету «Физическое воспитание» (кредитно-модульная система). – Харьков. Изд-во НУА. – 2004. – 12с.
4. Наказ МОН України №757 від 4.11.2003р. Фізичне виховання, навчальна програма для вищих навчальних закладів України 3-4 рівнів акредитації: - К.: 2003р. – 30с.
5. Наказ МОН України №49 від 23.01.2004р. „Про затвердження Програми дій щодо реалізації положень Болонської декларації в системі вищої освіти і науки України на 2004-2005 роки”. - К.: 2004 -12с.

6. Тимчасове положення про організацію навчального процесу в кредитно-модульній системі підготовки фахівців в ХГУ «НУА» (от 28.06.2004р.) - 8с.

НОВАЦІ В ПРОВЕДЕННІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СТУДЕНТАМИ , ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Назаровець Володимир Зіновійович, старший викладач
Черкаський державний технологічний університет

Методика проведення занять для підвищення результату при здачі контрольного нормативу „ перехід з упор присів в упор лежачи з прогинанням „(до 30 разів).

Норматив на кафедрі :

Жінки:

30 разів - 12 балів.

25разів - 10 балів.

20разів - 8 балів.

18разів - 7 балів.

16 разів- 6 балів.

При переході на кредитно-модульну систему на кафедрі фізичного виховання Черкаського державного технологічного університету був прийнятий контрольний норматив „ перехід з упор присів в упор лежачи з прогинанням „ для жінок до 30 разів.

Ця вправа дуже енергійна, при її виконанні активізується робота серцево-судинної системи, виконується 30 разів в середьому за 40-50 сек. Пульс підвищується від 50 до 80 ударів в залежності від темпу виконання та тренуваності організму. За рахунок активізації скорочення м’язів черевного пресу в кровообіг підключається велика кількість крові депонованої в малому тазу і м’язах, що являє собою невід’ємну частину профілактики захворювання кишечника і органів травлення. У виконанні цієї вправи беруть участь майже всі м’язи. Підвищується загальна фізична підготовка. Сприяє покращенню здачі нормативу державного тесту „ піднімання тулуба в сід з положення лежачи „ за 1 хв. Для покращення здачі нормативу „ перехід з упор присів в упор лежачи з прогинанням” рекомендується виконувати цю вправу 3 серії по 10 разів .

Щоб покращити здачу цього нормативу рекомендуються наступні вправи :

1.Лежачі на підлозі піднімання прямих ніг в гору до кута 90 градусів 15-18 разів.

2.Піднімання тулуба з положення лежачи на животі 8-10 разів.

3. Лежачі на спині одночасове піднімання рук і ніг до торкання долоньями пальців ніг 12-15 разів.

4. Лежачі на підлозі руки на рівні плечей випрямляючи руки прогинатись в поясниці (кобра) 3 серії по 30 секунд.

Ці вправи рекомендується виконувати жінкам та чоловікам для загального зміцнювання здоров'я та покращення роботи серцево-судинної системи.

Також для визначення оцінки функціонального стану роботи серцево-судинної системи студентів використали тест РУФБЄ.

Слово тест в перекладі з англійської мови означає “випробування” або “проби”. Вперше цей термін з’явився в науковій літературі в кінці минулого століття, широке розповсюдження отримав після публікації в 1912 році американським психологом Е. Торнадайком роботи з використання теорії тестів в педагогіці. В спортивній метрології тестом називається вимірювання або випробування, які проводяться з метою випробування стану або характеристики студента, яке задовольняє наступним спеціальним метрологічним вимогам:

- 1) Стандартизованість – дотримання комплексу мір правил і вимог до тесту, процедура і умови проведення тестів повинні бути однакові в усіх випадках їх використання. Всі тести намагаються уніфікувати і стандартизувати.
- 2) Інформативність – це є властивість тесту відображати ту якість системи (наприклад, спортсмена), для якої використовується цей тест.
- 3) Надійність тесту – є ступенем співпадання результатів при повторному тестуванні одних і тих самих людей в однакових умовах.
- 4) Наявність системи оцінок.

Тест Руфье використовують для визначення стану серцево-судинної системи. Всі виміри пульсу проводяться за 15 с., і результат множиться на 4. Спочатку заміряється пульс в стані спокою в положенні сидячи за 15 с.

Потім виконуємо 20 присідань за 30 с. і заміряємо ЧСС в положенні стоячи. Після хвилини відпочинку заміряємо ЧСС в стані спокою сидячи. Далі визначаємо індекс Руфье R. Якщо R менше 0 – пристосованість організму до навантаження відмінна, збільшення індекса R визначає перевтомленність і невідготовленність до навантажень.

В студентів, що займаються спортом пульс відновлюється вже через хвилину на 70-80 % від ЧСС спокою, а у нетривалих студентів відновлення ЧСС відбувається тільки через 3 хвилини. Наприклад, якщо відразу після присідання ЧСС у студентів був 122 уд./хв., а через

хвилину стає 114 уд./хв. – це поганий показник. Серцева діяльність у цього студента ослаблена, йому необхідно звернутися до кардіолога. Частота пульсу через хвилину відпочинку повинна складати не більше 100 уд./хв., а оптимальний результат – 90 уд./хв. Розрахунок індексів Руфьє проводиться за формулою:

$$R = \frac{(ЧСС_n + ЧСС_n + ЧСС_e) - 200}{10}$$

- де ЧССп – пульс в стані спокою, ЧССн – пульс після 20 присідань, ЧССе – пульс після 1 хв. відпочинку.

Система оцінок:

- 1-3 – відмінний показник;
- 3-6 – добрий;
- 6-9 – задовільний показник;
- 10-14 – слабкий показник;
- 15+ – не задовільний.

Провівши тест РУФЬЄ більш як у 70 студентів, отримано коефіцієнт 12, що відповідає оцінці – слабкий показник стану серцево-судинної системи студентів, які займаються в зимовий період. Через 1 хвилину відпочинку середнє значення пульсу становило 95 уд./хв.

В зв'язку з цим кафедра рекомендувала виконувати вправу “перехід з упор присів в упор лежачи з прогинанням” щоб тренувати серцево-судинну систему студентів.

Висновок.

Проводячи експеримент та математичний аналіз зроблено висновок, що більшість студенток виконують цей норматив 20-25 разів, тобто на 8-10 балів. При виконанні рекомендацій кафедри результати виконання цієї вправи покращаються, що відповідає виконанню норматива 25-30 разів тобто 10-12 балів. Це є метою дослідження.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ПРЫЖКАХ

Оганджанов А.Л., к.п.н., доцент

Гаврилов В.В., к.б.н., доцент

Владимирский государственный педагогический университет

Целенаправленное построение тренировочного процесса подготовки квалифицированных прыгунов на первом этапе предусматривает разработку перспективной модели соревновательной деятельности, к которой спортсмен должен стремиться, и, исходя из показате-

лей которой, ему необходимо планировать тренировочный процесс. Разработанная автором, и используемая комплексной научной группой Центра олимпийской подготовки КСК «Луч», обобщенная методика оценки соревновательной деятельности прыгунов, позволяет оценить техническую подготовленность прыгунов, сравнить свои показатели с показателями соревновательной деятельности лучших прыгунов и, на этой основе, давать рекомендации по повышению стабильности техники, наметить пути совершенствования технического и тактического мастерства прыгунов.

В таблицу вошли следующие показатели соревновательной деятельности:

- 1 - соревновательный результат прыгуна;
- 2 - фактическая длина прыжка – фактическая максимальная длина прыжка с учетом недоступа (не обязательно лучшая зачетная попытка);
- 3 - реализация соревновательных возможностей – отношение соревновательного результата к фактической длине прыжка в лучшей попытке соревнований;
- 4 - разброс результатов – разность между лучшей и худшей из соревновательных попыток;
- 5 - % удачных попыток – количество попыток от общего числа попыток в основных соревнованиях входящих в 5-ти % диапазон от лучшего результата соревнований;
- 6 - средний результат удачных попыток – средний результат попыток входящих в 5-ти % диапазон от лучшего результата соревнований;
- 7 - средняя точность попадания - средняя точность попадания на планку для отталкивания во всех попытках (расстояние от места отталкивания до пластилинового валика);
- 8 - количество шагов разбега – количество шагов в разбеге прыгуна в его лучшей попытке;
- 9 - скорость предпоследних 5 м разбега – скорость на участке разбега с 6-го по 11-ый м от линии для отталкивания в лучшей попытке;
- 10 - скорость последних 5 м разбега – скорость на участке разбега с 1-го по 6-ой м от линии для отталкивания в лучшей попытке;
- 11 - разность скоростей на участках – разность скорости на последнем и предпоследнем 5- метровом участке разбега (характеризует набегающие на планку);
- 12 - разброс скорости разбега – разность между наибольшей и наименьшей скоростью на последнем участке разбега во всех попытках (характеризует стабильность выполнения фазы разбега);

13 - максимальная скорость в разбеге – показатель максимальной скорости на любом из участков разбега в любой из попыток (характеризует абсолютные скоростные возможности прыгуна);

14 - реализация скоростных возможностей – отношение скорости на последнем участке разбега в лучшей попытке к максимальной скорости прыгуна в разбеге (отношение показателя 10 к показателю 13);

15 – коэффициент утилизации скорости разбега– отношение соревновательного результата к скорости на последнем участке разбега в лучшей попытке (характеризует уровень технической и специальной подготовленности прыгунов);

16 – показатель скорости ветра в лучшей попытке соревнований.

В таблицу межиндивидуальных различий параметров соревновательной деятельности прыгунов вошли следующие показатели:

1 - лучший соревновательный результат – соревновательный результат победителя;

2 - средний результат финалистов – средний результат лучших попыток каждого финалиста;

3 - разность результатов 1-го и 3-го призеров - разность соревновательных результатов 1-го и 3-го призеров соревнований;

4 - разность результатов 1-го и 8-го прыгуна - разность соревновательных результатов 1-го и 8-го финалиста соревнований;

5 - разброс скорости разбега – разность скорости на последнем 5-метровом участке разбега у самого быстрого и самого медленного прыгуна-финалиста соревнований;

6 - разброс показателей набегания – различия в показателе разности скоростей на последнем и предпоследнем участке разбега (характеризует разброс характера набегания на планку прыгунов-финалистов);

7 - различия в реализации скорости разбега – разность максимального и минимального показателей коэффициента утилизации скорости разбега у финалистов-прыгунов (характеризует разброс технической и специальной подготовленности прыгунов).

Аналогично анализируется соревновательная деятельность и в прыжках в длину. Исследуются как показатели всех попыток основных соревнований каждого спортсмена, их лучшие показатели и вариативность, так и различия показателей спортсменов между собой.

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Огнистий А.В. завідувач, доцент

Кривокульський О.І. викладач, магістр

Дзюбановський А.Б. викладач, магістр

Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Необхідність докорінного вдосконалення підготовки фахівців на основі практичної спрямованості кваліфікаційних вимог з урахуванням кон'юнктури ринку праці та світового досвіду, обумовлює необхідність переходу до ступеневої системи освіти, що базується на суб'єктно – діяльнісному підході щодо встановлення цілей та змісту освіти і професійної підготовки для кожного освітнього або освітньо-кваліфікаційного рівня [1].

Проблему об'єктивного контролю знань студентів можна розв'язати через структурування змісту конкретної навчальної дисципліни у формі логічних тестових завдань, які згруповані за її основними структурними компонентами [2,5].

Тестові завдання, як метод і форма контролю, не замінюють собою інших дидактичних засобів навчання. Вони спрямовані на те, щоб виявити досягнення і вади цього процесу. Робота над тестовими завданнями може ефективно забезпечити здійснення поточної, поетапної та підсумкової атестації результатів навчальної діяльності студентів. Крім цього, використання тестових завдань дає можливість значно підвищити відповідальність майбутніх фахівців за результати своєї діяльності, скорегувати дії викладача: від трансляції знань і способів діяльності він повинен перейти до проектування індивідуальної траєкторії розвитку студента [5].

Виходячи зі структури педагогічної діяльності, основним предметом оцінки результатів освіти є знання результатів навчання – уміння та навички.

В процесі фізичного виховання в більшості випадків ми звикли говорити про тести які дозволяють визначити рівень фізичної підготовленості. Чому є підтвердження велика кількість наукових і методичних розробок вітчизняних і зарубіжних науковців.

Досить рідко ми говоримо про тестовий контроль який використовується в процесі перевірки рухових умінь. І майже нічого не говоримо про тестовий контроль перевірки рівня спеціальних знань з фізичного виховання. Хоча як відомо формування будь якого рухово-

го уміння чи успішний розвиток фізичних якостей без розуміння суті діяльності буде не якісним.

Аналіз науково-методичних розробок, що використовуються у навчальному процесі факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка засвідчує, що основна їх маса використовується для перевірки знань студентів спеціалізованого факультету [3,4,7]. В більшості випадків це тестові системи контролю знань професійно-зорієнтованих предметів.

Лише одна розробка за авторством доц. Мехоношин С.О. [6] використовується у процесі фізичного виховання студентів неспеціалізованих факультетів.

Більш детальне вивчення згадуваних тестів виявило, що вони складені на розсуд викладача який веде предмет і в більшості випадків не відповідають методиці створення тестових систем контролю і оцінки знань.

Загально прийнято тестові завдання для перевірки теоретичних знань поділяти на: завдання закритої форми із запропонованими відповідями, з яких вибирають одну правильну та завдання відкритої форми з вільно конструйованими відповідями [5]. У своїй публікацію ми зупинимось на особливостях побудови тестових завдань закритої форми як найбільш простіших у побудові і тестуванні студентів

Тестові завдання закритої форми розрізняються за принципом побудови відповіді.

* *Альтернативні* тестові завдання передбачають наявність двох варіантів організації відповіді типу „так – ні”; „правильно – неправильно” тощо. Як правило, їх використовують для грубої перевірки правильності вибору або прийняття рішення у згорненій формі.

Приклад. (обведіть номер правильної відповіді)

Твердження, що рухливі ігри побудовані на готовому сюжеті і чітко визначених правилах називають сюжетними

A – правильно B - неправильно

* Тестові завдання з *множинним вибором* передбачають принаймні три можливі відповіді (але не більше п'яти). Завдання такого типу доцільно використовувати у тих випадках, коли необхідно перевірити уміння правильно відтворювати отримані знання.

Тестове завдання з *простим множинним вибором*, відповідь яких будується за принципом *класифікації*. Їх доцільно використовувати тоді, коли кількість можливих варіантів відповідей менше трьох, але відповідь більш складна ніж відповідь типу „так” – „ні”.

Приклад. (обведіть правильну відповідь)

Вона проявляється тоді коли м'язи напружуються, а переміщення тіла, його ланок чи предметів, з якими взаємодіє людина відсутнє

A – динамічна сила B – статична сила

· Тестові завдання з множинним вибором, при побудові відповіді яких використовується принцип класифікації, доцільно використовувати при перевірці умінь вільного орієнтування у групі схожих понять, явищ, процесів тощо.

Приклад. (обведіть правильну відповідь)

Цей метод характеризується високою інтенсивністю на початку виконання тренувального завдання і поступовим його зниженням до кінця виконання вправи

A - Метод інтервальної стандартизованої вправи

B- Метод інтервальної прогресуючої вправи

C - Метод інтервальної регресуючої вправи

D - Метод інтервальної варіативної вправи

* Тестові завдання, у відповідях яких застосовано принцип кумуляції, доцільно використовувати для перевірки повноти знань.

Запитальна частина таких завдань в основному має порівняльний зміст: одна з декількох відповідей має бути найкращою, можливо правильною, найбільш вірною, найбільш повною, такою, що частіше зустрічається.

Приклад. (обведіть правильну найбільш правильну відповідь)

Критерієм ефективності проведення години здоров'я є

A – Покращення успішності з фізичного виховання

B- Покращення успішності з фізичного виховання і дисциплін, що вивчались в цей день

C- Покращення успішності з фізичного виховання, дисциплін, що вивчались в цей день і інших предметів

Зауважимо, що ми розглянули найбільш поширені у практиці контролю знань форми побудови тестів. Всі вище зазначені форми можна використати і в практиці комп'ютерного тестування, так як вони коректно вносяться у вже готові тестові оболонки такі як Sun Rev Tester, Assist 2 і ні.

Поряд з цим однією з вимог входження у європейське освітнє середовище є поглиблення об'єктивізму і зменшення впливу викладача-екзаменатора на перебіг та результат контрольних заходів з перевірки знань, умінь і навичок. Тому в Тернопільському національному педагогічному університеті ім. Володимира Гнатюка з починаннями з 2000 року державна атестація проводиться у вигляді тестового контролю, а з 2004 року на більшості факультетів де прово-

диться перевірка теоретичного компонента вступні випробування проводяться за допомогою комп'ютерного тестування. В перспективі з розширенням комунікаційних мереж абітурієнтам, а особливо випускникам заочникам не обов'язково буде приїжджати в університет, а пройти тестування в регіональних центрах поблизу свого місця проживання.

Узагальнюючи вище викладене ми можемо зробити наступні висновки та визначити перспективи подальших наукових розвідок з піднятої проблеми:

1. В умовах переходу української освіти на європейські рейки актуальним є впровадження в практику фізичного виховання тестових методів контролю знань.
2. Різноманітність форм побудови тестів дає можливість в повній мірі перевірити якість сформованості системи знань з фізичного виховання, зробити процес перевірки цікавим і різноманітним.
3. Розробка тестових комп'ютерних методик контролю відкриває простір до формування належного дистанційного навчання, полегшення праці викладачів і навчання студентів.

Література

1. Болобаш Я.Я. Організація навчального процесу у вищих закладах освіти: Навчальний посібник для слухачів закладів підвищення кваліфікації системи вищої освіти. – К.: ВВП „Компас”, 1997. – 64 с.
2. Грубінко В.В., Бабин В.В., Гузар О.В. Положення про організацію навчального процесу в кредитно-модульній системі підготовки фахівців. – Тернопіль: ТНПУ ім. В.Гнатюка, 204. – 48 с.
3. Єднак В.Д. Легка атлетика. Тестові завдання. – Тернопіль: ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2004. – 111 с.
4. Ляшук Р.П., Огністий А.В., Бадзян В.Й. Гімнастика з методикою викладання. Тестові завдання. - Тернопіль: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2002. – 40 с.
5. Методичні рекомендації з організації тестового контролю освітньо-професійної підготовки вчителя. (за ред. В.В.Грубінка). – Тернопіль: ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2004. – 100 с.
6. Мехоношин С.О. Фізичне виховання. Тестові завдання з теоретичної підготовки. – Тернопіль. – 2003. – 40 с.
7. Папуша В.Г., Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Тестові завдання. – Тернопіль: Збруч. – 2002. – 136 с.

МЕТОДИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА СТУДЕНТОВ ВО ВНЕУЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Олейник Е.Г., доцент

Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова

Заболеваемость населения России, в том числе и студентов, является очень высокой. Об этом свидетельствуют как литературные источники, так и наши кафедральные исследования [1,2,5,6].

По мнению многих ученых и практиков, профилактикой заболеваемости среди многих мероприятий являются занятия физическими упражнениями. Не последнее место в этом оздоровительном комплексе занимает оздоровительный бег [3,4,7,8].

Оздоровительный бег получил широкое распространение во всем мире. Его популярность объясняется естественностью движений и доступностью для всех возрастов. Бегать можно в любую погоду группой и в одиночку. Нагрузка в беге дозируется по самочувствию или по показателям пульса. С помощью продолжительного спокойного бега быстро достигается ощутимый оздоровительный эффект: улучшается самочувствие, повышается работоспособность, восстанавливаются утраченные физические качества, оптимизируется работа кардиореспираторной системы, улучшается кровоснабжение работающих мышц, увеличивается потребление кислорода организмом, укрепляются мышечные группы и опорно-двигательный аппарат, активизируется использование источников энергии, что способствует снижению веса. В процессе занятий совершенствуются аэробные возможности организма, что делает организм более выносливым и устойчивым к утомлению, повышается резистентность организма к заболеваниям различной этиологии. Кровь в больших объемах обогащается кислородом и энергетическими субстратами, вырабатывается психологическая уверенность в собственных силах, повышается самооценка[3,7].

В связи с изложенным поставлены задачи: изучить литературные источники по оздоровительному бегу, обобщить свой опыт по проведению таких занятий и разработать методические подходы по проведению занятий оздоровительным бегом студентов в неучебное время.

В результате занятий оздоровительным бегом занимающиеся приобретают устойчивость к воздействию стрессовых ситуаций, что важно для студентов в процессе учебной деятельности и в повседневной жизни. Наибольшим стимулом у студентов, приступившим к занятиям оздоровительным бегом, как правило, является большое удовольствие, которое он приносит, и чувство гордости от преодоления собственной лени и малоподвижного образа жизни.

Одним из наиболее эффективных для формирования и укрепления здоровья студента среди физических упражнений является бег. Бег – прекрасное средство тренировки, с помощью которой можно существенно улучшить деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепить здоровье. Однако в случае наличия у студента серьезных проблем со здоровьем, хронических заболеваний, прежде чем начать самостоятельно заниматься оздоровительным бегом, необ-

ходимо пройти медицинский осмотр и получить индивидуальные рекомендации от врача и преподавателя физической культуры.

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. Для увеличения числа занятий оздоровительным бегом в настоящее время необходимо не только пропагандировать здоровый образ жизни, но и глубже осознать психологию бегающего студента и мотивы, которые им руководят при выборе способа тренировок.

В таком случае напрашивается необходимость методического обоснования занятий оздоровительным бегом для различных групп студентов с дифференцированными нагрузками в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Программа занятий оздоровительным бегом должна быть рассчитана с расчетом увеличения максимальной аэробной производительности на основе повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико. Однако при оценке эффективности его воздействия следует выделить два наиболее важных направления: общий и специальный эффект. Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС), компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости. Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Оздоровительный бег (в оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с болезнями, вызванными нервным перенапряжением и избытком поступающей информации. В результате снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Следовательно, бег можно считать лучшим природным транквилизатором – более действенным, чем лекарственные препараты.

При интенсивной тренировке, содержание в крови гормонов гипофиза возрастает в пять раз по сравнению с уровнем покоя и удерживается в повышенной концентрации в течение нескольких часов. Эндорфины подавляют чувство голода и боли, в результате чего у человека, занимающегося оздоровительным бегом, резко улучшается настроение [7,8]. В результате более полноценного отдыха ЦНС повышается не только физическая, но и умственная работоспособность,

творческие возможности студента. Безусловно, положительные изменения в результате занятий оздоровительным бегом способствуют укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Специальный эффект беговой тренировки студента заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности организма. Повышение функциональных возможностей проявляется прежде всего в увеличении сократительной функции сердца, росте физической работоспособности. Естественно, эффективность тренировки на выносливость и возможности ее использования у здоровых студентов значительно выше, чем у болеющих. Однако, при правильном подходе к постановке занятий оздоровительным бегом, их эффективность проявится и среди студентов со слабой физической подготовкой.

Регулярные тренировки оздоровительным бегом положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Поэтому для построения тренировочного процесса, необходимо основываться на методических приемах.

Учитывая изложенное, нами разработана и предложена примерная программа оздоровительного бега для студентов, не только обладающих хорошим здоровьем и высокой физической подготовкой и выносливостью, но и для студентов, имеющих ослабленное здоровье и низкий уровень физической подготовленности. Эта программа включает следующие методические подходы:

– Занятия оздоровительным бегом целесообразно проводить в любое время года.

– Бегать можно в любое время дня - за час до еды и через два часа после еды.

– Для занятий одеваться следует в соответствии с погодой на улице. Обувь и одежда должны быть удобной и практичной, не мешающей движениям.

– Беговые тренировки должны быть регулярными, особенно при значительном изменении температуры воздуха. Регулярные тренировки помогают хорошо приспосабливаться к понижению температуры воздуха, уберечься от простудных заболеваний. Кроме того, наибольшая эффективность тренировок достигается при регулярных занятиях.

– Число беговых тренировок в неделю может колебаться от 4 до 6. Общая продолжительность занятия – от 35 до 60 минут.

– Выходить на пробежку лучше небольшими группами по 3-5 студентов примерно одного возраста, одинаковых способностей и физической подготовленности.

– Дистанции бега прокладываются в роще (парке, на берегу реки), по тротуарам улиц вне движущего транспорта, на стадионе. Определяющим фактором здесь является наличие хорошей беговой дорожки, т. е. для пробежек во избежания травм необходимо выбирать маршруты, на которых нет разного рода препятствий, таких как канавы, выбоины, ограждения.

– Не следует в первые дни тренировок повышать темпы бега, так как для развития выносливости большое значение имеет постепенное увеличение общей продолжительности бега.

– На первых этапах занятий (2 – 3 месяца) предусматриваются занятия с длительностью бега на дистанции 1 – 4 км при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 120 – 135 уд/мин, следующие 2 – 3 месяца длина дистанции увеличивается до 3 – 5 км при ЧСС 140 – 150 уд/мин, в последующие 2 – 3 месяца длина дистанции должна быть около 5 – 7 км при ЧСС 150 – 180 уд/мин.

– Скорость и продолжительность бега определяется самостоятельно по самочувствию. Если бег не приносит неудобств и студенту бежать не трудно, значит скорость оптимальная и можно продолжать тренировку. Бежать нужно трусцой, а идти с частотой 100 – 110 шагов в минуту.

– Физическую нагрузку необходимо контролировать по частоте сердечных сокращений. Сразу после бега необходимо подсчитать в течение 10 секунд частоту пульса. Если пульс после бега 25 – 28 ударов за 10 секунд, значит скорость и продолжительность бега выбраны правильно. Пульс 24 ударов за 10 секунд говорит о недостаточной нагрузке. Второй подсчет пульса производится через 3 минуты после окончания бега. Величины пульса 12 – 20 уд/мин за 10 секунд говорят о хорошем восстановлении и соответствии длительности и скорости бега состоянию студента.

– Выходить на беговую тренировку может только здоровый студент. Даже при небольшом недомогании (простуда, расстройство желудка или головная боль) следует переждать 1 – 2 дня для выяснения причины. В случае заболевания необходимо на время прекратить или ограничить занятия до полного выздоровления.

– Необходимо вести дневник самоконтроля, где указывать дату и время занятий, вес, пульс утром до подъема с кровати, вечером перед сном, оценку самочувствия (состояние усталости, болезненные ощущения и т. д.). Также необходимо заносить в дневник самоконтро-

ля характеристику сна и отдыха, артериальное давление, жизненную емкость легких, частоту дыхания, антропометрические изменения (вес, рост), для девушек дополнительно регистрировать характеристику менструального цикла (продолжительность, регулярность и т. д.).

Ежедневно, прежде чем приступить к занятиям оздоровительным бегом, чтобы поддерживать гибкость и подвижность, необходимо делать мини-комплекс упражнений. Главное при этом – соблюдать 4 основных принципа: нагрузки увеличивать постепенно; тренироваться регулярно; упражнения выполнять плавно, медленно, постепенно увеличивая амплитуду движений; не допускать во время занятий болезненных упражнений, т. к. это отрицательно сказывается на суставах, позвоночнике и на самочувствии в целом. Бегать также следует не торопясь, выбирая такой темп, который позволяет не растратить силы, избежать одышки и без чувства полной усталости пробежать всю намеченную дистанцию.

Весь первый год регулярных занятий в оздоровительным бегом бывает сопряжен с достаточно большими усилиями, связанными не только с преодолением усталости, сколько с соблюдением режима и дисциплины на тренировках. Главное – как можно быстрее почувствовать радость от самого процесса бега, пусть даже пробивающуюся сквозь физические усилия и трудности. Только добившись хорошего уровня тренированности, студент уже не мыслит себя без бега, приносящего состояние душевного равновесия, благополучия и комфорта. В этот момент бег становится не просто методом оздоровления, а физической и психологической потребностью.

Таким образом, предложенная методика занятий оздоровительным бегом способствует высокой аэробной эффективности организма и может быть рекомендована студентам для занятий вне учебного процесса.

Литература

1. Зайцев В.П. Врачебно-педагогическая обследование студентов, поступивших на первый курс технологической академии // Слобожанский науково-спортивний вісник.-Харків: ХДАФК, 2001.- С.88-91.
2. Зайцев В.П., Крамской С.И. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении. – Белгород: изд-во БГТУ, 2003.-232с.
3. Иващенко Л. Я., Страпко Н. Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – Киев: Здоров'я, 1988. – 155 с.
4. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. Сокр. пер. с английского С.Шениламан. - М.: Финансы и статистика, 1996. – 127 с.
5. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник / Под ред. В.А. Миняева, Н.И. Вишнякова. – М.:МЕДпресс-инфор.,2003. – 528с.
6. Онищенко Г.Г. Окружающая среда и здоровье населения // Гигиена и санитария. – 2001.-№3.-с.3-10.
7. Федоров А. С., Федоров В. Н. Оздоровительный бег. – М.: Наука, 1991. – 22 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ ВИВЧЕННІ ФІЗІОЛОГІЇ ЛЮДИНИ В КОНТЕКСТІ БОЛОНСЬКОГО ПРОЦЕСУ

Омельяненко Володимир Григорович, доцент

Тернопільський національний педагогічний університет ім.В.Гнатюка

Постановка проблеми. На сучасному етапі в Україні відбувається становлення нової структури національної системи вищої освіти, орієнтованої на входження у світовий освітній простір. Одним із шляхів інтеграції є Болонський процес. В рамках реалізації цього процесу в Україні має впроваджуватися двоциклове навчання бакалавр-магістр, кредитно-модульна система підготовки фахівців і модульно-рейтингова система контролю їх знань. Перехід на нову модель навчання вимагає відповідної корекції навчально-програмного, науково-методичного і технологічного забезпечення процесу підготовки фахівців.

Мета статті – розкрити особливості організації процесу фізіологічного навчання студентів факультету фізичного виховання в контексті вимог Болонського процесу.

Результати дослідження. Необхідність створення нової навчально-програмної бази вищої школи обумовлено інтеграцією України в Європейський освітній простір [1]. Впровадження двох етапної системи вищої освіти – незакінчена (бакалавр) і закінчена вища (магістр) – вимагає відповідної корекції змісту навчальних програм підготовки фахівців. Зміст навчальних програм різних освітньо-кваліфікаційних рівнів в Україні визначається Концепцією педагогічної освіти [2]. Згідно цього документу зміст навчальних програм з біологічних дисциплін на різних освітньо-кваліфікаційних рівнях підготовки вчителя фізичної культури може бути сформований у такий спосіб [3]:

Навчальна програма бакалавра забезпечує оволодіння студентом біологічними знаннями, вміннями та навиками, які дозволять йому на належному рівні проводити уроки фізичної культури в закладах освіти, а саме знаннями й вміннями: закономірностей взаємодії організму з навколишнім середовищем; фізіологічних особливостей проведення занять з фізичної культури з урахуванням вікових, статевих і анатоμο-фізіологічних особливостей людини; технології розробки оздоровчих тренувальних програм; методики занять фізичною культурою з дітьми в спеціальних медичних групах; особливостей проведен-

ня уроків фізичної культури на забруднених радіонуклідами територіях; особливостей формування валеологічних знань під час уроків фізичної культури.

Навчальна програма магістра-викладача розширює біологічні знання бакалавра і додатково передбачає озброєння студента поглибленими біологічними знаннями та вміннями педагогічного характеру, а саме: побудови і функціонування системи центрів «Здоров'я» в Україні; використання спеціальних відновних заходів в період після виконання фізичних вправ; знаннями медико-біологічного контролю за фізичним станом організму учнівської молоді, на основі біомедичного підходу до аналізу результатів тестування; технологією складання нормативів фізичної підготовленості на підставі результатів біологічного тестування.

Реалізація стратегічних завдань вищої освіти України вимагає запровадження кредитно-модульної форми організації навчального процесу і модульно-рейтингової системи контролю знань студентів. Основним завданням впровадження кредитно-модульної системи підготовки фахівців є запровадження передбаченої Болонською декларацією системи академічних кредитів, що аналогічна ECTS (Європейській кредитно-трансферній системі). Саме її розглядають як засіб підвищення мобільності студентів щодо переходу з однієї навчальної програми на іншу, включно з програмами післядипломної освіти. ECTS є багатоцільовим інструментом визнання й мобільності, засобом реформування навчальних програм, а також засобом передачі кредитів вищим навчальним закладам інших країн. Важливий аспект запровадження кредитної системи накопичення — можливість враховувати всі досягнення студента, а не тільки навчальне навантаження [5].

Згідно навчального плану для студентів факультету фізичного виховання на фізіологію відводиться 7,5 кредитів (відповідних ECTS), що становить 270 годин, із них на фізіологію людини – 162 години (4,5 кредити), на фізіологічні основи фізичного виховання – 108 годин (3 кредити). Навчальна дисципліна складається з трьох залікових кредитів (3-5 семестри). Зміст навчальної дисципліни розподіляється на модулі, які у свою чергу містять окремі змістові модулі аудиторної, самостійної, індивідуальної і наукової роботи студента. Кожен змістовий модуль оцінюється (табл. 1).

Таблиця 1

Структура навчальної дисципліни «Фізіологія людини» для студентів факультету фізичного виховання

ЗМ	ЗАЛІКОВИЙ КРЕДИТ 1	Сума балів
----	---------------------------	------------

Мо- дуль 1	Аудиторна робота	Змістовий модуль 1	Теоретична підготов- ка	30	80
		Змістовий модуль 2	Практична підготовка	35	
		Змістовий модуль 3	Залік	15	
Мо- дуль 2	Самостійна робота	Змістовий модуль 1с	Теоретична підготов- ка	20	20
Усього балів				100	
ЗАЛІКОВИЙ КРЕДИТ 2					
Мо- дуль 1	Аудиторна робота	Змістовий модуль 1	Теоретична підготов- ка	25	65
		Змістовий модуль 2	Практична підготовка	30	
		Змістовий модуль 3	Екзамен	10	
Мо- дуль 2	Самостійна робота	Змістовий модуль 1с	Теоретична підготов- ка	15	25
		Змістовий модуль 2с	Робота з інформа- ційними джерелами	10	
Мо- дуль 3	Індивідуальна робота	Змістовий модуль 1і	Індивідуальне навча- льно-дослідне за- вдання	10	10
Усього балів				100	
ЗАЛІКОВИЙ КРЕДИТ 3					
Мо- дуль 1	Аудиторна робота	Змістовий модуль 1	Теоретична підготов- ка	25	65
		Змістовий модуль 2	Практична підготовка	30	
		Змістовий модуль 3	Екзамен	10	
Мо- дуль 2	Самостійна робота	Змістовий модуль 1с	Теоретична підготов- ка	15	25
		Змістовий модуль 2с	Робота з інформа- ційними джерелами	10	
Мо- дуль 3	Індивідуальна робота	Змістовий модуль 1і	ІНДЗ	5	10
Мо- дуль 4	Наукова робота	Змістовий модуль 1н	Педагогічне дослі- дження	5	
Усього балів				100	

Загальний бал по окремому змістовому модулю виставляється за результатами навчальної діяльності студента. Якість знань і умінь студента по окремії темі змістового модулю оцінюється за п'ятибальною шкалою. Перерахунок суми оцінок по окремих темах змістового модулю здійснюється за допомогою наперед визначеного «вагового» коефіцієнта. Наприклад, студент по окремих темах змісто-

вого модулю може набрати максимальну суму оцінок 40, а максимальний бал за цим змістовим модулем – 30, тому «ваговий» коефіцієнт буде становити 0,75 ($30/40=0,75$). Якщо у студента сума оцінок становитиме 30, то він отримає 22,5 бала.

При розподілі балів за модулями використовується принцип пріоритетності. Найбільшого значення в заліковому кредиті надається змістовому модулю 2 (ЗМ₂). Саме від уміння вчителя фізичної культури визначати і оцінювати рівень соматичного здоров'я дитини, її біологічний вік, функціональний стан організму, залежить реалізація принципу науковості під час проведення уроків фізичної культури.

Важливим також є і ЗМ₁, який формує у студентів знання закономірностей взаємодії організму з навколишнім середовищем, проте оцінюється дещо меншою кількістю балів.

На контрольні заходи (ЗМ₃) в різних залікових кредитах відводиться мінімальна кількість балів, відповідно 15-10-10. Це обумовлено тим, що за КМСОНП сесійний контроль ліквідується, тому кількість балів за контрольні заходи не повинна суттєво впливати на загальну оцінку студента.

Проте кращу загальну оцінку студент отримує лише у тому випадку, коли він набиратиме бали за кожний змістовий модуль. До того ж згідно вимог до шкали оцінювання системи ECTS академічна група за успішністю навчання кількісно розбивається за моделлю 10%-25%-30%-25%-10% (табл.2) [4], щоби витримати цю вимогу потрібно планувати такі види робіт, де найкращі студенти змогли б себе проявити. Аналогічний підхід до розподілу балів рекомендується також по ЗМ_{1і} та ЗМ_{1н}.

Модуль 2 оцінюється дещо більше ніж ЗМ₃, оскільки самостійна робота студента включає вивчення окремих тем навчальної дисципліни, повторення шкільного матеріалу з фізіології людини, поглиблене вивчення обраних тем навчальної дисципліни (реферат).

Індивідуальна робота (модуль 3) студента спрямовується здебільшого на поглиблення вивчення окремих тем навчальної дисципліни, вона має навчально-дослідницький характер. Наприклад студентам пропонується виконати такі завдання: визначити та оцінити функціональний стан дихальної системи учнів 5 класів; визначити та оцінити соматичне здоров'я учнів 8 класів та інші.

Таблиця 2

Шкали оцінок навчальних досягнень студентів

За шкалою ECTS	За національною шкалою	За шкалою навчального закладу (бали)	Процент студентів, які зазвичай успішно досягають відпо-

			відної оцінки
A	відмінно	90–100	10
BC	добре	75–89	25
DE	задовільно	60–74	30
FX	незадовільно з можливістю повторного складання	35–59	25
F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	1–34	10

FX означає: «незадовільно» — необхідно виконати певну додаткову роботу для успішного складання;

F означає: «незадовільно» — необхідна значна подальша робота.

Якщо студент виявить бажання продовжити роботу над індивідуальним навчально-дослідним завданням, то його творча робота, за умови проведення формуючого педагогічного експерименту, буде оцінюватися вже як наукова робота, що забезпечить студенту додаткову кількість балів. Зауважимо, що наукова робота планується лише для студентів третього курсу (5 семестр), які оволоділи знаннями проведення педагогічного дослідження.

Кількість балів, яка відводиться на модулі 3-4 є мінімальною (5+5) і це не випадково. Не кожна людина спроможна (або має бажання) займатися творчою роботою, але багато студентів буде прагнути отримати максимальну оцінку по заліковому кредиту. Тому у студента, який якісно виконає всі решта завдань (90 балів), залишиться можливість отримати найкращу оцінку (табл. 2).

Висновок. Важливість розвитку освіти на основі нових прогресивних концепцій, запровадження сучасних технологій та науково-методичних досягнень у навчальний процес вимагає пошуку нових форм організації навчання, оптимальних технологій управління навчальним процесом, обґрунтування ефективного методичного та інформаційного забезпечення навчального процесу.

Подальше дослідження передбачає обґрунтування ефективного науково-методичного та комп'ютерного забезпечення навчального процесу біологічної підготовки студентів факультету фізичного виховання; здійснення реструктуризації навчального процесу з метою раціонального використання навчальних годин та перерозподілу їх на користь самостійної роботи студентів; підвищення інтенсивності навчання на основі застосування інтерактивних та тренінгових методик.

Література:

1. Модернізація вищої освіти України і Болонський процес: Матеріали до першої лекції / Уклад. М.Ф.Степко, Я.Я.Болюбаш, К.М.Левківський, Ю.В.Сухарніков; відп. ред. М.Ф.Степко. – К.: Изд., 2004. – 24 с.
2. Концепція педагогічної освіти // Інформ. зб. МО України, 1999, - №8. - С. 8-23.

3. Збірник програм біологічних дисциплін для спеціальності 7.010103 «Вчитель фізичної культури і валеології» /Укладач В.Г.Омельяненко. – Тернопіль: Вид-й відділ ТДПУ, 2002.–153 с.
4. Основні засади розвитку вищої освіти України в контексті Болонського процесу (документи і матеріали 2003-2004 рр.)/ За ред. В.Г. Кременя. Авт. кол. Степко М.Ф., Болшобаш Я.Я., Шинкарук В.Д., Грубінко В.В., Бабин І.І. — Київ -Тернопіль: Вид-во ТДПУ, 2004. — 147 с.
5. Положення про організацію навчального процесу в кредитно-модульній системі підготовки фахівців /Упорядники Грубінко В.В., Бабин І.І., Гузар О.В. - Тернопіль: Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2004. - 48 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ БЕГА

Палкин М.В., ст. преподаватель

Белгородский университет потребительской кооперации

Тренировка на выносливость в циклических видах возможна для больных ИБС, перенесших инфаркт миокарда. Лечение постинфарктных больных в современных клиниках немыслима без физической реабилитации, основой которой являются аэробные упражнения постепенно возрастающей продолжительности и интенсивности. Так, например, в реабилитационном центре Торонто (Канада) в течение 10 лет, интенсивной физической тренировкой, включающей быструю ходьбу и медленный бег, под наблюдением опытных кардиологов успешно занималось более 5000 больных, перенесших инфаркт миокарда. Некоторые из них настолько повысили свои функциональные возможности, что смогли принять участие в марафоне. Конечно, это уже не массовая физкультура, а сложная система реабилитационных мероприятий. Однако после завершения больничного и санаторно-курортного этапов реабилитации в специализированных кардиологических учреждениях и перехода (примерно через 6-12 месяцев после выписки из стационара) к поддерживающему этапу, который должен продолжаться всю последующую жизнь, многие пациенты могут и должны заниматься оздоровительной тренировкой – в зависимости от своего функционального состояния. Дозировка тренировочных нагрузок производится в соответствии с данными тестирования по тем же принципам, что и у всех сердечно-сосудистых больных: интенсивность должна быть несколько ниже пороговой, показанной в велоэргометрическом тесте. Так, если при тестировании боли в области сердца – гипоксические изменения на ЭКГ появились при пульсе 130 уд/мин, то нужно тренироваться, снизив величину ЧСС на 10-20уд/мин на ранних этапах реабилитации (менее года после перенесенного инфаркта). За рубежом используются полностью контролируемые программы занятий в виде строго дозированной работы на велоэргометре или ходьбы

на тредбане (бегущей дорожке) под наблюдением медицинского персонала (по 20-30 мин 3-4 раза в неделю). По мере роста тренированности и повышения функциональных возможностей системы кровообращения пациенты постепенно переводятся на частично контролируемые программы, когда 1 раз в неделю занятия проводятся под наблюдением врача, а 2 раза дома самостоятельно – быстрая ходьба и бег, чередующийся с ходьбой, при заданной ЧСС. И, наконец, на поддерживающем этапе реабилитации (через год и более) можно переходить к самостоятельным занятиям ходьбой и бегом, периодически контролируя свое состояние у врача. Такая целенаправленная долговременная программа дает весьма обнадеживающие результаты – уменьшение вероятности повторного инфаркта в 2 раза по сравнению с больными, не занимающимися физической тренировкой.

Ходьба и бег эффективны также при заболеваниях сосудов нижних конечностей в начальных стадиях атеросклероза и облитерирующего эндартериита. Они способствуют расширению сосудов нижних конечностей, капилляризации работающих мышечных групп, развитию коллатерального кровообращения в обход стенозированных сосудов.

Б. А. Пирогова (1983) успешно применяла дозированную ходьбу и бег как средство лечения 103 больных облитерирующим эндартериитом и атеросклерозом нижних конечностей в условиях сердечно-сосудистого санатория. У больных с компенсированной и субкомпенсированной формой заболевания (I-II стадия) значительно уменьшились боли при ходьбе, улучшилось функциональное состояние сердечно-сосудистой системы: повысились сократимость миокарда и уровень физической работоспособности, снизилось артериальное давление. У больных с декомпенсированной формой заболевания (III стадия) результаты были отрицательные: спазм сосудов голени, появление болей. В исследованиях, проведенных в университете штата Вирджиния (США), больные эндартериитом в возрасте 33-70 лет применяли бег на тредбане или работу на велоэргометре (по 25-40 мин 3 раза в неделю) с интенсивностью несколько ниже пороговой (той, которая вызывала появление болей). Через 12 недель после выполнения такой тренировочной программы, время прохождения контрольной дистанции (без появления болей) увеличилось на 138 %.

Оздоровительный бег может успешно применяться при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, спастические колиты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, дискинезия желчных путей (нарушение функции желчных протоков), так как вибрация внутренних органов, возникающая во время

бега, значительно улучшает функцию органов пищеварения. Естественно, что занятия прекращаются в период обострения болезни. Усиление печеночного кровотока и глубокое форсированное дыхание во время бега, являющееся прекрасным массажем для печени, улучшает ее функцию и способствует ликвидации болевого печеночного синдрома. Особенно полезно в этом плане брюшное дыхание во время бега (за счет движений диафрагмы). Нормализация нервных процессов в коре головного мозга в результате физической тренировки имеет немаловажное значение для лечения язвенной болезни. Больным с повышенной кислотностью перед бегом рекомендуется выпить стакан овсяного киселя, чтобы нейтрализовать кислотность желудочного сока. В случае пониженной кислотности достаточно выпить полстакана воды, что усилит секреторную функцию желудка.

Бег является эффективным средством лечения спастических колитов. В результате вибрации кишечника и выделения в его просвет солей магния резко усиливается перистальтика и восстанавливается нарушенная дренажная функция. Ощутимую пользу может оказать бег в начальных стадиях сахарного диабета. Это достаточно распространенное заболевание, возникающее в основном в результате гиподинамии, высококалорийного избыточного питания, повышает риск развития сердечно-сосудистой патологии в 2-3 раза. В тяжелых стадиях диабета, когда введение инсулина не может контролировать углеводный обмен, бег противопоказан, так как может вызвать опасные колебания концентрации глюкозы в крови. При легкой и средней тяжести заболевания, регулярные тренировки на выносливость повышают эффективность лечения сахарного диабета, стабилизируется уровень содержания глюкозы в крови, в результате чего снижается (в среднем на 25%) дозировка вводимого инсулина.

Использование оздоровительного бега больными, страдающими ожирением, представляет определенные трудности. К. Купер (1970) считает, что если масса тела превышает норму более чем на 20 кг, то бег противопоказан, так как при этом резко возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат и повышается риск травматизма сухожилий и суставов. Действительно, при наличии выраженного ожирения, тренировку лучше начать с оздоровительной ходьбы и попытаться хотя бы немного снизить массу, сочетая занятия с ограничением пищевого рациона. В дальнейшем, при переходе к беговым тренировкам, начинающим любителям необходимо соблюдать следующие меры профилактики для предупреждения травм двигательного аппарата:

- длительное время чередовать бег с ходьбой;

– бегать только по мягкому грунту (по дорожке стадиона или аллеям парка);

– использовать классическую технику бега трусцой, шаркающего бега: при отрыве от опоры подъем ног должен быть минимальным, чтобы уменьшить вертикальные колебания тела и силу удара стоп о грунт при приземлении; постановка ноги на грунт должна выполняться сразу на всю стопу, сверху вниз (как ходят по лестнице), что также смягчает силу удара;

– длина бегового шага должна быть минимальной – полторы-две ступни;

– бегать можно только в специальных кроссовых туфлях с упругой литой подошвой и супинаторами, поддерживающими продольный свод стопы;

– регулярно выполнять специальные упражнения для укрепления голеностопных суставов и мышц стопы, рекомендуемые при плоскостопии.

Самое главное условие предупреждения травм – ограничение беговых тренировок в первые 6 месяцев занятий (до 30 мин не более трех раз в неделю). За это время связки, мышцы и суставы нижних конечностей достаточно окрепнут и опасность травмирования уменьшится.

В некоторых случаях оздоровительная тренировка может стать причиной различных осложнений, включая травмы опорно-двигательного аппарата. На основе анализа большого статистического материала можно привести данные о частоте и характере травм при занятиях оздоровительной физкультурой. Велик процент травматизации бегунов, однако повреждения наблюдались только у начинающих, носили легкий характер и быстро ликвидировались при снижении тренировочных нагрузок.

Основная причина травматизации опорно-двигательного аппарата у людей среднего и пожилого возраста при занятиях оздоровительным бегом – перенапряжение. Слишком быстрое увеличение тренировочных нагрузок является чрезмерным для детренированных мышц, связок и суставов. Состояние полной детренированности доктор Аллман (1971) описывает как синдром трех «ф»: F1 – сорокалетний, F2 – полный, F3 – дряблый. Многие пытаются вернуть прежнюю физическую форму с помощью физической культуры, – пишет Аллман, – и начинают заниматься с той же интенсивностью, что и 20 лет назад.

К дополнительным факторам, способствующим повреждению опорно-двигательного аппарата, можно отнести бег по твердому грунту.

ту, избыточную массу тела, обувь, не пригодную для бега, а также грубые ошибки в технике. Следовательно, меры по профилактике травм должны быть направлены на устранение или ослабление воздействия этих факторов.

Специалисты из ортопедической клиника медицинской академии Эрфурта, – считают, что частоту, объем и интенсивность тренировок следует регулировать таким образом, чтобы в дни отдыха у бегуна не возникало никаких нарушений функций опорно-двигательного аппарата. В случае появления болевых ощущений в мышцах или суставах необходимо немедленно уменьшить тренировочную нагрузку. Все травматические повреждения у любителей оздоровительного бега влекут за собой лишь временное прекращение занятий, после небольшого отдыха и соответствующего лечения (физиопроцедуры), как правило, проходят. Данные автора также не подтверждают мнение о том, что травмы опорно-двигательного аппарата могут служить серьезным препятствием для занятий оздоровительным бегом (разумеется, при условии соблюдения принципов тренировки для людей среднего возраста). Л. А. Ланцберг (1988) на основании обширного обзора зарубежной литературы сделала вывод: опасность травм двигательного аппарата (так же как и внезапной смерти) при занятиях оздоровительным бегом явно преувеличена. Более того, известны случаи эффективности занятий оздоровительным бегом при наличии серьезной патологии опорно-двигательного аппарата — например, после операции по стабилизации позвоночника с помощью винтов и цемента. Тренировка на выносливость (вследствие усиления кровообращения) способствует ускорению процессов стабилизации позвоночника, вследствие чего болевой синдром исчезает значительно быстрее, чем при пассивном образе жизни.

Особый интерес для любителей сенсаций и ярых противников массовой физической культуры представляет опасность внезапной смерти при интенсивной физической тренировке людей среднего и пожилого возраста. В своем обзоре Л. А Ланцберг прямо пишет, что потенциальная опасность физической активности – это скорее легенда, чем существующая реальность, так как имеющиеся данные ее не подтверждают, ссылаясь при этом на многочисленные литературные источники. Подавляющее большинство ученых считает, что опасность внезапной смерти при занятиях оздоровительным бегом чрезвычайно мала – во всяком случае, не больше, чем у людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

Статистические данные о частоте случаев внезапной смерти при физической тренировке достаточно противоречивы. Наиболее мрачную статистику приводит американский патологоанатом Томп-

сон: за 6-летний период он наблюдал 12 случаев внезапной смерти в Род-Айленде, причем один несчастный случай приходился на 400 000 человеко-часов бега или 1:7620 бегунов в год. На основании этих данных автор считает, что частота случаев внезапной смерти у бегунов трусой (в возрасте 30-64 лет) в 7 раз меньше, чем у физически пассивных людей.

Уцоп (1982) приводит значительно меньшие цифры частоты случаев внезапной смерти при физической тренировке у людей разного возраста. Так, в возрасте 20-30 лет наблюдался 1 случай на 11000000 человеко-часов тренировки, 30-39 лет – 1:1600000, 40-49 лет – 1:1300000 и 50-59 лет-1:900000 человеко-часов интенсивной двигательной активности, что в 2-3 раза меньше, чем по данным предыдущего автора. При этом считается, что у здоровых людей даже очень большие физические нагрузки не могут быть причиной смерти.

Основной причиной внезапной смерти при физических нагрузках является обширное склеротическое поражение коронарных артерий, вызывающее сужение их просвета более чем на две трети. Внезапная смерть чаще всего наблюдалась непосредственно во время соревнований по марафонскому бегу или спортивной ходьбе или сразу же после финиша. При отсутствии органических поражений сердечно-сосудистой системы внезапная смерть возможна вследствие спазма коронарных артерий или же резкого нарушения сердечного ритма (типа фибрилляции желудочков) в результате выделения в кровь чрезмерного количества адреналина и норадреналина. В то же время известно: у страдающих от гипподинамии остановка сердца в результате фибрилляции желудочков при физическом или эмоциональном напряжении наступает значительно легче, чем у тренированных. Риск такого осложнения при стрессовых ситуациях у людей, адаптированных к большим физическим нагрузкам, значительно меньше. Несомненно, что риск внезапной смерти возрастает с увеличением объема и интенсивности нагрузок. В связи с этим людям старше 50 лет не рекомендуются тренировки в смешанной зоне и пиковые нагрузки, так как в этом возрасте нельзя исключить поражение коронарных артерий, которое не всегда выявляется даже при проведении максимального стресс-теста.

При соблюдении основных принципов и правил оздоровительной тренировки людьми среднего и пожилого возраста (индивидуализация и постепенное увеличение тренировочных нагрузок, строгий врачебный контроль и самоконтроль) опасность возникновения серьезных осложнений чрезвычайно мала и реально существует лишь

у больных с тяжелой сердечно-сосудистой патологией (при отсутствии врачебного контроля).

ОСОБЕННОСТИ И МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НЕИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Пашков И.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В данной статье автор раскрывает характерные особенности силовой подготовки спортсменов разной квалификации, заключающиеся в оптимальном (по критерию максимальной результативности) индивидуальном подборе программы подготовки.

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, одним из которых является сила. Где под силой, в общем случае, будем понимать способность выполнять физическую работу. Современная физическая подготовка является системным процессом, обобщенную структуру которого можно представить в следующем виде

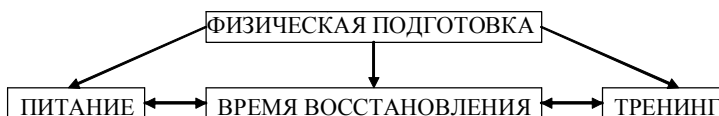


Рис. 1. Обобщенная структурная схема процесса физической подготовки спортсмена.

Поэтому для оптимального роста уровня спортивных достижений неизбежно приходится решать как минимум три задачи (питания, отдыха, тренинга). Что усложняет планирование подготовки спортсменов.

Следует также учитывать, что увеличение показателей одного из физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости, координационных возможностей) невозможно при определенном уровне развития остальных. Например, невозможно добиться быстроты и выносливости без достаточной силы мышц. Таким образом, к тренингу необходимо применять комплексный подход.

На взгляд автора, в подготовке спортсменов актуальным является создание системной концепции подготовки с целью повышения уровня спортивного результата или максимизации его.

С этой целью рассмотрим следующие положения.

Анализ литературы по диетологии показывает, что на килограмм веса требуется 1.5-2 грамма белка, 5-6 г. углеводов и 1 г. жира, при условии что 50% - это растительный жир, употребляющийся отдельно от животного жира.

Для того чтобы определить количество порций в день, необходимо:

$$\frac{\text{вес спортсмена} \times (5 \div 6)}{80 \div 120}$$

причем порции примерно равноценны по содержанию углеводов, где (80÷120) - запас печени по гликогену.

Анализ литературы по увеличению силовых способностей показывает, что все упражнения делятся на аэробные («с кислородом»; развивают выносливость) и анаэробные («без кислорода»; развивают силу).

Анаэробный тренинг высокоинтенсивен и основными источниками энергии при таком тренинге становятся АТФ и гликоген. Однако способность организма восполнять энергию с помощью гликогена невелика, а АТФ хватает лишь на несколько секунд работы. Отсюда небольшая продолжительность тренинга с тяжестями.

Кроме того, мышца способна работать в двух режимах. Первый – **динамический**, подразделяющийся на позитивную и негативную фазы:

1. подъем веса из положения полной растяжки в положение полного сокращения (самая слабая из способностей);
2. опускание веса под контролем (самая сильная способность, т. е. участвует максимальное число волокон).

Второй – **статический**: удержание веса в любой точке амплитуды, например, в верхней «пиковой» (средняя способность).

А стимуляция мышечного роста зависит от величины силовых затрат. В результате сверхинтенсивного тренинга наступает временный мышечный отказ (последнее повторение не может получиться), без которого нет смысла тренироваться вообще.

Однако надо помнить, что с ростом силовых затрат растёт расход биохимических ресурсов: способности организма к восстановлению не безграничны и чересчур напряженный стресс может опрокинуть защитные «барьеры» (регулярное физическое перенапряжение с гарантией приводит к сердечной недостаточности).

Одинаково блокируется прогресс: если недобирается или перебирается нагрузка.

Аэробные упражнения предполагают низкий уровень интенсивности. Поэтому организм успевает восстановить затраченную энер-

гию прямо под нагрузкой: за счет мощного дыхания в крови повышается содержание кислорода. Параллельно усиливается кровообращение, и кровь (обогащенная кислородом) активно насыщает жировые ткани. Кислород «пережигает» их, добывая энергию для дальнейшего выполнения аэробных упражнений. А запасы жиров в организме достаточно велики. Кроме того, в качестве энергетика используется запасенный в печени и мышцах углевод гликоген. И по этой причине аэробный тренинг можно продолжать достаточно долго.

Кроме того, очень трудной оказывается возможность совмещения аэробного и анаэробного тренинга. Так как необходимое время восстановления после анаэробного тренинга длится от трех до семи суток. Непонимание такого процесса приводит к снижению результативности, поиску новых средств повышения силовых способностей и в конце-концов к перетренированности и травмам.

Исходя из вышесказанного автор рекомендует снизить до минимума аэробный тренинг и воспользоваться следующей системой для увеличения силовых возможностей:

Двухдневная система

Тренировка 1

1. Приседания со штангой (периодически чередовать со статическими разгибаниями ног + жим ногами в станке)
2. Гиперэкстензия (статика) (периодически чередовать с мертвой тягой)

Тренировка 2

1. Жим штанги на наклонной скамье
2. Бицепс со штангой стоя (читинг + негатив)
3. Жим штанги узким хватом (чередовать с Фр. Жимом лежа)

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Количество сетов. Выполнять только по одному сету в каждом упражнении.

Количество повторений. 3–10 повторений до «отказа» во всех упражнениях за исключением голени (15 повторений). Выбор количества повторений зависит от целей, поставленных на данной тренировке. Например, используя скоростной принцип в базовом упражнении, выполнить одно повторение в соревновательных целях.

Выбор упражнений. Программа носит рекомендательный характер. Это значит, что можно периодически менять упражнения по своему усмотрению.

Тренировочные принципы следует применять по мере опыта, тренированности.

Литература

1. Майк Ментзер Heavy Duty 2: Mind and Body

2. Интернет.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. - 496
4. Заиорский В. М. Физические качества спортсмена. – М.: «Физкультура и спорт», 1970. – 197 с.

СТРУКТУРА И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ МУЛЬТИМЕДИЙНОЙ КОНТРОЛИРУЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ГИМНАСТИКЕ

Петров П.К., д.п.н., профессор

Удмуртский государственный университет, г. Ижевск

Контроль знаний и умений студентов факультетов и институтов физической культуры является важным элементом учебного процесса – именно по результатам контроля можно судить об эффективности обучения. Преподаватель на основе данных контроля получает информацию о результатах своей работы (обратная связь) и при необходимости может внести в нее коррективы, а для студента это – оценка его работы.

Наиболее оптимальным вариантом для решения этого вопроса являются контролирующие программы, реализованные на основе использования средств современных информационных технологий. Основной целью таких программ является проведение оперативного контроля знаний и умений по какой-либо теме, разделу (рубежный контроль) или дисциплине в целом (итоговый контроль). Важное значение подобные программы имеют и при самоконтроле (тренаже) при подготовке к учебным и педагогическим практикам, судейству соревнований, зачетам и экзаменам.

Задания в контролирующих программах по спортивно-педагогическим дисциплинам могут быть связаны со знанием терминологии, техники выполнения отдельных упражнений, методики страховки и помощи, самоконтроля за физическим состоянием занимающихся, судейства соревнований, тактических действий, методики обучения и проведения различных упражнений, методики развития двигательных качеств, последовательности выполнения двигательных действий и т.п.

Использование мультимедиа технологий для создания контролирующих программ значительно расширяет возможности подбора заданий и вариантов ответов, так как в этом случае можно широко использовать ведематериалы, графику и анимацию.

Контролирующая программа включает титульный экран (рис.1), на котором представляется основное содержание программы (разделы курса, дисциплины) и инструкция в виде руководства пользователя.

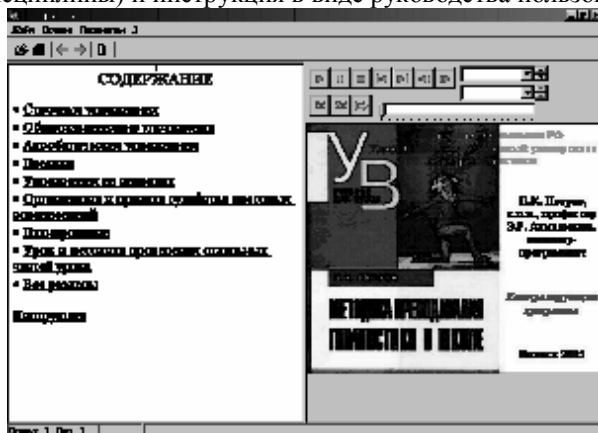


Рис. 1. Титульный экран контролирующей программы по гимнастике

Контроль можно производить по отдельному разделу, либо по всем разделам одновременно. Работа по программе начинается с установки параметров тестирования (рис. 2).

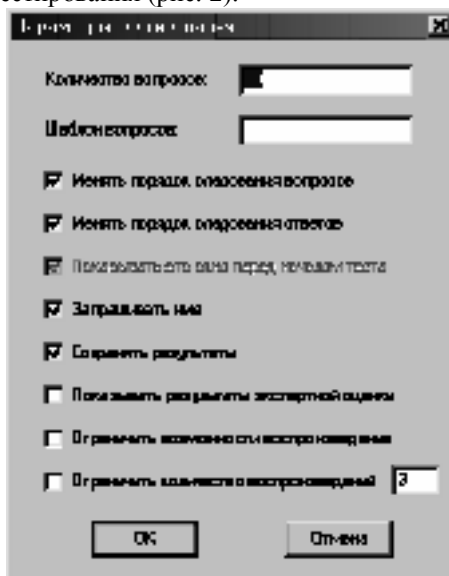


Рис. 2. Окно для установки параметров тестирования

Здесь можно указать количество задаваемых вопросов, запрашивать данные о студенте, сохранять результаты контроля для последующего анализа и статистической обработки и т.п.

В программу включаются задания, состоящие из вопросов и ответов в виде текста (рис. 3), с использованием графического (кинограммы, схемы и т.п.), (рис. 4) и видеоматериалов.

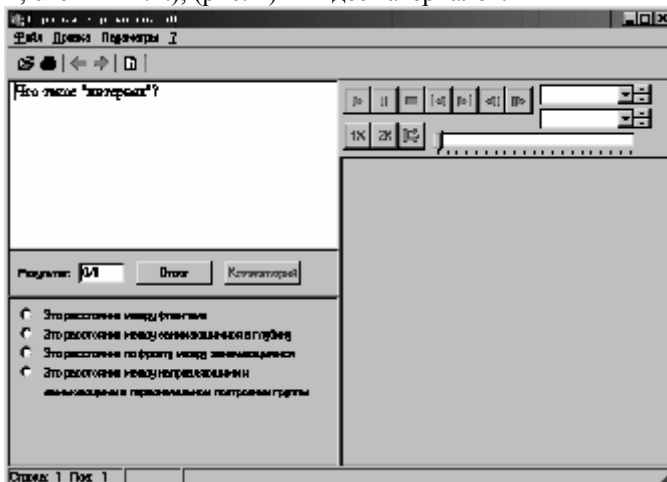


Рис. 3. Экран с вопросом только в виде текста

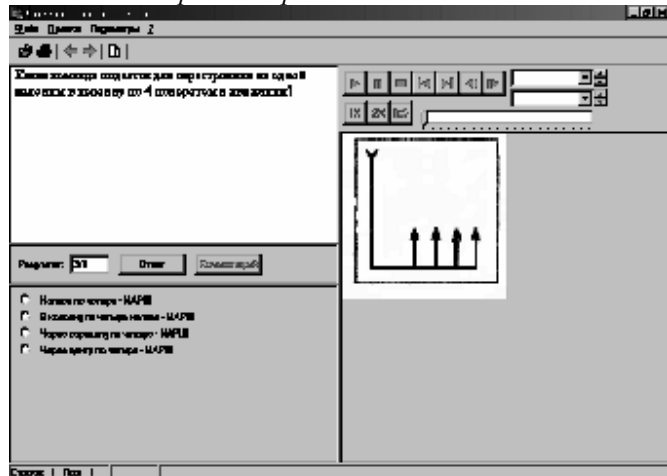


Рис. 4. Экран с иллюстрацией в виде схемы

Большими возможностями обладают видеофрагменты, связанные с использованием конкретных двигательных действий, педагогических ситуаций, например, методикой обучения, страховки и помощи, способами организации занимающихся на уроке и т.п. (рис. 5, 6, 7).

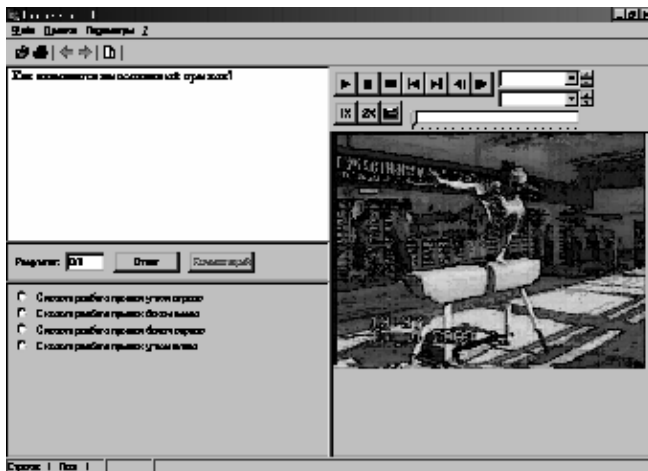


Рис. 5. Экран с видеоиллюстрацией техники выполнения прыжка

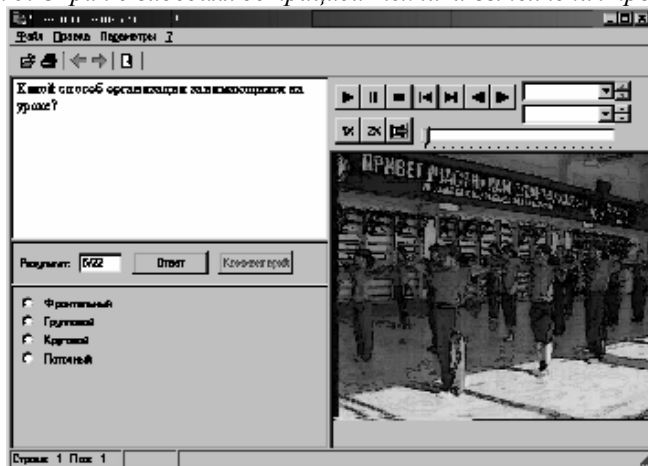


Рис.6. Экран с видео с фронтальной организацией учащихся

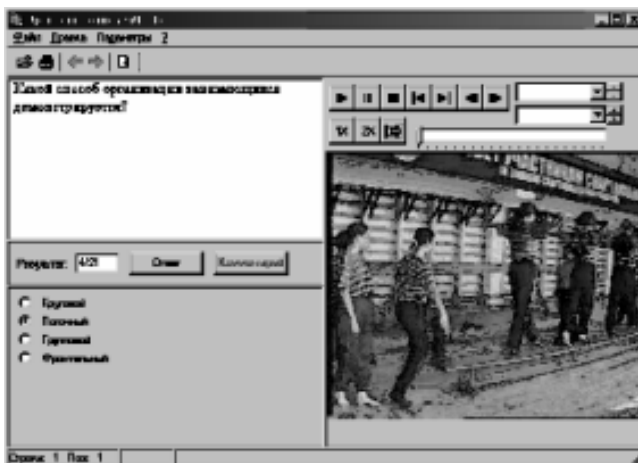


Рис. 7. Экран с видео с поточной организацией учащихся

В случае, когда требуется определить правильный ответ из определенного количества видеосюжетов, используется раскрывающийся список, в котором можно последовательно выбирать и просмотреть предлагаемые варианты (рис. 8).

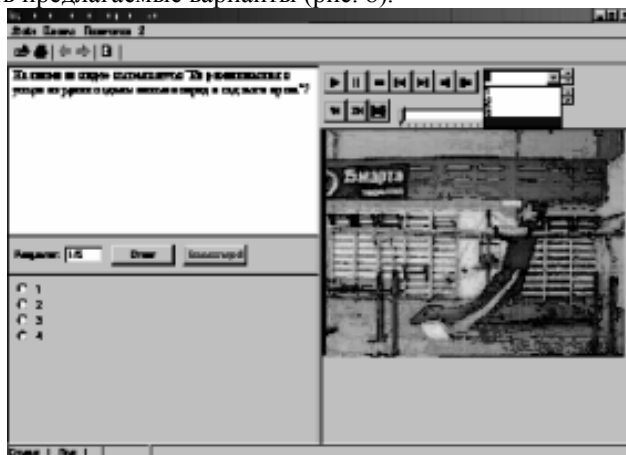


Рис. 8. Экран с возможностью просмотра различных видеосюжетов

В данном случае с помощью щелчка по треугольнику (6), расположенному в правой части экрана раскрывающегося списка можно

открыть номера видеофрагментов и, выбрав соответствующий, просмотреть.

После просмотра всех вариантов, ввести свой ответ в компьютер. При использовании видео можно неоднократно просмотреть видеоклип, применять стоп-кадр, выполнять пок кадровое передвижение вперед или назад, пользуясь соответствующими кнопками видеопроигрывателя, расположенными над окном с видеофрагментом (см. рис. 8).

После ввода последнего ответа появляется дополнительное окно с сообщением о результатах, которые фиксируются в специальной папке.

Разработанные мультимедийные контролирующие программы значительно расширяют возможности контроля и самоконтроля знаний и умений студентов по спортивно-педагогическим дисциплинам, повышают объективность контроля, наглядность, позволяют детально анализировать конкретные ситуации, расширяют дидактические средства преподавателя в более качественном обеспечении учебно-тренировочного процесса.

ГРАДАЦИЯ СИСТЕМЫ ПРИНЦИПОВ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИХ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Пех Сергей Владимирович

Киевский национальный университет строительства и архитектуры

Принципы любой целесообразной человеческой деятельности верны в конечном счете лишь постольку, поскольку они соответствуют объективным закономерностям осуществления данной деятельности и что поэтому **ключом к решению проблемы определения адекватных принципов деятельности в сфере физического воспитания не может быть ничто иное, как углубленное выявление фундаментальных закономерностей физического воспитания в качестве целостного процесса.** Признание этой исходной посылки не ставит под сомнение важность обращения при разработке проблемы к общенаучным идеям, а также к фактологическим данным, полученным хотя и вне сферы физического воспитания, но помогающим осмыслить его закономерности. Тем не менее только познание и умелое соблюдение последних может быть вполне надежной основой целесообразной деятельности в этой сфере.

Рассматривая всю систему принципов, регламентирующих деятельность в сфере воспитания, в том числе и физического, пред-

ставляется необходимым различать как минимум три группы принципов: 1) наиболее общие социальные принципы, указывающие генеральные направления воспитательной стратегии общества; 2) общепедагогические принципы; 3) специальные принципы, отражающие специфические закономерности отдельных видов воспитания.

Первая группа принципов имеет в своей основе коренные закономерности общественного развития, обуславливающие главные направления и определяющие черты всей воспитательной практики конкретного общества (не только в рамках официальной системы образования – воспитания, но и в общественных организациях, и в семье, и в других социальных институтах, деятельность которых влияет на формирование и развитие личности). В условиях строительства и преобразования нового украинского общества такие принципы исходят, как многократно провозглашено (правительством и Президентом Украины В.А. Ющенко), из необходимости комплексного использования соответствующих социальных факторов (культуры, воспитания, образования) для реализации возможностей всестороннего гармоничного развития индивида, а вместе с тем и из необходимости гарантировать органическую связь воспитания с практикой созидания общества, основанного на социально-ориентированной рыночной экономике. В сфере физического воспитания, а также, шире говоря, в физкультурном движении в целом это находит свое отражение прежде всего в таких кардинальных положениях, как принцип всемерного содействия всестороннему гармоничному развитию индивида, принцип оздоровительной направленности и принцип связи физического воспитания с практикой профессиональной и прикладной (оборонной) деятельности. Хотя их основное содержание определялось и сформулировано в сравнительно конкретных установочных положениях (существующие учебники по теории и методике физического воспитания), они на современном этапе развития украинского общества должны быть подвергнуты углубленной разработке с учетом острых проблем происходящей социальной перестройки, требующих радикального улучшения всей системы воспитания с особым вниманием к ее подлинной гуманизации.

Вторая группа принципов по идее призвана отображать общие закономерности педагогически организуемого процесса обучения – воспитания, выражать их в форме основных установочных положений, подлежащих реализации во всех случаях образовательно-воспитательной деятельности. К сожалению, нельзя утверждать, что такие принципы полно и глубоко разработаны в существующей педагогике (на ее состоянии не могло не сказаться то, что долгое время она была, да и пока во многом и остается, педагогической в изначальном

смысле слова – от «детовождения»). Основательнее, чем другие, здесь разработаны, судя по исследовательским публикациям, дидактические принципы.

Стремясь преломить содержащиеся в них общие идеи применительно к физическому воспитанию, специалисты отчасти дополнили их рядом конкретно-методических положений, касающихся как обучения двигательным действиям, так и воспитания физических способностей. В результате большинство принципов, именуемых в педагогике «дидактическими», конкретизируется при рассмотрении их применительно к методике физического воспитания как общеметодические. По-видимому, и в общей педагогике есть смысл трактовать их более широко, не ограничиваясь лишь рамками обучения (разве, скажем, принципы сознательности, активности, наглядности, систематичности, последовательности «замыкаются» только на обучении и не распространяются на весь процесс воспитания в широком смысле?!). Впрочем, последнее слово здесь принадлежит общей педагогике.

Третья группа принципов становится предметом все более активного внимания практически в каждой из профилирующих теоретико-методических дисциплин, специализированных по видам воспитания. В теории и методике физического воспитания эта группа принципов представлена в настоящее время системой довольно детально аргументированных положений, «улавливающих» в какой-то степени закономерности физического воспитания и содержащих вытекающие из них правила рационального его построения.

СПЕЦИФИКА ЗАКОНОМЕРНОСТЕЙ, ОТРАЖАЕМЫХ СОВРЕМЕННЫМИ ПРИНЦИПАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ УКРАИНЫ

Пех Сергей Владимирович

Киевский национальный университет строительства и архитектуры

Специфика физического воспитания в вузах Украины усматривается в настоящий момент прежде всего в том, что это есть процесс обучения двигательным действиям и воспитания так называемых физических качеств индивида (студента), совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность. Этим не исчерпывается, понятно, всё содержание физического воспитания в вузе, но это более всего характеризует его специфику. Представляя собой особую систему направленных воздействий на естественные свойства индивида (студента), воздействий, осуществляемых посред-

ством двигательной деятельности, упорядоченной определённым образом, физическое воспитание в вузах страны гораздо теснее, чем любой иной вид воспитания, связано с процессом физического развития индивида (студента), т.е. процессом изменения унаследованных материальных (морфофункциональных) свойств организма в онтогенезе, разветвляющимся по природным и социальным закономерностям. (Термин «физическое развитие» в этом смысле не следует, разумеется, смешивать с чисто антропометрическим толкованием одноименного термина (когда словами «физическое развитие») фактически обозначают лишь некоторые измеряемые телесные признаки состояния организма, в частности, линейные и объёмные размеры тела; пожалуй, в этой связи более уместно выражение «антропометрические признаки физического состояния организма»). В наше время должно быть ясным, что **физическое воспитание в вузах Украины – это неотъемлемый фактор оптимизации (улучшения по качественным и количественным критериям) индивидуального физического развития студентов, который нельзя исключить без ущерба для их здоровья и дееспособности.**

В физическом воспитании недопустимо, конечно, игнорировать естественные закономерности развития организма человека (в том числе закономерности взаимодействия генетических и средовых факторов его развития, возрастной последовательности, неравномерности и неоднаправленности развития в различных стадиях онтогенеза и др.), но закономерности физического воспитания отнюдь не тождественны природным закономерностям онтогенеза. (К сожалению, последствия аварии на Чернобыльской АЭС – это «крест» Украины, который нам нести до конца!). Физическое воспитание в вузах Украины, если иметь в виду то главное, что определяет его специфическую суть, строится по закономерностям реализации объективно имеющихся возможностей физического совершенствования индивида (студента) в направлении, ведущем к достижению необходимого для полноценной жизни уровня физической дееспособности, увеличению функциональных ресурсов организма и упрочению здоровья, а вместе с тем и по закономерностям содействия общему развитию личности. Исторически такого рода закономерности начинают проявляться в действии лишь с возникновением человекосовершенствующей культуры как культуры деятельности, направленной на преобразование человеком своей собственной природы. Нелишне подчеркнуть, что когда наши отдалённые предки подметили возможность использовать свои собственные двигательные свойства не только для воздействия на «внешнюю» природу, но и для умножения личных сил, совершенствования

своих качеств, способностей и научились делать это средствами физического воспитания – данный факт (феномен), по всей вероятности, явился совсем не заурядным шагом в становлении культуры общества и личности (во всяком случае, он наверняка имел куда более существенные практические последствия, чем, скажем, лепка глиняных фигур, по остаткам которых теперь с таким вниманием изучают историю культуры).

Накапливавшийся веками эмпирический опыт, а затем и все более обширные исследовательские данные сделали в некоторой степени понятным ряд непростых закономерностей физического воспитания (в том числе закономерностей обучения двигательным действиям, закономерностей воспитания индивидуальных физических качеств и базирующихся на них способностей, а также закономерностей интегративного построения системы занятий в процессе физического воспитания в вузе). И хотя многое здесь остается пока недостаточно глубоко исследованным, все же можно утверждать без особого риска впасть в ошибку, что общими усилиями специалистов к настоящему времени выявлена какая-то часть тех основных закономерностей, какие следует рассматривать как действительные основания адекватных принципов физического воспитания в высших учебных заведениях страны. Особого внимания в этом отношении заслуживают закономерности целостного структурирования процесса физического воспитания в вузах. Подходить же к их осмыслению нужно, как следует из предыдущего, не столько с позиций избирательного рассмотрения отдельных механизмов функционирования и изменения организма (что само по себе, конечно, весьма важно), сколько с позиций интегративного подхода, с тем, чтобы фиксировать внимание именно на тех причинно-следственных связях, зависимостях и соотношениях, которые обуславливают построение физического воспитания в современном украинском высшем учебном заведении в его реальной целостности.

К ВОПРОСУ О КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ У ЖЕНЩИН СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Пилипко В.Ф., к. н. ф. в. и с., доцент, засл. тренер Украины

Овсенко В. В., ст. преподаватель

Чернецкий Н. С., доцент

Харьковская государственная академия физической культуры

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Современная женщина при всей своей потрясающей внешней эффектности остается трогательно слабым и социально ограниченным

существом. Общество предлагает ей все более сногшибательные стандарты, которые хороши для лаковых журналов, но не переносимы в настоящей жизни. Требования к внешности, выдвигаемые современным миром, одни из самых больших, вседозволяющих и часто безосновательных источников женских комплексов. Скванность, напряжение, неестественность – только вершина ледяного айсберга неверия в себя, возникающего на стыке притязания и реальности.

Подобно своим предшественницам, современная женщина мечтает о сексуальной привлекательности. Для этого они примеряют воздушные юбки, носят глубокое декольте, облегающие блузки, но все это не будет иметь ни малейшего успеха, если женщина не пропорционально сложена, кожа ее тела вялая и дряблая.

Несомненно, каноны красоты, мода на одежду и косметику менялись, равно, как все на свете, но красивое пропорциональное тело женщины тысячелетиями всех восхищало и продолжает восхищать.

Много лет женщинам твердили, что тренировки с отягощениями вредны для их здоровья, для женственности, для материнства. Исследования в этой области показали, что тренировка с отягощениями для женщин дает великолепный оздоровительный и косметический эффект.

Атлетическая гимнастика позволяет избавиться от лишнего веса, улучшает внешний вид, укрепляет здоровье.

Уже сегодня в нашей стране атлетической гимнастикой занимается тысячи женщин, в основном, как говорится, «для себя», с целью улучшения фигуры. Только не многие женщины решили посвятить себя чисто спортивному направлению.

Методические разработки в области соревновательного туризма ведутся и у нас и за рубежом. Победы харьковчанок В. Чепиги и Т. Ионенко на международных соревнованиях – это и престиж страны и торжество тренерской мысли.

Значительно хуже обстоят дела в оздоровительном культуризме. Почти все опубликованные тренировочные программы для женщин имеют, на мой взгляд, один недостаток – за комплексом упражнений не видно самой женщины, со всеми нюансами ее фигуры. Тогда как атлетическая гимнастика обладает огромным потенциалом специальных упражнений позволяющих изолированно воздействовать не только на мышечную группу, но и на отдельный пучок мышцы.

На кафедре тяжелой атлетики и бокса ХГАФК и кафедре физвоспитания ХНАДУ была разработана специальная методика коррекции женской фигуры средствами атлетической гимнастики. В результате анализа литературы и педагогических наблюдений были описаны

5 типов женской фигуры, условно обозначены буквами А, Н, Т, Х, Ж, 5 форм груди и 3 формы ног.

Краткое описание этих типов.

Тип А:

Особенности фигуры: тазовая область шире плечевой. Тонкие кости верхней части тела могут сочетаться с ширококосным низом. Жировые отложения располагаются в области живота, бедер, ягодиц.

Направление тренировок: увеличение мышечной массы верхней части, туловища и значительное уменьшение жировых отложений в нижней. Рекомендуется постоянное уменьшение нагрузки.

Тип Н :

Особенности фигуры: тазовая область равна по ширине плечевой. Костяк тонкий или нормальный. Талия широкая, не выраженная.

Направление тренировок: увеличение мышечной массы верхней и нижней части туловища, а так же уменьшение жировой прослойки на талии для придания фигуре более плавных форм.

Тип Т :

Особенности фигуры: плечевая область превосходит по ширине тазовую. Тонкие кости ног могут сочетаться с ширококосной верхней частью тела. Жировые отложения располагаются в области живота, груза, спины, рук.

Направление тренировок: увеличение мышечной массы на ногах и уменьшение жировых отложений в верхней части тела, особенно на животе.

Тип Х :

Особенности фигуры: ширина плечевого пояса равна ширине таза. Нижняя и верхняя часть пропорциональны. Талия тонкая линия бедер крутая, жировые отложения располагаются в области груди и таза.

Направление тренировок: поддержание такого процента жира и тонуса мышц, который мог бы подчеркивать плавность всех переходов.

Тип Ж :

Особенности фигуры – ширина плечевого пояса равна ширине таза. Нижняя и верхняя часть очень полные. Талия широкая, не выраженная. Жировые отложения располагаются по всему телу равномерно.

Направление тренировок – тотальное уменьшение жировых отложений на верхней и нижней части тела с акцентом на область талии.

Формы груди названы, но не описаны Плеховым в книге «Атлетизм для всех». Анализ рекомендуемых упражнений позволяет сделать следующие выводы:

- Маленькая – тренинг направленный на увеличение всей большой мышцы груди;
- Раскосая – тренинг направленный на поддержание тонуса грудной с акцентом на внутреннюю часть груди;
- Конусообразная – тренинг направлен на увеличение мышечной массы груди для придания ей округлой формы;
- Пологая – тренинг направлен на поддержание тонуса всей грудной мышцы с акцентом на верхние пучки;
- Шарообразная (полная) – тренинг направлен на уменьшение жировой прослойки и поддержание тонуса всей грудной мышцы.

В учебниках анатомии описаны 3 формы ног : прямые, Х и О – образные. Методические указания по расположению ног при выполнении упражнений для мышц голени и бедер позволяют корректировать недостатки Х и О – образных ног.

Для каждого типа фигуры и формы груди разработаны базовые комплексы упражнений из арсенала атлетической гимнастики. Все комплексы разделены на три уровня 1,2,3 по степени сложности и по объему выполняемой нагрузки. Тренировки на каждом уровне проводятся в течение полутора – двух месяцев. В результате тренировок тип фигуры может меняться. Например, женщина с фигурой типа А в результате тренировок увеличила мышечную массу в верхней части тела и значительно уменьшила жировые отложения на бедрах и ее приобрела форму типа Н . После тренировок по новым программам фигура приобретает тип Х и т.д.

Еще несколько лет назад женщины ошибочно думали, что одна лишь диета – способ всегда быть в « форме» . Сегодня уже доказано, что это не самый правильный путь.

Диета уменьшает объем тела, но никак не придает ему тонуса и подтянутости. После рекламы по телевидению многие женщины попробовали заниматься аэробикой, однако только немногие остались довольны своими достижениями, ожидания были куда больше.

Применение средств атлетической гимнастики в сочетании с правильным режимом питания и двигательным режимом принесут вам гораздо больший тренировочный эффект.

Литература:

1. Галашко А.И., Овсенко В.В. Класифікація, систематика та термінологія атлетизму. Методичні рекомендації для студентів та тренерів з атлетизму. - Харків: ХадДФК, 1997.- 21 с.
2. Жайде Н., Бабион М. Это не так сложно. Тип фигуры определяет вид тренинга // Сила и красота. Апрель, 1997. –с. 72-74.

3. Макутун В.М., Мазуренко С.А. Атлетическая гимнастика для женщин. – М.: Знание, 1990. - / Новое в жизни, науке, технике. Серия “Физкультура и спорт”; № 4.- 126 с.
4. Овсенко В.В., Пилипко В.Ф. Атлетизм. Навчальний посібник для студентів. – Харків: ХадДФК, 2001. – 143 с.
5. Овсенко В.В., Пожидаев Г.П. Методика коррекции телосложения у женщин средствами атлетической гимнастики. Методические рекомендации. – Харьков: ХГАГХ, 2000. – 68 с.
6. Остапенко Л.А., Шубов В.М. Атлетическая гимнастика. – М. Знание, 1987. – 92 с.
7. Плехов В.И. Атлетизм для вас. - Киев: Знание, 1990.- 80 с.
8. Плехов В.И. Афродита. – Киев: Знание, 1992.- 142 с.
9. Тернер Д. Серьезные тренировки для красивого тела. // Архитектура тела. Развитие силы. № 6, 1996.- С. 28-31.

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ АДАПТАЦИЮ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ СПОРТСМЕНА К ПРОЯВЛЕНИЮ ВЫНОСЛИВОСТИ

Дмитрий Полищук, доктор педагогических наук, профессор
Академии физического воспитания Юзефа Пилсудского в Варшаве,
Польша.

Кафедра теории спорта¹

Введение. Большие тренировочные и соревновательные нагрузки приводят к значительной напряженности функционирования всех систем организма и, в том числе, изучаемых нами систем кровообращения, респираторной, нервно-мышечной, крови и метаболизма.

Целью исследования было выявление особенностей развития процесса адаптации функциональных систем организма к воздействию тренировочных и соревновательных нагрузок у велосипедистов высшей квалификации.

Методы. В работе использовались: велоэргометрия, газоанализ, электрокардиография, поликардиография, механокардиография, векторкардиография, радиотелеметрическая регистрация ЧСС, сейсмомиотонография, сейсмотреморография, термометрия, электронная стимуляция, тензодинамография, хронометрия, спидография, регистрация полезных усилий, автоматизированные методы обработки осциллограмм, биохимические методы анализа содержания в крови гемоглобина, мочевины, глюкозы и лактата.

С помощью этих методов определялись: электромеханические характеристики деятельности кровеносной системы, потребление O₂,

¹ Работа выполнена на кафедре теории спорта Академии физического воспитания Юзефа Пилсудского в Варшаве, Польша, согласно проекту DS 64, финансируемого Комитетом научных исследований.

общий, лактатный и алактатный O_2 -долг, вентиляция легких, вентиляционный эквивалент, O_2 -пульс, показатель эффективности дыхания, количество эритроцитов и гемоглобина в крови, латентное время напряжения и расслабления мышц.

Результаты исследований. Полученные фактические данные функционального состояния ССС свидетельствуют о ее доминирующей роли в общем механизме адаптации организма. Выраженность изменений зависит от характера и направленности физической нагрузки, специализации велосипедистов, состояния организма спортсмена, соответствующего этапа подготовки и ряду других факторов. При воздействии нагрузок различной направленности происходят конкретные специфические функциональные, а затем и морфологические изменения в миокарде. Если занятия с преимущественной скоростно-силовой направленностью сопровождаются гиперфункцией, в основном, задне-базального отдела сердца и переднебоковой стенки правого желудочка, то нагрузки на выносливость вызывают преимущественно развитие свободной стенки левого желудочка.

Установлено, что нагрузки, способствующие развитию выносливости, приводят к перестройке структурных элементов сердца, повышают активацию свободной стенки левого желудочка с закреплением структурно-функционального "следа" [6, 9] в отдаленном восстановительном периоде. Увеличение степени связи именно с этим отделом миокарда в период восстановления свидетельствует о его важной роли в расширении резервных возможностей сердца. Эта особенность процесса адаптации в сочетании со скоростно-силовой направленностью физических нагрузок приводит к относительно равномерному увеличению ЭДС сердца.

Анализ взаимоотношений между подсистемами ССС спортсмена, позволил констатировать высокую лабильность внутрисистемной её регуляции функций в процессе адаптации к большим физическим нагрузкам различной направленности, адекватную адаптивность межсистемного взаимодействия и эффективное реагирование на различные факторы. Установлено, что у велосипедистов-преследователей соотношения процессов де- и реполяризации более гармоничны. Спринтеры от преследователей отличаются более выраженной гиперфункцией передне-боковой стенки правого желудочка и менее высоким потенциалом задне-базального отдела сердца. Специфические изменения гемодинамических показателей в соревновательном периоде относились, главным образом, к центральному звену кровообращения и зависели от специализации спортсмена. Так, для шоссейников уменьшение УОК происходило за счет снижения пульсового давления, а у треквиков –

за счет повышения тонуса эластичных сосудов. Результаты отражают проявление различных механизмов регуляции кровообращения. У шоссейников доминирующая роль в увеличении кровоснабжения тканей принадлежит состоянию пропульсивной деятельности сердца; у спринтеров и гитовиков – периферическому руслу; а у преследователей – установлена промежуточная схема регуляции кровообращения.

В соревновательном периоде подготовки, в состоянии системы дыхания наблюдалось увеличение порога реакции на CO_2 , снижалась общая производительность дыхательной реакции на гиперкапнические и гипоксические раздражители.

В то же время в подготовительном периоде подготовки отмечено наибольшее увеличение максимального уровня реакций этой системы. Суммарное же воздействие нагрузок в годичном цикле подготовки вызывает закономерные изменения реактивных свойств системы дыхания. По мере приближения к пику спортивной формы экономичность деятельности респираторной системы повышается при достоверном снижении её чувствительности к гипоксии и гипокании.

Таким образом, исходя из представлений о принципах адаптации функциональных систем [1, 2, 4], полученные нами экспериментальные данные, свидетельствуют о том, что снижение уровня реактивности системы дыхания к специфическим раздражителям представляет собой один из механизмов повышения надежности управления системой и стабильности ее регуляции. Из приведенного следует, что последствие нагрузок и кумулятивный эффект их повторений закономерно связан с чувствительностью элементов респираторной системы, которая, изменяя физиологическую реактивность доминирующих в этом виде деятельности систем, преобразует тренировочный эффект нагрузки таким образом, что повышается эффективность функционирования организма в целом.

При анализе изменений биохимических показателей было установлено их сходство с изменениями физиологическими. При этом, как отдельные показатели состояния системы крови, полученные при различных нагрузках, так и их совокупность позволяют утверждать, что динамика этих показателей развивается в соответствии с механизмами физиологии и биохимии мышечной деятельности [4, 7].

Спортивный результат на коротких дистанциях зависит не только от совершенства управления мышцами и их энергетического обеспечения (последнее прямым образом зависит от состояния вегетативных систем организма), но и от функционального состояния самих мышц [5, 8]. Это обусловило необходимость проведения исследований

функционального состояния нервно-мышечного аппарата квалифицированных велосипедистов.

Нами установлено, что восстановительные процессы в организме протекают гетерохронно, а работоспособность в значительной степени обусловлена функциональным состоянием нервно-мышечного аппарата. Так, упруго-вязкие свойства мышцы играют важную роль при реализации двигательных актов, выполняемых с максимальной скоростью.

Уровень проявлений скоростных способностей связан с оптимальным состоянием мышечной ткани, при этом, наивысший показатель достигается при минимальной упругости расслабленной мышцы и максимальной упругости напряженной мышцы. Исследование функционального состояния моторной системы спортсменов показали одну общую закономерность - фазовое развитие во времени процесса реституции с характерными чертами многоуровневого колебательного процесса с отрицательными и положительными обратными связями [1, 2, 3, 5].

Полученные результаты позволяют утверждать, что тренер так должен строить тренировочный процесс, чтобы в организме спортсменов комплекс функциональных систем имел все необходимые внешние и внутренние составляющие. Организационные и методические усилия следует подчинить единой цели - достижению спортивного результата, так как средства и методы, выделенные на основании анализа структуры соревновательной деятельности, обладают большой действенностью по сравнению с универсальными методиками подготовки спортсменов.

Выводы. Воздействие систематических тренировочных и соревновательных нагрузок у велосипедистов высшей квалификации вызывает позитивные адаптационные перестройки в деятельности основных функциональных систем организма.

Выраженность и характер этих изменений зависят от специализации, функционального состояния организма и этапа подготовки спортсмена, а конкретным выражением является высокая лабильность внутрисистемной регуляции сердечно-сосудистой системы.

При использовании занятий с преимущественной скоростно-силовой направленностью изменения проявляются в гиперфункции задне-базального отдела сердца и переднебоковой стенки правого желудочка.

Преобладание работы на выносливость у шоссейников вызывает развитие свободной стенки левого желудочка. Адаптационные процессы у велосипедистов различных специализаций характеризуется тем,

что у преследователей выявлены более гармоничные соотношения процессов де- и реполяризации.

Спринтеры от преследователей отличаются более выраженной гиперфункцией переднебоковой стенки правого желудочка и менее высоким потенциалом задне-базального отдела сердца. В соревновательном периоде подготовки специфические изменения гемодинамических показателей относятся, главным образом, к центральному звену системы кровообращения. При этом у шоссейников доминирующая роль в увеличении кровоснабжения тканей принадлежит пропульсивной деятельности сердца, у спринтеров – периферическому кровеносному руслу у преследователей – промежуточная схема регуляции кровообращения.

Суммарное воздействие физических нагрузок в годичном цикле подготовки закономерно изменяет реактивные свойства системы дыхания - по мере приближения к моменту основных соревнований экономичность деятельности этой системы повышается при достоверном снижении ее чувствительности к гипоксии и гипоканиям.

Функциональное состояние моторной системы и системы крови спортсменов в периоде реституции изменяется по правилам колебательного процесса характерного для управления в многоуровневой системе с отрицательными и положительными обратными связями.

Библиография.

1. Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем. — М.: Медицина, 1975. — 402 с.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. — М.: Медицина, 1986. — 349 с.
3. Винер Н. Кибернетика, или управление и связь в животном и машине. — 2 изд. — М.: Советское радио, 1968. — 288 с.
4. Зимкин Н. В. Двигательные единицы и их утомляемость в связи с функциональными резервами мышечной системы // Характеристика функциональных резервов спортсмена. - Л.: ЛГДОИФК, 1982. - С. 50 - 57.
5. Коц Я.М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств // Спортивная физиология. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — С. 53 — 103.
6. Меерсон Ф.З. Основные закономерности индивидуальной адаптации. Физиология адаптационных процессов. - М.: Наука, 1986. - С. 10-76.
7. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов. — К.: Здоров'я, 1990.—200с.
8. Полищук Д. А. Теоретико-методические аспекты совершенствования процесса подготовки спортсменов на основе использования моделей структуры соревновательной деятельности и подготовленности (на материале велосипедного спорта). Автореф. дис. ... докт. пед. наук. Москва, ВНИИФК, 1999. 52 с.
9. Слободянюк М. И. Динамика морфофункциональных особенностей сердца высококвалифицированных велосипедистов в годичном цикле подготовки // Медико-биологические основы оптимизации тренировочного процесса в циклических видах спорта. - К.: КГИФК, 1982. - С. 53 - 71.

ОЦЕНКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ АКРОБАТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Полищук Татьяна Александровна, к.п.н.

Академия физического воспитания Юзефа Пилсудского, Польша,
Варшава

Кафедра теории спорта²

В акробатике наряду с силой спортсменам необходимо одновременно проявлять и быстроту, и координационные способности.

Показатели быстроты обусловлены не столько морфологическими факторами, сколько особенностями функционирования нервной системы, образованием тончайших двигательных дифференцировок. В связи с этим скорость движений проявляется больше как составная часть координационных способностей.

Для проявления такого сочетания двигательных качеств необходимы соответствующая биологическая (физиологическая и психическая) база в виде свойств нервной системы, адекватное функциональное состояние ЦНС и оптимальное сочетание индивидуальных психических особенностей спортсмена. Координация движений не представляет собой монолитного, единого механизма, а включает в себя разнообразные психофизиологические механизмы, зависящие от множества экзо- и эндогенных факторов. Сложная, по морфологической организации и функциональной структуре, моторика человека при спортивной деятельности интегрирует состояния соматических и вегетативных систем организма и как сложная многоуровневая система управления характеризуется значительной вариативностью трех основных характеристик двигательного акта – пространственного, силового и временного [1, 2].

Поэтому некоторые психофизиологические характеристики могут служить средством контроля уровня подготовленности акробатов.

Существенное влияние на точность воспроизведения этих характеристик движения оказывает внешняя среда. Среди ее составляющих, в нашем случае, наиболее актуальной является суммарное воздействие физического и эмоционального стресса. Такой нагрузкой являются соревнования. Однако в литературе эта проблема освещена либо недостаточно, либо противоречиво.

² Работа выполнена на кафедре теории спорта Академии физического воспитания Юзефа Пилсудского в Варшаве, Польша, согласно проекта DS 64, финансируемого Комитетом научных исследований

Цель работы заключалась в изучении особенностей проявления компонентов двигательной реакции на световой раздражитель, уровня показателей точностных действий и уровня показателей силы нервной системы акробатов.

Методы исследований. Для оценки психофизиологических показателей спортсменов использовалась компьютерная Венская Система Тестов. Анализировались следующие показатели: медиана и распределение времени простой реакции на световой раздражитель (мс); медиана и распределение времени двигательной (моторной) реакции (мс) для оценки состояния возбудимости ЦНС; теппинг-тест правой и левой руки для определения силы нервных процессов, а также точность попаданий (количество попаданий и ошибок, время приходящееся на ошибки, общее время теста); линейное слежение (количество ошибок, время приходящееся на ошибки, общее время теста) правой и левой руками.

В исследованиях принимали участие акробаты сборной команды Польши в количестве 26 человек. Исследования проводились в три этапа – первый был проведен в течение двухнедельных учебно-тренировочных сборов перед соревнованиями Кубка Польши по акробатике, второй – за 1 час до выхода на соревнования; и третий – сразу после последнего вида соревнований.

Результаты исследований. Как свидетельствуют полученные данные при различных состояниях организма спортсмена величина совершаемых ошибочных движений, во-первых, характеризуется значительным индивидуальным разбросом, а, во-вторых, в этом «хаосе» отклонений наблюдается определенная закономерность. Суть ее хорошо видна на представленных рисунках 1 и 2.

Как следует из приведенных данных по мере приближения к соревнованиям точность воспроизведения пространственного параметра движений снижается. При чем эта закономерность наблюдается в выполнении действий двумя руками. Иная реакция наблюдается при выполнении такой точностной работы как слежение. Так, общее время ошибки движения остается довольно стабильным в течение длительного времени и в разных условиях выполнения движений, среднее время ошибки изменяется не линейно от исследования к исследованию, а также наблюдаются различия в точности движений и времени ошибки при работе разными руками.

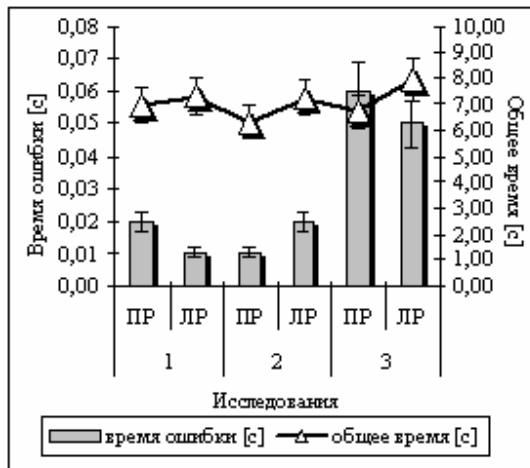
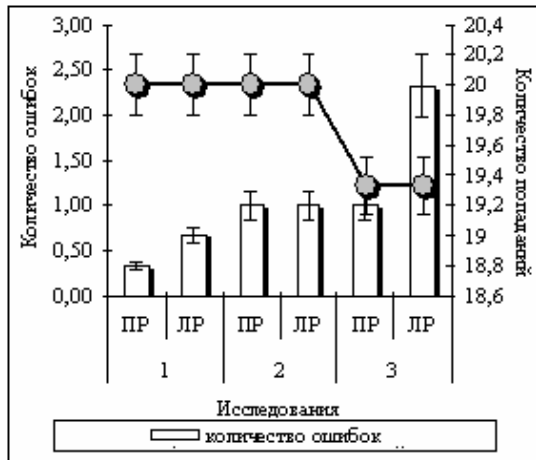


Рис. 1 - 2. Динамика ошибок при воспроизведении точноно-го движения акробатами в различных экзогенных условиях. Обозначения: 1 – в конце 2-недельного сбора, 2 – за час перед соревнованиями, 3 – после окончания соревнований (ПР – правая рука, ЛР – левая рука).

Проведенные исследования показали, что существует три варианта проявления индивидуальных особенностей динамики показателей времени реакции. При сравнении полученных данных последовательно по этапам работы, наблюдалась следующая динамика характеристик функционального состояния ЦНС: а) улучшение от

этапа к этапу, б) ухудшение показателей времени реакции по этапам, с) стабильное состояние времени реакции (рис. 3).

Заключение. Полученные данные согласуются с известным положением о том, что состояние центральной нервной системы тонко реагирует на изменения во внешней среде. Эти реакции, прослеженные с помощью оценки различных параметров точностного движения, имеют свою специфику в зависимости от вида двигательной деятельности и текущего состояния в момент этой деятельности [2]. Степень развития координационных уровней у разных людей индивидуальна. Она присуща не отдельным движениям, а большим группам двигательных действий с общей системой построения со стороны ЦНС.

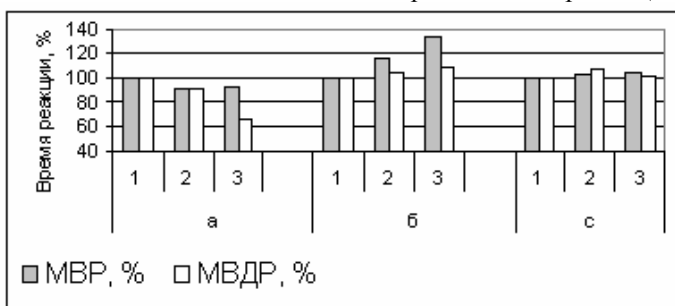


Рис. 3. Динамика времени реакции акробатов высокого класса на разных этапах исследований. Обозначения: этапы исследования – 1 – за месяц перед соревнованиями, 2 – за час до выхода на соревнования, 3 – сразу после окончания соревнований; МВР – медиана времени реакции, МВДР – медиана времени двигательной реакции.

При сравнении количественных и временных показателей выполнения движения выявлено различие в реакциях ЦНС. Оно проявляется в увеличении количества ошибок при возрастании напряженности работы ЦНС и стабильности времени выполнения этих ошибок. Наблюдается различие и в функционировании больших полушарий головного мозга. Это проявилось в асимметричных реакциях разных рук спортсменов и отражает тот факт, что одно и то же движение, выполняемое в процессе разной, хотя и близкой по цели точностной деятельности, спортсменом воспринимается и оценивается по-разному.

Анализ данных теппинг-теста свидетельствует о том, что для получения дополнительной информации о состоянии ЦНС спортсмена желательно проводить тестирование левой и правой руки. Это позволяет оценить уровень функционирования различных полушарий головного мозга и степень его асимметрии. Наши данные

свидетельствуют о том, что, как правило, «праворукие» спортсмены имеют более высокую работоспособность левого полушария.

По показателям теппинг-теста наблюдается такая же закономерность, как и по данным времени реакции. Особенностью использования этого теста может быть то, что с его помощью помимо оценки силы нервных процессов можно получить дополнительно к оценке времени двигательной реакции (как одного их параметров быстроты) еще и оценку других параметров быстроты - частоты движений и длительности одиночного движения.

Таким образом, полученные результаты исследований во многих аспектах совпадают с теоретическими представлениями, имеющимися в спортивной педагогике, физиологии и психологии. Учитывая высокую степень вариативности исследуемых показателей у акробатов высокого класса с помощью апробированной методики можно оценить психофизиологическое состояние спортсменов на различных этапах подготовки.

Литература

1. Донской Д.Д. Психомоторное единство управления физическими упражнениями как двигательными действиями (от «механики живого» к психобиомеханике действий) // Теория и практика физической культуры. – 1994. - №5-6. – С. 23-26.
2. Спортивная физиология. (Ред. Я. М. Коц). М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240с.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ В ПРЕДСЕЗОННЫХ СБОРАХ

Покровенко С.М., преподаватель, гл. тренер команды «МАУП – строитель – БК 98»
ХГТУСА

Качественные результаты спортивных команд, надежность результатов приходит с годами. Кропотливая работа тренеров и преподавателей становится реальностью после систематических занятий и тренировок. Даже «неперспективные» и слабоодаренные ребята и девочки могут добиться стабильных результатов при целенаправленной работе по обучению и совершенствованию технологических или тактических приемов.

Учащиеся и студенты, в достаточной мере овладевшие комплексом этих приемов, могут добиться серьезных результатов в спортивных соревнованиях. Уровень подготовленности баскетболистов в предсезонном периоде определяется особенностями игровой деятельности спортсмена, требует больших физических затрат, а также сознательного осмысления технико-тактических взаимодействий. Здесь важно, как баскетболист развивается, крепнет и совершенствуется, как

игрок, человек, личность, специалист. Весь комплекс методов и средств направляется на создание здоровой конкуренции при равных условиях и возможностях подготовки игроков. Росто-весовые, физиологические кондиции спортсменов, наследственные факторы и психологические воздействия нами будут учитываться уже на атаке спортивных совершенствований. Сейчас наша работа была направлена на развитие скорости и скоростно-силовых качеств в период предсезонной подготовки (сборы, летние лагеря), так называемая «закладка базы».

Вся работа была направлена на приобретение и совершенствование физических и технических кондиций баскетболистов при помощи тренировочных занятий целевой направленности. Использование естественных природных условий диктовалось реальностью. Организация и проведение учебно - тренировочных занятий предусматривает появление у спортсменов «игрового голода», а в дальнейшем должна способствовать сохранению игрового и нервного потенциала, создания «активности желаний» к непосредственной работе с мячом.

Учитывая определенный уровень готовности спортсменов мы предлагаем несколько вариантов развития скорости и скоростно - силовых качеств в недельном цикле занятий.

I день – утро

1. Кросс 10 минут.
2. Ускорения 20мЧ5 раз.
3. Выпрыгивание с двух ног – 30 сек.
4. Попеременные выпрыгивания
пр. – лев. / лев. – пр. – 1 мин.
5. Скоростные прыжки методом сведения-разведения ног –
45 сек.
- 6.
7. Ускорение 20мЧ6 в гору на горку.
8. Набивной мяч (упражнения)
20 передач от груди
20 передач из-за головы
20 передач снизу двумя
20 передач снизу через спину снизу.

По возможности и с учетом уровня подготовки выполняются 3 серии

1 вечер

150 броски средние и дальние

II день – утро.

1. Бег 10 мин + 2 + (2 + 2)

6. Рывок (бег) 10 м – прыжки 10р. – 45 сек
7. 3 прыжка с набивным мячом с последующим беговым рывком на 24 метра.
8. Серийные прыжки с набивными мячами на двух ногах (варианты попеременно на левой ноге или правой) – 45 сек.
9. перемещения в зону от 6 метровой линии с набивными мячами 45 сек
10. То же самое (ст.9), но с двумя мячами приставными или скрестными шагами, «уступами», в защитной стойке баскетболиста – 45 сек

←————→
 Все виды физико-технической подготовки должны проводиться на фоне развития быстроты, силы, выносливости и других качеств для обеспечения стабильности и надежности в любых условиях, которые обеспечивают организму спортсмена высокую приспособляемость к физическим и психологическим нагрузкам, характерными изменениями в игровой обстановке.

Использование комплексов этих упражнений в равной степени обеспечивают успех предсезонной подготовки, как новичков, так и более опытных спортсменов, закладывая базу для совершенствования всех видов игровой деятельности.

ТЕКУЩИЙ И ОПЕРАТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Приймаков А.А., докт. биол. наук, профессор, мастер спорта^{1,2},

Коленков А.В., преподаватель, мастер спорта²,

Данько Т.Г., аспирант, мастер спорта международного класса²,

Осипенко А.А., канд. биол. наук, доцент²

¹ Институт физической культуры щецинского университета, Польша

² Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Несмотря на многочисленные публикации, посвященных организации и проведению системы комплексного контроля, на сегодня нельзя признать эффективным научно-методическое обеспечение национальных сборных по различным видам единоборств. Нет обоснованной системы научно-методической помощи при подготовке спортсменов на предсоревновательном этапе подготовки при проведении текущих (ТО) и оперативных (ОО) обследований. По большому

методик не разработаны критерии и отсутствуют соответствующие дифференцированные шкалы оценок ФП спортсменов, а имеющиеся оценки, в большинстве своем, не учитывают пола, веса, возраста, квалификации, периода подготовки и т.д., что, в свою очередь, существенно снижает эффективность практических рекомендаций.

Целью работы является разработка критериев функциональной подготовленности борцов высшей квалификации по результатам оценки сердечной деятельности на предсоревновательном этапе подготовки.

Методы и организация исследований. В работе применялись следующие методы исследования: электрокардиография, вариационная пульсография (ВП) по Р.М. Баевскому, тест на специальную работоспособность, пульсометрия нагрузки, методы математической статистики.

В базальных условиях и в условиях тренировочного процесса на предсоревновательном этапе подготовки осуществлялся текущий (ТК) и оперативный (ОК) контроль функциональной подготовленности борцов высшей квалификации вольного и греко-римского стиля, членов национальных сборных команд Украины.

ТК осуществлялся в базальных условиях: утром, лежа в постели, после сна регистрировалась электрокардиограмма и вариационная пульсограмма. ОК проводился в условиях тренировочного процесса: после учебно-тренировочных или контрольных схваток, а также при выполнении теста на специальную работоспособность - 5-ти серий по 15 бросков в максимальном темпе с 1-минутным интервалом отдыха между сериями. В тесте на специальную работоспособность осуществлялся анализ временных характеристик выполняемых бросков, пульсометрии нагрузки и скорости восстановления ЧСС после нагрузки.

Результаты исследований и их обосуждение. *Текущий контроль.* Результаты текущего контроля функциональной подготовленности борцов по данным *электрокардиографии* (ЭКГ) показали, что в базальных условиях к характерным функциональным особенностям их сердца относятся: брадикардия (ЧСС 38-52 уд·мин⁻¹), небольшие отклонения электрической оси влево, увеличение длительности QRS без признаков блокады, повышенный вольтаж зубца Т в грудных отведениях V₃ – V₅, смещение вверх на 1-2 мм сегмента ST в отведениях V₁, V₂, аритмия дыхательного типа. Эти характеристики свидетельствуют о признаках спортивного сердца: о повышении тонуса вагуса и хорошем метаболизме миокарда.

Для борцов легких весовых категорий характерна более выраженная, в сравнении с борцами тяжелых категорий, брадикардия в состоянии покоя, более высокий вольтаж зубца Т в грудных отведениях.

Результаты *вариационной пульсографии* показали, что основные характеристики ритма сердечных сокращений в базальных условиях - длительность интервала R-R и его вариативность увеличиваются при повышении уровня тренированности и наоборот.

В основу критериев тренированности спортсменов были положены также результаты, полученные при проведении ОК: в тесте на специальную работоспособность, при проведении учебно-тренировочных и соревновательных поединков, в результате которых анализировались скорость выполнения тестового задания, выраженность реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, скорость протекания процессов восстановления по пульсу. При повышении вагусных влияний индекс напряжения (ИН) миокарда уменьшается, симпатических – увеличивается. У обследованных спортсменов-борцов ИН в положении лежа, в среднем, равнялся $56,2 \pm 6,2$, в положении стоя - $89,3 \pm 8,2$. У борцов тяжелого веса ИН на 30-60 единиц выше, чем у спортсменов легких весов (рис. 1).

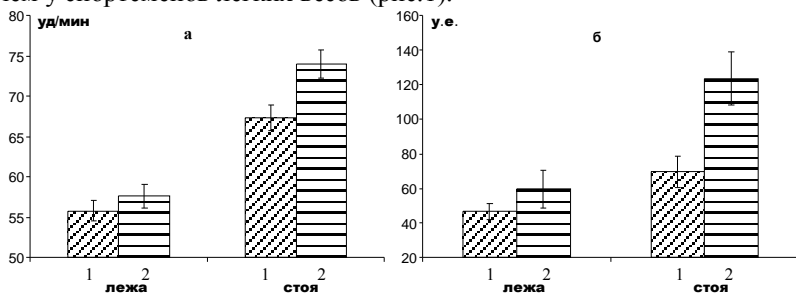


Рис.1. ЧСС (а) и Индекс напряжения миокарда (б) у борцов легких (1) и тяжелых (2) весовых категорий в положении лежа и стоя.

Графическое представление полученных результатов свидетельствует о том, что различия в анализируемых показателях у борцов легких и тяжелых весовых категорий увеличиваются в положении стоя, то есть в условиях ортостатического воздействия, которое для спортсменов тяжелых весовых категорий является более нагрузочным.

Результаты обработки ВПульсограмм, изменений ЧСС в ортопробе в базальных условиях позволяют уточнить критерии отдельных сторон функциональной подготовленности борцов и дифференцировать ее уровень по группам весовых категорий (1,2).

Оперативный контроль. Пульсографические исследования при проведении *оперативного контроля* показали, что по реакции на нагрузку и скорости восстановления ЧСС после схваток спортсменов-борцов условно можно разделить на следующие группы: 1) С выраженной реакцией на нагрузку и относительно быстрым восстановлением (ЧСС сразу после схватки - 174-190 уд/мин; скорость падения 55-74 уд. за 3 мин); 2) С выраженной реакцией на нагрузку и средним уровнем восстановления (ЧСС сразу после схватки - 174-190 уд/мин; скорость падения 43-54 уд. за 3 мин); 3) Со средним уровнем реакции на нагрузку и восстановления (ЧСС сразу после схватки - 166-173 уд/мин; скорость падения 43-54 уд. за 3 мин); 4) С невыраженной реакцией на нагрузку и относительно быстрым восстановлением (ЧСС сразу после схватки - 165 и менее уд/мин; скорость падения за 3 мин – 55-68 уд/мин.); 5) С невыраженной реакцией на нагрузку и средним уровнем восстановления (ЧСС сразу после схватки - 165 и менее уд/мин; скорость падения 40-47 уд. за 3 мин); 6) С невыраженной реакцией на нагрузку и медленным уровнем восстановления (ЧСС сразу после схватки - 165 и менее уд/мин; скорость падения менее 40 уд за 3 мин).

Сопоставление результатов, полученных в условиях ТК и ОК, позволило разработать критерии и оценочные шкалы функциональной подготовленности борцов по отдельным ведущим показателям сердечной деятельности и специальной работоспособности (табл. 1).

Таблица 1
Оценочные шкалы функциональной подготовленности борцов при проведении текущих и оперативных обследований

Базальные условия (ТК)		Тестирование (5 серий по 15 бросков) (ОК)			Оценка в баллах
ΔЧСС (прирост в ортопробе)	ИН	Скорость бросков, с	ЧСС _{max}	Восст-е ЧСС за 3'	
≤01	≤02	≤1,25	≤165	>70	5
>01≤02	>02≤04	>1,25≤1,45	>165≤170	>60≤70	4
>02≤03	>04≤06	>1,45≤1,55	>170≤175	>50≤60	3
>03≤04	>06≤08	>1,55≤1,65	>175≤180	>40≤50	2
>04	>08	>1,65	>180	≤40	1

Если проранжировать спортсменов по результатам тестирования и в соответствии с разработанными критериями, суммировать ранг по каждому показателю и затем разделить на их количество, то уровень специальной работоспособности спортсмена можно выразить в виде единого критерия, основанного на учете скоростных возможностей и скорости восстановления.

Заключение. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости дифференцированного подхода к оценке функциональной подготовленности борцов высшей квалификации на предсоревновательном этапе подготовки, с учетом весовой категории, квалификации, условий и методик тестирования.

Ведущими критериями функциональной подготовленности борцов, при проведении теста не специальную работоспособность являются:

- 1) высокая скорость мобилизации сердечно-сосудистой системы;
- 2) высокие скоростные возможности при выполнении серии из 15 бросков (не более 20 сек.) и отдельного движения (не более 1,33 сек);
- 3) стабильное сохранение от серии к серии высокой скорости бросков;
- 4) высокая скорость восстановления сердечно-сосудистой системы.

Разработанные и представленные в данной статье критерии функциональной подготовленности борцов высшей квалификации позволяют оптимизировать подготовку спортсменов через индивидуальную коррекцию их функционального состояния различными средствами.

Литература

1. Приймаков А.А., Дудин Н.П., Данько Т.Г. Текущий и оперативный контроль функционального состояния сердца у спортсменов-борцов высшей квалификации на предсоревновательном этапе подготовки // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. - Киев. – Науковий світ, 2003. – Ювілейний випуск. - С. 115- 122.
2. Приймаков А.А., Осипенко А.А., Коленков А.В., Данько Т.Г. Контроль функциональной подготовленности борцов высшей квалификации на предсоревновательном этапе подготовки// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків-Донецьк. – 2004. - №20. – С. 96-102.

О ВЛИЯНИЕ УДАРНОЙ НАГРУЗКИ НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Прокатова Н.А., Архипова Е.В., Шаповалова М.В.

Белгородский государственный технический университет им. В.Г. Шухова

Занятия физической культурой и спортом приносят пользу человеку, укрепляют его здоровье. Вместе с тем при неправильных занятиях, плохо сконструированном спортивном инвентаре увеличивается опасность травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В повседневной деятельности и во время занятий физическими упражне-

ниями человек использует различные варианты ходьбы, бега, прыжков и т. д. Вследствие этого предъявляются повышенные требования к опорной и амортизирующей функции стопы, состоянию её сводов [1,2]

Взаимодействие человека с опорой рассматривается рядом авторов как взаимодействие системы «стопа-обувь-покрытие». «Если покрытие разрушается, его восстанавливают, если обувь изнашивается, её заменяют. Поврежденный опорно-двигательный аппарат восстанавливать значительно сложнее».

Б.В. Никитюк [5] выделил рациональные и нерациональные типы адаптации кости к нарастающей нагрузке, зависящие от индивидуальных особенностей организма, степени его тренированности и соответствия объема нагрузки мере ее восприимчивости. Одной из задач преподавателей по физической культуре и тренеров является управление адаптацией скелета и организма в целом у занимающихся, подбор и использование методик, приводящих к рациональному типу адаптации.

Положение тела человека характеризуется разной ориентацией в пространстве и отношением к опоре [4,5]. В повседневной жизни, а также при занятиях физической культурой и спортом, стопе принадлежит ведущая роль, так как в большинстве основных движений, используемых в физических упражнениях, она принимает участие.

На площадь опорной поверхности стопы действует значительная нагрузка; при передвижениях человека она многократно перераспределяется по отдельным участкам стопы [1].

Среди движений, выполняемых нижними конечностями, в процессе занятий физической культурой и спортом, можно выделить:

- связанные с опорной функцией, когда нижняя конечность служит опорой для всего тела;

- выполняющие рессорную функцию при различных видах отталкивания и приземления (в прыжках, беге, ходьбе).

Многочисленные исследования зарубежных и, главным образом, отечественных морфологов показали высокую степень пластичности костной системы под влиянием физических нагрузок. Накоплен огромный фактический материал по адаптации скелета к условиям повышенных статических нагрузок [1,4]. Изо дня в день двигательный аппарат человека поглощает десятки миллионов механических ударов, источником которых служит любая постановка ноги на опору при передвижениях. С увеличением скорости ходьбы ударные нагрузки увеличиваются линейно. Во время бега и прыжков взаимодействие такого рода возрастают ещё сильнее.

Демпфировать ударные нагрузки можно за счет двигательного аппарата, обуви и покрытия. Уже само строение опорно-двигательного аппарата человека создает возможности снижения ударов и сотрясений. Это обеспечивается, главным образом, за счет соединений между костями, а также формой и строением костей [5,6]. Основными виброизоляторами являются: стопа, суставные поверхности костей нижних конечностей и межпозвоночные диски. Причиной снижения деформирующих свойств нижних конечностей чаще всего является плоскостопие [6]. Возможность амортизации толчков и сотрясений связана также с работой мышц и движениями в суставах [6]. В связи с этим, необходимо обучать детей рациональной постановке ног на опору во время отталкивания и приземлений. Остается добавить, что нагрузка на различные отделы двигательного аппарата при занятиях спортом зависит от свойств снарядов, а также от покрытия пола и матов.

Человек, эволюционно приспособленный к ходьбе босиком по сравнительно мягкой земле, в современных условиях оказался поврежденным интенсивным механическим воздействием, связанных с передвижением по жесткой поверхности и в жесткой обуви. В результате этого увеличивается ударная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, что ведёт к уплощению сводов стопы и далее - к поражению суставов - артрозам и др. заболеваниям (в частности – варикозному расширению вен нижних конечностей). Образуется порочный круг. С одной стороны, плоскостопие ухудшает деформирующие свойства нижних конечностей, с другой - ударная нагрузка ведёт к снижению сводов стопы.

Следует заметить, что в случае плоской жесткой опоры происходит перераспределение сил реакции опоры: наибольшая нагрузка как бы сдвигается к медиальной стороне стопы. В результате определённая мышечная часть аппарата конечности систематически перегружается. А при стоянии на мягкой опоре нагрузка на подошвенную поверхность стопы распределяется равномерно, так как опора принимает форму плантарной части. [3] В этом случае силы реакции опоры распределены наиболее оптимально в соответствии с функциональными особенностями мышечно-связочного аппарата нижней конечности. Вследствие чего снижается колебание сводов стопы. Таким образом, более мягкая опора приводит к снижению ударных нагрузок и постепенно изменяя жесткость опоры (от более мягкой к более жесткой), можно регулировать адаптацию опорно-двигательного аппарата к нарастающей нагрузке. В конечном итоге это приведет к снижению ряда травм и заболеваний, возникающих по этой причине. Следовательно,

можно полагать, что при занятиях ходьбой, бегом и другими физическими упражнениями целесообразно правильно сочетать физические нагрузки, выполняемые на поверхностях различной жесткости.

Использованная литература:

1. Антипов Е. Е. Анатомо-физиологические основы физической культуры и спорта/ Антипов Е. Е., Никитюк Б.А. // Спортинформ-ГЦОЛИФК, ч.1 –М., 1990. – С.62-63,117-121.
2. Аури́н А. С. Эргономическая биомеханика ходьбы и бега./ Аури́н А. С., Зацiorский В.М.– М.: ГЦОЛИФК,-1983-52 с.
3. Горбачик В.Е. Исследования распределения по плантарной поверхности стопы в обуви /Горбачик В.Е., Кульников К.И., Зыбин Ю.П.- 1970. -№2 С.86-91.
4. Донской Д.Д. Биомеханика./ Донской Д.Д., Зацiorский В.М. -М.:ФИС,1979.-264с.
5. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. Учебник для ИФК./ Иваницкий М.Ф. - М.:ФИС,1985-264с.
6. Никитюк Б.А., Адаптация скелета спортсмена./ Никитюк Б.А., Коган Б.И. -Киев: Здоровья, 1989.-С. 26-31.

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ХІМІЧНИХ ФАХІВ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Родигіна Вита Петрівна, ст.викладач

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

Перестроювання системи освіти, інтеграція в європейський освітній простір поставила перед вищою школою задачі корінним чином, всесторонньо поліпшити професійну підготовку майбутніх фахівців.

Соціальним замовленням сучасного суспільства є всесторонньо розвинена гармонійна особа професіонала, яка володіє високим рівнем здоров'я, необхідними психофізичними якостями і фізичною досконалістю, яка відповідає вимогам освітньо-кваліфікаційним характеристикам спеціальності.

Серед технічних інженерних спеціальностей є такі, які висувають особливі специфічні вимоги до функціональних, рухових і психологічних можливостей фахівців, оскільки їх робота здійснюється в умовах впливу на організм шкідливих хімічних речовин. До них відносяться, в першу чергу, хімічні спеціальності.

Для успішної роботи в цих умовах в професійній підготовці майбутніх інженерів-хіміків необхідно цілеспрямовано формувати ціннісне ставлення до здоров'я.

Структура формування ціннісного ставлення до здоров'я студентів хімічних спеціальностей включає мотиваційний,

пізнавальний і поведінковий компоненти, кожний з яких складається з відповідних показників. Показники їх сформованості такі:

- пізнавальний – знання і методичні уміння по веденню здорового способу життя,
- мотиваційний – рухові якості, функціональні можливості, рівень здоров'я, психологічні особливості і оцінка способу життя,
- поведінковий – самостійна регулярна рухова активність, відмова від шкідливих звичок, висока медична активність, збалансоване живлення, повноцінний відпочинок, активна життєва позиція, задоволеність навчанням, фізично і духовний комфорт.

Особова структура ціннісного ставлення до здоров'я формується з урахуванням учбово-пізнавальних, процесуальних, результативних, оцінних, соціально-значущих мотивів і мотивів на благополуччя, психофізіологічних особливостей професійної діяльності майбутніх інженерів-хіміків, що дасть можливість в процесі професійної підготовки сформувати установку на збереження і підтримку здоров'я. Разом з цим оптимальне формування ціннісного відношення до здоров'я вимагає вплив методів стимуляції, які забезпечують приріст здоров'я і позитивний вплив на процес формування особистого здорового способу життя.

Критеріями оцінки особового ціннісного ставлення до здоров'я є:

1. визначення психологічних особливостей (стомлюваність і динаміка працездатності, врівноваженість, рухливість нервових процесів),
2. професійні уміння і навички (різні сенсорні, розумові, рухові, організаторські і педагогічні навички),
3. фізичні якості (витривалість і стійкість до дії несприятливих чинників виробництва, статична витривалість, точність і високу координацію рухів окремих органів),
4. рівень здоров'я (рівень надійності і функціонування окремих органів, систем, і психологічних процесів людського організму),
5. рівень знань і методичних умінь по культурі здоров'я, аналіз результатів діяльності (ведення та оцінка способу життя).

У методиці формування ціннісного ставлення до здоров'я студентів хімічних спеціальностей необхідно визначити шляхи упровадження теоретичних ідей в практику, розкрити форми, засоби, методи, методичні прийоми і педагогічні умови формування ціннісного відношення до здоров'я. Для досягнення позитивного ефекту в процесі формування ціннісного ставлення до здоров'я необхідно використовувати:

1. форми – інтеграційні учбові дисципліни (міждисциплінарні зв'язки фізичної культури і дисциплін психолого-педагогічного, медико-біологічного циклів);
2. засоби – використання заняття профільованими видами спорту, виконання комплексів професійно - прикладної фізичної підготовки (ППФП), заняття на обладнаних спеціально тренажерних пристроях,
3. методи і методичні прийоми навчання:
 - питання, зауваження, переконання на ціннісні орієнтації, оцінка; використання модельних ситуацій;
 - різноманітність фізкультурного устаткування і його раціональне використання;
 - використання природного оточення для проведення занять на вдосконалення основних психофізичних якостей, умінь і навичок;
 - створення відповідних умов для самостійних рухових дій,
4. педагогічні умови формування ціннісного ставлення до здоров'я майбутніх інженерів - хіміків:
 - творче використання народних засобів оздоровлення, національних традицій формування здорового способу життя, з урахуванням їх регіональних особливостей;
 - облік інтересів, потреб і мотивів – основної рухової сили їх активності;
 - детальна розробка програми поліпшення рівня сформованості компонентів особової орієнтації на здоров'я,
 - активна участь в процесі формування кожного майбутнього інженера-хіміка не тільки кафедри фізичного виховання, але і спеціальних кафедр, які ведуть цілеспрямовану підготовку їх професійної компетентності,
 - облік індивідуально - типологічних особливостей розвитку студентів - хіміків і рівня їх психофізичної підготовленості,
 - структурне вдосконалення процесу формування особистого ціннісного ставлення до здоров'я шляхом моделювання його складових фрагментів, що обумовлює доступність їх використання безпосередньо на заняттях і в самостійній роботі,
 - оцінювання педагогічної ефективності процесу формування особового ціннісного ставлення до здоров'я з метою вдосконалення його змісту і форми.

Орієнтація студентів хімічних спеціальностей на ціннісне ставлення до свого здоров'я є перспективним регулятором їх професійної активності. Через засвоєння справжніх цінностей здоров'я

досягається цілеспрямоване формування у студентів хімічних спеціальностей суспільно значущих якостей, в першу чергу професійної компетентності. Ці якості забезпечать майбутнім інженерам-хімікам конкурентоспроможність на ринку праці.

ДО ПИТАННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДОЛОГІЙ У ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖСИСТЕМНИХ ВЗАЄМОВІДНОСИН У СПОРТСМЕНІВ

Романчук О.П., Браславський І.О.

Інститут фізичної культури та реабілітації ПДПУ ім. К.Д.Ушинського
Одеський національний університет ім. І.І. Мечнікова

Об'єктивне відслідковування функціональних змін у організмі спортсменів є надзвичайно актуальним, особливо з розумінням індивідуальних особливостей кожного. До найбільш часто застосовуваних критеріїв оцінки функціонального стану організму спортсменів відносять параметри функціонування серцево-судинної системи, яка прямо відображає рівень готовності спортсмена до виконання того чи іншого навантаження, або свідчить про рівень відновлення організму після виконання навантаження.

На сьогодні добре відомі прилади фірми „Polar” (Фінляндія), за допомогою яких проводиться аналіз змін функціонального та енергетичного забезпечення організму під час виконання фізичних навантажень за даними підрахунку ЧСС через кожні 15 секунд з можливістю їх подальшого автоматизованого аналізу. В Україні та Росії досить широко для оцінки функціонального стану організму спортсменів, їх фізичної підготовленості використовується програми, розроблені С.Душаніним та доповнені В.Карленко, „D&K” та „Vartest”, перша з яких на підставі аналізу параметрів ЕКГ у різних відведеннях та їх диференціювання, друга на підставі аналізу варіабельності серцевого ритму сприяють об'єктивізації функціонального стану організму. Привертає до себе увагу комплекс прилад розроблений Санкт-Петербурзькими науковцями „Омега-С”, який на підставі спектрального та фрактального аналізу ЕКГ, ЕЕГ, керованого дихання сприяє визначенню рівня тренуваності, енергетичного забезпечення організму, психоемоційного стану та так званого інтегрального показника „спортивної форми”. Найбільшими проблемами при застосуванні даних методів, на наш погляд, є: тривалість обстеження (від 10 до 20 хвилин на одну особу), що обмежує їх використання у динаміці тренувального процесу; суттєві вимоги до мето-

дики проведення; досить значна мінливість даних дослідження за впливу зовнішніх факторів тощо.

Саме тому нашу увагу привернув прилад для поліфункціонального дослідження організму – спіроартеріокардіоритмограф (САКР), який у стислий термін (до 3 хвилин на одну особу) на підставі результатів прямих одночасних досліджень дозволяє проаналізувати та охарактеризувати не тільки функціональний стан систем забезпечення скорочувальної функції серця, вегетативного забезпечення серцевого ритму, підтримки та вегетативного забезпечення артеріального тиску, зовнішнього дихання, вегетативного забезпечення некерованого дихання та гемодинаміки, але й через варіанти міжсистемних кореляцій визначити механізми взаємодії вказаних систем, що відкриває нові можливості корекції функціонального стану організму спортсменів різними засобами фізичної та фармакологічної реабілітації.

Найбільш суттєвою перевагою даної методики є, на наш погляд, можливість інтегральної оцінки дихального циклу з одночасним визначенням спрямованості реакції систолічного артеріального тиску та ЧСС (рисунок).

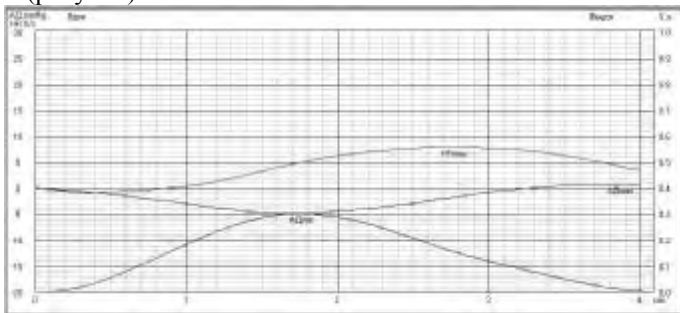


Рисунок. Інтегральне графічне зображення взаємодії судинного (за AT) та скорочувального (за HR) компонентів підтримки гемодинаміки у циклі дихання після виконання фізичного навантаження.

На сьогодні добре відомо, що реалізація гемодинамічних механізмів підтримки гомеостазу організму та виконання того чи іншого фізичного навантаження відбувається у тісному взаємозв'язку між дихальною та серцево-судинною системами. Тому дослідження цих механізмів має беззаперечно важливе значення.

Як видно з рисунку під час акта дихання відбуваються значні пристосувальні перебудови у скорочувальному та судинному компонентах підтримки гемодинаміки, які супроводжуються підвищенням

ЧСС і зменшенням систолічного артеріального тиску на вдиху та зменшенням ЧСС і збільшенням систолічного артеріального тиску на видиху. Щодо дістолічного артеріального тиску то його мінливість під час акту дихання є протилежною відносно систолічного (на рисунку не зображено). До речі такий варіант взаємовідносин, який зустрічається найчастіше та є функціонально обґрунтованим, піддається суттєвій мінливості у осіб з різним функціональним станом кардіореспіраторної системи.

Зважаючи на вищевикладене, саме впровадження сучасних методологій дослідження взаємодій серцево-судинної та дихальної систем відкриває нові перспективи об'єктивізації функціонального стану спортсменів.

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СИСТЕМИ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ У СПОРТСМЕНІВ-БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ВІЗКАХ

Романчук О.П., к.мед.н.

Сорокін М.Ю., магістрант

Жарков В.Г., к.б.н.

Одеський інститут фізичної культури та реабілітації

ПДПУ ім. К.Д. Ушинського

Результати попередніх досліджень саногенезу у спортсменів-інвалідів на візках, що мають ураження спинного мозку, та займаються ациклічними видами спорту дозволили встановити, що суттєвим напрямком фізичної реабілітації, має бути спрямованість на стабілізацію та покращення функції зовнішнього дихання. Це сприятиме не тільки спортивному удосконаленню інвалідів-спортсменів на візках, а й, що більш важливе, сприятиме підвищенню функціональних можливостей організму [2,4,5].

З метою визначення внеску окремих складових функціонування системи зовнішнього дихання у її напруженість нами проаналізований розподіл функціонального стану системи дихання за окремими параметрами паттерну спонтанного дихання у 45 спортсменів-інвалідів на візках чоловічої статі. До цих параметрів відносяться: ЧД (1/хв), V_{insp} (l), V_{insp}/T_{insp} (l/s), V_{exp}/T_{exp} (l/s) та T_{insp}/T_{exp} [1].

Серед всіх обстежених внесок виразного функціонального напруження системи дихання складав 31,8% (у 14 осіб) [3].

Аналізуючи варіанти виразного напруження функції зовнішнього дихання за окремими параметрами паттерну слід відзначити, що у жодному випадку не відзначалось виразного

погіршення за показником обсягу дихання, причому він був єдиним у даній групі за яким відзначався нормологічний розподіл (Рис.).

Щодо інших параметрів паттерну, то за всіма ними відзначались суттєві відхилення від апріорно нормологічного розподілу (50:40:10). Найбільш виразними були відхилення за швидкісними параметрами некерованого дихання, які у 42,9% та 71,4% випадків на вдиху та видиху, відповідно, визначались як виразно відхилені. Причому, якщо за швидкісними характеристиками видиху у 14,3% випадків визначались апріорно нормо логічні значення цих показників, то за швидкісними характеристиками вдиху такі не спостерігались у жодному з випадків.

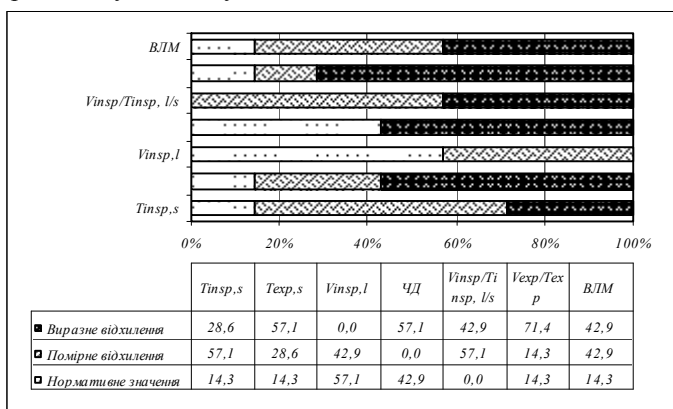


Рис. Розподіл відхилень окремих параметрів паттерну некерованого дихання.

Проведений аналіз дозволив встановити, що найбільш уразливими у інвалідів зі спинномозковою травмою, що займаються баскетболом на візках, є параметри, що визначають швидкісні характеристики некерованого дихання (особливо вдиху), що у повній мірі визначає рестриктивний тип порушення, пов'язаний із слабкістю дихальної мускулатури. Окрім цього, визначені порушення паттерну некерованого дихання вимагають проведення відповідних корекційних заходів засобами фізичної реабілітації [6]. Насамперед, до таких заходів необхідно віднести обов'язкове включення до реабілітаційного та тренувального процесів фізичних вправ, спрямованих на розвиток та удосконалення вентиляції окремих частин легенів та на розвиток м'язів вдиху.

Література:

1. Гродинз Ф. Теория регулирования и биологические системы.- М.: Мир, 1966.-255с.

2. Меерсон Ф. З., Пшениникова М. Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. - М.: Медицина, 1988. - 256 с.
3. Особливості саногенезу інвалідів-колясників, що займаються спортом / Б.Г. Шеремет, Б.Д. Литвак, М.Ю. Карганов, О.П. Романчук. – Вісник морської медицини. - №2. – 2004. – С. 15-18.
4. Романчук О.П. До питання дослідження енергетичних аспектів саногенезу в спорті та спортивній медицині // Вісник морської медицини. - №1, 2004. – С.19-24
5. Система інтенсивної нейрофізіологічної реабілітації/ Під ред. В.І. Козьяквіна. – Львів-Трускавець, 2001. – 110с.
6. Теория и практика оздоровительного дыхания / Под ред. Н.И. Цирельникова. - Н-ск: Динамика. – 2001. - 176 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ ТЕХНИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕДИЙ УКРАИНЫ

Россыпчук Игорь Алексеевич

Киевский национальный университет строительства и архитектуры

Спорт и физическая культура укрепляют здоровье человека и тем самым повышают его работоспособность. Многими исследованиями доказано положительное влияние регулярных занятий физическими упражнениями, физической культурой и спортом на трудовую деятельность. При этом улучшается не только физическая, но и умственная работоспособность.

Постоянно увеличивающийся поток научной информации ведет к интенсификации учебного процесса (в особенности в технических вузах) и увеличению психической нагрузки учащихся (студентов). В этих условиях возрастает значение научной организации труда, обеспечивающей высокую работоспособность студентов, сохраняющей их здоровье. Основное средство сохранения здоровья и активного отдыха при умственной деятельности – физические упражнения и спорт.

Проведены исследования изменений умственной работоспособности студентов Киевского национального университета строительства и архитектуры с 1-го по 3-й курс архитектурного и санитарно-технического факультетов в учебном дне при разных режимах активного отдыха: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, учебное занятие по физическому воспитанию. Обосновывалась целесообразность включения перечисленных видов физических упражнений в режим учебного дня студентов. Сравнивались изменения умственной работоспособности студентов без применения средств активного отдыха и с их использованием в течение учебного дня. Для изучения динамики умственной работоспособности исследовались устой-

чивость внимания студентов с помощью разработанного по специальным дисциплинам вопросника, выделенное для ответа время (5 мин на 5 вопросов). В исследовании участвовали 345 студентов в возрасте 18-24 лет (200 юношей и 145 девушек).

Результаты изменений показателей умственной работоспособности в учебном дне отражены в конкретных влияниях трех факторов: утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы, учебного занятия по физвоспитанию в вузе (табл. 1).

Из табл. 1 видно, что наиболее заметные сдвиги наблюдаются после физкультурной паузы (на 11,85%), которая проводилась на фоне снижающейся работоспособности студентов.

Таблица 1.

Изменение умственной работоспособности студентов в процессе учебных занятий под влиянием отдельных факторов физической деятельности, в %

Учебные часы занятий	Исходный уровень	Утренняя гимнастика	Учебные занятия по физическому воспитанию	Физкультурная пауза
1-я пара	100,00	101,58	-	-
2-я пара	105,68	-	110,47	-
3-я пара	97,53	-	-	109,38

Утренняя гимнастика обеспечивала лишь сокращение периода вработываемости.

Таким образом, доказана эффективность использования средств физического воспитания в целом в стимулировании и повышении устойчивости умственной работоспособности студентов в учебном дне и оценке каждого из использованных средств в отдельности.

Кроме того, были проведены также исследования, посвященные анализу успеваемости этих студентов по результатам зимней зачетно-экзаменационной сессии 2004/2005 учебного года (табл. 2).

Таблица 2.

Успеваемость студентов, в %

Факультет	Курсы			Средняя успеваемость
	1-й	2-й	3-й	
Архитектурный	85	87	83	85
Санитарно-технический	74	85	79	79,3

Из табл. 2 видно, что успеваемость студентов архитектурного факультета выше, чем студентов санитарно-технического факультета. Это объясняется тем, что студенты архитектурного факультета сравнительно больше занимаются в различных спортивных секциях.

Следовательно, правильно организованные занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению качественных показателей учебного процесса в период обучения студентов в высших технических учебных заведениях Украины.

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ ТЕХНИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ УКРАИНЫ

Россыпчук Игорь Алексеевич

Киевский национальный университет строительства и архитектуры

Большая интеллектуальная нагрузка студентов в вузе предъявляет высокие требования к состоянию их здоровья. Психическая деятельность – это результат совместных биологических и социальных процессов, а потому здоровым принято считать человека, у которого гармонично развиваются потенциальные физические и творческие силы.

Имеющиеся работы по изучению состояния здоровья студентов высших технических учебных заведений Украины посвящены большей частью соматическому компоненту здоровья или сводятся к статистическим данным о наиболее распространенных у них заболеваниях. Среди подобных работ особый интерес представляют исследования, свидетельствующие о продолжающемся росте нервно-психических заболеваний у студентов вузов в связи с большими интеллектуальными нагрузками. В связи с этим оптимизация эмоционального состояния в целях профилактики возникновения нервно-психического напряжения – одна из важнейших задач для сохранения здоровья студентов.

Настоящее исследование посвящено изучению влияния занятий плаванием (как средство физического воспитания в вузе и, в частности, в Киевском национальном университете строительства и архитектуры) на нервно-психическое состояние студентов.

Обследовано 156 студентов и 102 студентки до и после 3-месячных занятий этим видом спорта. Оценка влияния занятий на эмоциональное состояние занимающихся осуществлялась по шкале Ч.Д. Спилберга (оценка уровня ситуативной тревоги), адаптированной

и стандартизированной Ю.Л. Ханиным. Данная экспресс-методика состоит из двух самостоятельных подшкал: для измерения тревоги как состояния и личностной тревожности.

С целью изучения нервно-психического состояния был использован адаптированный индекс Гурина. Данная методика включает 24 вопроса, ответы на которые позволяют студенту описать свое состояние за последние 2-3 месяца, используя 4-балльную шкалу. Общая оценка складывается из суммы ответов, которая может варьировать от 24 до 96 баллов. Чем больше сумма баллов, тем более выражены негативные нервно-психические симптомы (по шкале нервно-психических заболеваний – НПЗ).

Результаты исследования показали, что после занятий плаванием уровень состояния тревоги (СТ) значительно снижается: до занятий – 47,05, после них – 35,16 (данные по критерию Менн-Уинтни достоверно различаются).

Исследованный после однократного воздействия плавания уровень тревоги снижается у всех испытуемых независимо от уровня их личностной тревожности до занятия. При повторном (неоднократном) обследовании после занятий плаванием уровень СТ значительно снижается у всех занимающихся.

Исследования показали тесную корреляционную связь между показателями личностной тревожности и НПЗ. Вероятно, высокотревожные лица более чувствительны к изменению своего состояния и испытывают психическое переутомление.

Основанием для выбора плавания послужило то, что это наиболее распространенный во втузах Украины вид учебных занятий по физическому воспитанию и он качественно отличается от других видов спорта по характеру воздействия на организм человека.

Обработка данных показала, что уровень ситуативной реактивной тревоги снижается после занятий плаванием больше, чем после других видов спорта (например, ритмической гимнастики). Занятия плаванием уменьшают состояние тревоги до такой степени, что оно оказывается ниже оптимального, определяющего субъективную подготовленность к дальнейшей деятельности.

Это позволяет полагать, что существуют и сказываются заметные различия в величине и характере воздействия музыки и водной среды на психику. По-видимому, еще большего эффекта можно будет достичь (скажем, для студенток втуза) на занятиях аквааэробикой.

Диспансерные обследования показывают, что, например, систематические занятия ритмической гимнастикой и плаванием одинаково влияют на состояние здоровья студенток втуза.

Проведенные исследования позволили сделать заключение о целесообразности использования для занятий со студентами и студентками втузов именно плавания с целью снятия нервно-эмоционального напряжения. Однако все же выбирать тот или иной вид спорта для оптимизации эмоционального состояния студентов втузов необходимо с учетом специфики воздействия. Так, **при необходимости снятия неблагоприятных эмоциональных проявлений, для расслабления, полного отдыха после умственной нагрузки - рекомендуются занятия плаванием. Если же необходим кратковременный эмоциональный отдых перед дальнейшей активной умственной деятельностью, то акваэробика (либо ритмическая гимнастика для студентов и студенток втузов) с музыкальным сопровождением послужит хорошим средством для повышения эмоционального тонуса и поднятия настроения.** Следует подчеркнуть, что выбор музыкального сопровождения во многом обеспечивает успех воздействия ритмической гимнастики (и на суше, и в воде). Исследования в данном направлении весьма перспективны. Занятия ритмической гимнастикой (на суше) целесообразно проводить в середине учебного дня, в перерыве между лекциями по другим дисциплинам, занятия же по плаванию (или по акваэробике) – в вечерние часы, после учебных занятий (16.00 – 19.00).

ВОЗМОЖНОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ РЕЗЕРВА В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Савчук А.Н., доцент, к.п.н.

Преловский П.Г., аспирант

Данилова Е.Н., соискатель

Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева

В современных условиях развития спорта высших достижений ключевым направлением оптимизации процесса воспитания спортсменов высокого класса является система спортивной ориентации и отбора.

Логико-содержательный анализ используемых на практике принципов отбора в игровых видах спорта позволил констатировать факт, что при существующих сегодня научно обоснованных программах отбора талантливых спортсменов на всех этапах многолетней подготовки они не учитывают целого ряда особенностей, которые выдвигает современная практика, что в конечном итоге снижает эффективность

ность и рациональность процесса подготовки спортсменов в целом и требует совершенствования основных ее компонентов.

Одной из предпосылок формирования устойчивой мотивации у ребенка к избранной спортивной специализации является, прежде всего, правильная спортивная ориентация.

Опираясь на данные анализа факторов, определяющих на практике выбор спортивной специализации, мы установили:

1. Ребенком движут следующие мотивы:

- близость расположения спортивной секции к месту жительства, учебы, транспортная доступность;
- возможность совместных занятий с друзьями, сверстниками;
- подражание старшим авторитетным представителям окружения ребенка;
- влияние СМИ;
- желание развить определенные качества (бокс, тяжелая атлетика).

2. У родителей ведущие мотивы:

- близость расположения спортивной секции к месту жительства, учебы, транспортная доступность;
- возможность совместных занятий с друзьями, сверстниками;
- престижность, актуальность вида спорта, перспектива профессиональной карьеры;
- возможность развить определенные качества (плавание, гимнастика);
- материальная доступность.

3. Спортивные учреждения при комплектовании учебно-тренировочных групп начальной подготовки (ДЮКФП, ДЮСШ, СДЮШОР и др.) используют следующие методы:

- размещение информации о наборе в группы по видам спорта в общеобразовательных школах и в СМИ;
- просмотры учащихся в ДОУ и общеобразовательных школах.

Отбор юных спортсменов в группы начальной подготовки ведется в основном тренером, опираясь на интуицию, без четких научных рекомендаций, т.н. «случайное комплектование», где в группы зачисляется большинство желающих без определения оптимального для каждого ребенка вида двигательной деятельности. Спортивная ориентация и отбор фактически заменяются набором, где по ходу тренировочного процесса происходит стихийный отсев занимающихся, «выбраковывание». Подобный метод отбора характеризуется неуправляемостью, снижает эффективность тренерского труда и может привести к нежелательным последствиям – негативному влиянию на психическое и физическое здоровье учащихся, что в итоге будет способ-

ствовать отсутствию желания у ребенка заниматься спортом и физической культурой в целом, а это нежелательный факт в решении проблемы формирования здорового образа жизни.

На основании исследования, нами выявлены следующие причины прекращения занятий спортом на этапах начальной спортивной подготовки и спортивного совершенствования:

- 1) отсутствие положительной динамики спортивных результатов - 8 %;
- 2) потеря мотивации к занятиям юного спортсмена – 58 %;
- 3) нарушения здоровья (как следствие неадекватной нагрузки, либо как результат не выявленных ранее противопоказаний)- 30 %;
- 4) материальные затруднения родителей – 4 %.

Формирование устойчивой мотивации у ребенка к избранной спортивной дисциплине, активного и сознательного отношения к занятиям спортом является залогом успешного спортивного совершенствования. Следовательно, адекватная спортивная ориентация и спортивный отбор на всех этапах подготовки является необходимым условием высокой результативности спортсменов, формирования потребности в активном здоровом образе жизни и важным средством гармоничного развития личности.

На сегодняшний день процесс подготовки спортсменов высокой квалификации обеспечивает ряд структур:

- органы управления Физической культурой и спортом различных уровней, осуществляющие планирование, контроль, финансирование, развитие спорта высших достижений и массового спорта;
- спортивные школы различного типа (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) - организация и проведение учебно-тренировочного процесса;
- научные отделы и методические центры – научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов;
- врачебно-физкультурные диспансеры, обеспечивающие медико-биологический контроль и проведение восстановительных мероприятий.

Совершенно очевидно, что отбор юных спортсменов – это комплекс мероприятий, включающий педагогические, медико-биологические, психологические и социологические методы исследования. На основании педагогических методов исследования оценивается уровень физических качеств, спортивных способностей, спортивно-технического мастерства юных спортсменов, умение ориентироваться в игре и др. Медико-биологические методы исследования выявляют наличие у ребенка морфофункциональных особенностей, генети-

ческой обусловленности, состояние анализаторных систем организма и состояние его здоровья. Применение психологических и социологических методов исследования позволяют определить особенности психики спортсмена, получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Практика показывает, что тренер зачастую не в состоянии провести отбор так, чтобы его эффективность была максимальной. Требуется помощь специалистов - врачей, физиологов, биомехаников, психологов.

Вследствие отсутствия единой координирующей стратегии, обеспечивающей возможность достижения оптимального соответствия между индивидуальностью каждого юного спортсмена и выполняемой им спортивной деятельностью (по большей части, система спортивной ориентации и отбора базируется на принципах «случайного комплектования»), нам представляется целесообразным создание на базе вышеназванных структур Центра спортивной ориентации и отбора, осуществляющего планирование, организацию и непосредственное проведение процесса прогнозирования высоких спортивных достижений на всех этапах подготовки юных спортсменов в игровых видах спорта.

Таким образом, реализация на практике методик отбора, опирающихся на современные данные экспериментальных разработок различных аспектов отбора и ранней спортивной ориентации, позволит минимизировать количество случаев ошибочного выбора спортивной специализации, что, в свою очередь, позволит избежать преждевременного отсева детей на стадии их приобщения к спорту и будет способствовать оптимизации процесса подготовки резерва в игровых видах спорта.

ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ В НАЧАЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Седашов О.А., ст. преподаватель

Седашов А.Н., доцент, мастер спорта СССР, засл. работник физической культуры

Белгородский университет потребительской кооперации, Россия

Каждый хочет быть сильным и красивым. Для нас привычно сочетание слов: сила, молодость, красота, здоровье. Как же достичь таких качеств? Можно ли добиться этого не будучи, как говорится, Аполлоном от рождения? Конечно, можно. Спортсмены хорошо знают, что одним из лучших средств для развития мускулатуры тела яв-

ляются силовые упражнения, т. е. движения с большими мышечными напряжениями. Очень много силовых упражнений выполняют тяжелоатлеты, гимнасты, борцы, акробаты. Этим спортсменам легко отличить по очень рельефным мышцам. Без сомнения, хорошо развитые мышцы – один из важных признаков физического совершенства. Но, стремясь увеличить объем мышц, нельзя забыть об их качестве. Развитие мышц и особенности появления таких качеств их деятельности, как сила, быстрота, выносливость, во многом зависит от применяемой системы упражнений, от методики занятий.

Заниматься атлетической гимнастикой следует ежедневно и лишь в крайнем случае – через день. Причем утренняя зарядка, которая фактически только помогает перейти от сна к бодрствованию, не может заменить атлетической гимнастики.

С помощью атлетической гимнастики можно добиться хорошего физического развития, но для этого упражнения должны быть посильно трудными и давать соответствующую возрасту нагрузку, иначе пользы от них будет мало.

Заниматься лучше всего днем, возвратившись после учебы, всегда в одно и то же время. Однако, нужно помнить, что сразу после еды тренироваться не следует; лучше через час – полтора; перед сном также заниматься нельзя, ведь организм после упражнений атлетической гимнастики возбужден и уснуть будет трудно.

Прежде чем приступить к занятиям, необходимо посоветоваться с врачом и получить от него разрешение. Надо показываться врачу и в дальнейшем, примерно один раз в пол года: ведь можно не рассчитать своих сил и упражнения вместо пользы принесут вред.

Культуризм, атлетизм, атлетическая гимнастика, бодибилдинг – все это синонимы. Название не чуть не меняет смысла. Оздоровительный культуризм – это один из наилучших видов спорта, способствующих укреплению здоровья. Применяя различные приспособления, тренажеры, выбирая правильные методы и принципы тренировок, рационально и сбалансированно питаясь, человек с собой может творить чудеса. Сегодня это поняли многие. Во многих цивилизованных странах этот вид спорта входит в обязательную программу физического воспитания молодежи, он обязателен в физической подготовке военнослужащих различных армий мира. Для исправления и лечения многих врожденных и приобретенных дефектов тела нет лучшего средства чем культуризм. Причем отдельно надо отметить, что результаты здесь очень и очень ощутимы. Сегодня уже и у нас начинают действовать оздоровительные центры культуризма с более узкой специализацией, например, центры для инвалидов, молодежи, женщин. Главное, что в

культуризме нет возрастной границы. Существуют оздоровительные группы «кому за 50 лет», проводятся соревнования «кому за 40 лет». Чем больше популярность соревновательного культуризма, тем больше «что?», «как?» и «почему?» появляются у тренирующихся спортсменов. Возникают вопросы о базовых принципах тренировок, подходах, повторениях, весах и др. Как добиться успеха, как нарастить мышечную массу, как подготовиться к соревнованиям - все это ежедневные проблемы любого атлета. С чего же начать в культуризме, нетрудно узнать из литературы, изданной в последние годы в нашей стране.

Уже само знакомство с методами, принципами тренировок, подходом к культуризму не как к обычному виду спорта, а как к образу жизни, даст приемлемое разъяснение многих вопросов, что можно будет успешно использовать в построении своих личных систем упражнений, при составлении долговременных планов подготовки формы, достижении конкретных результатов.

«Фестино ленте» – т.е. спешите медленно, говорили древние римляне. Это универсальный сказ, который действует почти во всех сферах нашей каждодневной жизни. Начальный период в культуризме наиболее важен. В этот промежуток времени, кому за 2, кому за 4 года, закладываются основы для дальнейших результатов. Ошибки в этот период имеют далеко идущие последствия. Например, множество хороших культуристов игнорировали в начальном периоде тренировок одну или другую группу мышц и, в итоге когда настал момент выступления на серьезных соревнованиях, выяснялось, что у атлета слабо развита мускулатура отдельных частей тела. Это сказывалось не только на оценках развития мышц, но и на общем виде, в пропорциях и симметрии атлета. А ведь для того, что бы наверстать упущенное, требуются годы.

В юные годы молодежь очень энергично «втягивается» в тренировки. Очень важно с самого начала начать целенаправленные занятия, постепенно повышая свою физическую подготовку, готовя себя к более сложным и серьезным тренировкам.

В первую неделю тренировок по первоначальной системе следует в каждом упражнении исполнять по 1-2 подхода, не более. Сразу нужно начинать учиться правильно исполнять упражнения, дышать во время исполнения, отдыхать в промежутках между подходами. Все эти навыки необходимы в дальнейшем процессе тренировок. На 2-3 неделю тренировок постепенно можно перейти к трем подходам в каждом упражнении и придерживаться этого количества подходов до 6-8 недель. После можно опять увеличить общее количество подходов в упражнениях до четырех. Если тренироваться с хорошей отдачей, то

четыре подхода - это не так уж мало, поэтому ими можно ограничиться еще на последующие четыре недели, после чего атлет может смело доводить количество подходов в упражнениях до 5. Придерживаясь пяти подходов, он таким образом может успешно тренироваться ничего не меняя в системе упражнений еще 4-6 недель. После этого периода можно сказать, что атлет уже перешагнул первоначальный барьер и готов начать тренироваться по второй системе А. Шварценегера для начинающих культуристов. Согласно общего объема нагрузок второй системы упражнений атлет уже достаточно окреп, набрал неплохой опыт в предыдущих тренировках, подготовил себя к дальнейшим занятиям. Приступив к тренировкам во второй системе упражнений, атлет может опять первоначально одну-две недели позаниматься, исполняя в упражнениях по четыре подхода, и только после этого делать по пять подходов в каждом из упражнений системы. Количество повторений во второй системе не меняется – их надо делать по восемь.

Первая система упражнений для начинающих культуристов.

Понедельник- четверг

1. Жим штанги лежа широким хватом
2. Жим штанги под углом средним хватом
3. Пуловер со штангой согнутыми руками
4. Подтягивания к груди на перекладине (50 раз)
5. Тяга штанги в наклоне двумя руками
6. Брюшной пресс, подъем ног на перекладине (по 25 повторений)

Вторник- пятница

1. Тяга штанги до подбородка узким хватом стоя
2. Жим штанги с груди стоя широким хватом
3. Махи гантелями в стороны стоя
4. Бицепс со штангой стоя
5. Бицепс гантелями сидя попеременно
6. Трицепс, жим штанги лежа очень узким хватом
7. Пресс на наклонной доске, подъем туловища (по 25 повторений)

Среда- Суббота

1. Приседания со штангой на плечах
2. Выпады со штангой на плечах
3. Двухглавая в станке лежа
4. Голень в станке стоя
5. Гиперикстенсия, упражнение на укрепление нижней части спины

Вторая система упражнений для начинающих заниматься культуризмом.

В этой системе упражнений несколько иной расклад сплита. Тренируясь по такой системе, каждая группа мышц в основном пропра-

батывается три раза в неделю, когда по первой системе она прорабатывалась только дважды. Сейчас в понедельник, среду и пятницу тренируется грудная, спина, ноги и брюшной пресс, а во вторник, четверг и субботу дельта, низ спины, руки и брюшной пресс.

1-3-5 дни недели

1. Жим штанги лежа
2. Жим штанги под углом
3. Пуловер со штангой
4. Подтягивания к перекладине (50 раз)
5. Тяга штанги в наклоне
6. Приседания со штангой на плечах
7. Выпады со штангой на плечах
8. Двухглавая в станке лежа
9. Пресс, подъем туловища на наклонной доске

2-4-6 дни недели

1. Жим штанги стоя с груди
2. Тяга штанги до подбородка
3. Гиперэкстензия
4. Бицепс со штангой стоя
5. Бицепс гантелями сидя попеременно
6. Трицепс, жим штанги лежа очень узким хватом
7. Трицепс со штангой стоя
8. Пресс, подъем туловища на наклонной доске

После того, как атлет прошел начальную фазу подготовку и набрал определенный опыт работы со снарядами, пора ему постепенно переходить к более усложненным тренировкам. Постоянное усложнение необходимо для того, чтобы результаты не стояли на месте, а все время росли. Для достижения этой цели существует множество тренировочных принципов, накопленных десятилетним опытом культуризма. Наипростейшие из этих принципов всем атлетам давно известны. В первую очередь, это принцип постоянного увеличения веса на тренировочном снаряде. Суть принципа в том, что когда настает момент легкости исполнения упражнения в тренировочном процессе, атлет добавляет вес на снаряде. Например, спортсмен делает упражнение «жим штанги лежа» в пяти подходах по восемь повторений. Первые три подхода он делает все восемь повторений, четвертый семь, а пятый всего лишь шесть. Через некоторое время атлет привыкает к нагрузке и уже свободно делает все пять подходов по восемь повторений. Вот тогда и настает момент увеличения веса на снаряде, после чего атлет на некоторое время опять не может выполнить все пять подходов по восемь повторений.

Другой из наиболее простых принципов тренировок основан на исполнении того же самого объема работы, но за более короткое время. Это означает, к примеру, опять же «жим штанги лежа» в пяти подходах, исполнение которого занимает у атлета, скажем, пятнадцать минут. Прделав ту же работу в упражнении с той же нагрузкой, но за двенадцать минут, атлет получит нагрузку несколько больше, нежели в первом варианте исполнения за пятнадцать минут.

Третий тренировочный принцип для начального периода основывается на увеличении общего объема исполняемой на тренировке работы: время, затраченное на всю тренировку, не меняется, т.е. оно одинаково, как в первом, так и во втором вариантах. Это означает, что тренирующийся атлет за те же пятнадцать минут «жима штанги лежа» сделает не только эту работу в пяти подходах, но вдобавок и еще один подход второго упражнения, скажем «жима штанги под углом на наклонной скамейке». Так, закончив тренировку, атлет в итоге исполнит за то же время не, к примеру, 30, а 40 подходов.

К наиболее простым и популярным принципам тренировок в культуризме можно отнести принцип «читинга». Его суть в том, что для увеличения нагрузки на определенную мышцу атлет в работу подключает еще и другие. Возьмем, к примеру упражнение «бицепс со штангой стоя». Атлет исполняет его в чистой и правильной манере в подходе пять или шесть раз, а для дальнейшего исполнения из-за усталости у него уже нет сил. В этот момент к работе подключаются мышцы плечей, спины так, что атлет дополнительно может исполнить еще четыре повторения в подходе. Конечно, исполнение упражнения уже не чистое. Таким образом, мышцы бицепса, вместо того, чтобы отдыхать, имеют дополнительную нагрузку последних четырех повторений.

Когда тренировочный стаж у атлета подходит к двум годам настает время его знакомства и с более сложными принципами тренировок культуризма. В это время спортсмен уже знаком в достаточной мере со многими «науками» этого вида спорта, его организм уже достаточно подготовлен к дальнейшей работе. Говоря «дальнейшая работа», мы имеем в виду то, что для дальнейшего постоянного прогресса результата необходимо постоянно тренироваться все тяжелее и тяжелее, другими словами, необходимо увеличивать интенсивность. Постоянное применение разнообразия усложненных принципов тренировок культуризма для атлета означает, что он все время будет иметь все иной нарастающий стресс на мышцы. У него не будет привыкания к исполняемой работе, его мышцы каждый раз будут получать дополни-

тельную, непривычную и неожиданную нагрузку, а это повысит и результаты.

Литература

1. М.Л. Укран, В.М.Смоленский, А.М.Шлемин. Атлетическая гимнастика. - Москва «Физкультура и спорт»-1965-с.-3-4
2. Арнольд Шварценеггер. Звезды культуризма рекомендуют. Клайпеда.-1990.с.3-9.
3. Доктор Любер. Культуризм по-нашему.Ростов-на-Дону.Феникс.2003.с.6.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТСКОГО НАСЕЛЕНИЯ Г.ИРКУТСКА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПОВ КОНСТИТУЦИИ

Сидорова И.Ю., Ларина М.В.

Иркутский Государственный Технический Университет
Иркутский Государственный Медицинский Университет

Аннотация: Проведено исследование физической подготовленности и развития детей, подростков г. Иркутска, в результате которого выявлена динамика и зависимость этих показателей от типа конституции.

Ключевые слова: физическое развитие и физическая подготовленность.

В настоящее время в основу нормирования учебной и физической нагрузки детей, подростков и молодежи положен возрастной принцип. Для индивидуумов одного календарного возраста разрабатываются единые стандарты оценки физического развития и физической подготовленности. Однако дети с разным типом телосложения отличаются по физическим данным значительно больше, чем дети, имеющие смежный календарный возраст. Поэтому целью нашего исследования явилось исследование у детей нашего региона взаимосвязи физического развития и физической подготовленности в зависимости от типов их конституции.

Исследования проводились на 8345 дошкольниках и учащихся 1-11 классов трёх школ г.Иркутска. Для изучения физического развития применялись соматоскопические, соматометрические методы и функциональные пробы; для оценки физической подготовленности использовали тест - программу, разработанную во ВНИИФКе совместно с муниципальным образованием г.Москвы (Тяпин А.Н. и др., 1998, Лебединский В.Ю. и др., 2002) . Полученный материал обрабатывался методами вариационной статистики с использованием программ EXEL, STATISTIC с учетом рекомендаций Автандилова Г.Г. (1990).

При исследовании у школьников особенностей физического развития и физической подготовленности в зависимости от их типологии было выявлено 2 периода астенизации - в 8 и 12 лет. В 10, 14 - 15 лет среди учащихся увеличивается доля представителей гиперстенического и нормостенического типов. Высокая доля астеников в старших классах указывает на дисгармоничность процессов полового созревания у детей этого возраста в нашем регионе. В результате у юношей призывного возраста происходит четкое разграничение на 2 группы: лиц с недостаточной массой и как следствие низкими показателями здоровья и лиц с избыточной массой и со сниженным уровнем физической подготовленности. Настораживает распределение типов конституции у школьниц, поскольку у большинства девушек констатируется астенический тип сложения. Дефицит массы коррелирует с незрелостью физиологических функций.

Характеризуя рост школьников, необходимо считаться с тем, что для большинства детей, даже в старшей возрастной группе, процесс роста еще не закончен. Наибольшей продолжительностью увеличения тотального размера тела отличаются мальчики астенического типа конституции.

У детей гиперстенического типа этот процесс завершается гораздо раньше. У детей астеников выше рост, меньше масса тела и лучше показатели в тестах на скоростную выносливость, на измерение динамической силы мышц нижних конечностей. У гиперстеников выше показатели обхвата груди и кистевой динамометрии, лучше получаются упражнения, связанные с силовой нагрузкой (Туманян Г.С., Мартиросов Э.Г., 1976).

У гармонично развитых детей, большинство которых попадает в группу нормостеников, лучше показатели тестов на оценку скоростной выносливости.

Таким образом, полученные нами результаты показывают неоднородность распределения школьников и школьниц по уровню здоровья, физического развития и физической подготовленности в зависимости от ряда факторов, что требует более корректного подхода к каждому ребенку, подростку при определении им физических нагрузок.

Список литературы:

1. Автандилов Г.Г. Медицинская морфометрия. - М.: Медицина, 1990.-379 с.
2. Властовский В.Г. Акселерация роста и развития детей. М., 1976.-241с
3. Туманян Г.С., Мартиросов Э.Г. Телосложение и спорт. М., 1976.- 239с.
4. Физкультурный паспорт (методическое руководство по тест программе) / Под ред. А.Н. Тяпин и др.-М.: ВНИИФК, 1998.

5. Физическое развитие и подготовленность детей, подростков и молодежи (методические рекомендации) / Под ред. В.Ю. Лебединского и др. – Иркутск: БИОФССиТ, 2002.-24с.

ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ СТУДЕНТАМИ 1 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Смирнова Наталья Ивановна

Черненко Елена Евгеньевна

Запорожский национальный университет

Научная работа и практика спорта показали, что правильно организованные занятия, использующие в качестве одного из средств тренировки упражнения с отягощениями, позволяют повысить функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем занимающихся, способствуют совершенствованию силы, выносливости.

Занятия по предлагаемой методике состоят из отдельных комплексов упражнений и проводятся в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся в течение года. В предлагаемый комплекс включены упражнения, развивающие силовые качества, а так же повышающие функциональные возможности организма. С целью определения оптимальной методики занятий нами были учтены типы телосложений.

Для правильного выбора отягощений на занятиях атлетической гимнастикой с юношами нужно учитывать следующее:

- мышечную группу, на развитие которой направлены упражнения;
- количество повторений в упражнении;
- снаряды, инвентарь, используемые в упражнениях;
- интервалы и характер отдыха.

Комплексы упражнений составлены по признаку, в котором предусматривается развитие основных физических качеств и функциональных возможностей организма юношей, в основу которых положена вариативность физической нагрузки (объем и интенсивность), выбор положения тела (стоя, сидя, лежа и т.д.), ширина хватов на снарядах, вспомогательные средства (снаряды, скамейки, тренажеры и т.д.).

Целью данной работы являлось обоснование занятий атлетической гимнастикой и их влияние на развитие силовых качеств юношей 16-17 лет.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Обосновать применение упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса юношей.

2. Выявить эффективность применения средств атлетической гимнастики (выбранных и обоснованных упражнений) на силовую подготовленность и физическое развитие юношей 16-17 лет.

В процессе работы были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- естественный педагогический эксперимент;
- контрольные испытания: жим штанги лежа, подтягивание в висе на перекладине, подтягивание широким хватом за шею, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кистевая динамометрия (по методике Плехова В.Н.);

- антропометрические измерения: вес, рост, окружность грудной клетки на вдохе и выдохе, окружность плеча в напряжении и покое, окружность талии.

Исследования проводились на базе СК ЗНУ г.Запорожья в период с сентября по декабрь 2004 г.

В исследовании принимали участие юноши 16-17 лет, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, в количестве 20 человек.

Занятия проводились 3 раза в неделю. Занимающиеся были разделены на 3 группы по типу телосложения (по Воробьеву В.Н. и Соткину А.В.):

- эктоморфное телосложение - 7 человек;
- мезоморфное телосложение - 11 человек;
- эндоморфное телосложение - 2 человека.

Одной из положительных сторон атлетической гимнастики является целесообразность развития силы и ее практическое применение. Поэтому данное исследование направлено на определение влияния средств атлетической гимнастики на силовые качества юношей 16-17 лет.

Основной задачей эксперимента являлось определение эффективности применения комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса юношей 16-17 лет на силовую подготовленность и физическое развитие.

Результаты контрольных упражнений фиксировались ежемесячно. Полученные результаты свидетельствуют о правильном выборе упражнений для определения тенденции роста силовых возможностей занимающихся атлетической гимнастикой.

Параллельно проводились антропометрические измерения испытуемых в начале и в конце эксперимента.

Анализ полученных данных позволил констатировать, что за три месяца занятий выявлены изменения показателей физической подготовленности трех групп испытуемых:

ü у юношей с эктоморфным телосложением:

- жим штанги лежа - увеличение на 12%;
- подтягивание на перекладине - увеличение на 18%;
- подтягивание широким хватом за голову - увеличение на 63%;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа - увеличение на 30%;
- динамометрия кистевая (правая и левая) - увеличение на 2% и 3%

ü у юношей с эндоморфным телосложением:

- жим штанги лежа - увеличение на 8%;
- подтягивание на перекладине - увеличение на 15%;
- подтягивание широким хватом за голову - увеличение на 100%;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа - увеличение на 14%;
- динамометрия кистевая (правая и левая) - увеличение на 1% и 1%

ü у юношей с эктоморфным телосложением:

- жим штанги лежа - увеличение на 10%;
- подтягивание на перекладине - увеличение на 11%;
- подтягивание широким хватом за голову - увеличение на 23%;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа - увеличение на 20%;
- динамометрия кистевая (правая и левая) - увеличение на 4% и 4%

Анализируя полученные данные, был выявлен наибольший прирост в упражнении подтягивание широким хватом за голову: комплекс лучшим образом развивает широчайшие мышцы спины, бицепс и грудные мышцы. Сравнивая результаты антропометрических измерений на начальном и конечном этапе эксперимента можно просле-

дить некоторое развитие определенных мышц у юношей, имеющих различные типы телосложения, а именно:

• у юношей с эктоморфным телосложением выявился значительный прирост массы тела - 3%; объем (окружность) груди, плеча в напряженном состоянии и покое увеличился в среднем на 0,7%, 1,6% и 0,8% соответственно; показатель роста увеличился на 0,1%, а окружность талии осталась без изменений;

• у юношей с мезоморфным телосложением выявился значительный прирост в окружности плеча в напряжении в среднем на 3,5%, а так же окружности плеча в покое на 2%; окружность груди увеличилась на 0,8 и на 0,9% соответственно талия; показатели роста остались без изменений;

• у юношей с эндоморфным телосложением выявились значительные уменьшения массы тела - на 2%, а окружность талии - на 1,7%; окружности плеча в напряженном состоянии на 1,3%, а окружности груди на вдохе на 0,5%, на выдохе - на 1%; показатели роста окружности плеча в покое - без изменений.

Сравнивая данные антропометрии, полученные в ходе эксперимента, были выявлены следующие тенденции:

• юноши с мезоморфным телосложением имеют результат в увеличении мышц плеча в напряженном состоянии, окружности грудной клетки на вдохе и выдохе;

• юноши с эндоморфным телосложением - в уменьшении веса, уменьшении окружности талии, в увеличении окружности груди на вдохе;

• юноши с эктоморфным телосложением - в увеличении веса тела, увеличении окружности плеча в напряженном состоянии.

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Результаты исследования, направленные на обоснование комплекса для развития силы мышц верхнего плечевого пояса юношей 16-17 лет, позволили выявить целесообразность применения данного комплекса на занятиях атлетической гимнастикой.

2. В результате проведенного эксперимента были определены средства атлетической гимнастики для развития силовых качеств юношей 16-17 лет с учетом дифференцированного подхода, связанного с различными типами телосложения, где был получен наиболее качественный эффект, направленный на развитие силы верхнего плечевого пояса.

3. Выявлено, что наиболее приемлемым методом развития силы и повышения физического развития для юношей 16-17 лет является метод повторных усилий.

4. Использование комплекса способствовало увеличению мышечной массы у юношей с эктоморфным и мезоморфным типом телосложения и уменьшению веса у эндоморфов.

КВАЛИМЕТРИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИМ ДИСЦИПЛИНАМ

Собянин Ф.И. д.п.н., профессор

Куликов А.Ф., доцент

Куликов И.А., ст. преподаватель

Белгородский государственный университет

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.

Шухова

Непременным условием модернизации системы образования в настоящее время является повышение качества педагогического процесса, внедрение новых способов оценки достижений обучающихся. Однако традиционные способы контроля за уровнем подготовленности учащихся по спортивно-педагогическим дисциплинам не отвечают современным требованиям развивающегося общества. Это относится к преподаванию спортивных дисциплин, как в общеобразовательной школе, так и в средних специальных и высших учебных заведениях. Традиционные способы контроля и оценки занимающихся спортивными дисциплинами в различных образовательных учреждениях в значительной мере субъективны, они ограничивают диапазон оценивания достижений обучающихся. По этой причине возникают трудности в рациональном управлении образовательным процессом, снижается эффективность занятий в целом. Изменить сложившееся положение может применение квалиметрии – науки, изучающей вопросы количественной оценки качества какой-либо продукции, полученной в результате деятельности человека.

С позиции квалиметрии вопросы измерения качества образования изучаются совсем недавно, но именно с их решением связывают ближайшие перспективы улучшения процесса преподавания отдельных дисциплин и повышения эффективности всей системы образования. До настоящего времени редко встречаются публикации, касающиеся квалиметрии, ее теоретических аспектов и методических разра-

боток. Чаще всего публикуются медико-биологические методики оценки состояния спортсменов, оценки состояния занимающихся массовыми формами физической культуры, имеющих отклонения в состоянии здоровья (Грицианова Н.Д., Калугина Е.В., Прокопьева Л.Ю., Грицианова А.Д., 2003; Самборский А.Г., Самборский А.А., 2003; Чшмаритян М.В., 2003 и др.). В ряде работ рассматриваются теоретические вопросы рейтинга и других способов оценки деятельности человека в спорте, образовании, науке (Готлиб В.М., Куриш В.И., Сидорко О.Ю., Чаплинский Н.Н., 1994; Потапов В.Н., Исаев А.П., Полозов А.А., Кабанов С.А., 2002). Имеются работы, в которых представлена, например, оценка двигательной подготовленности абитуриентов факультета физической культуры (Струнин И.А., 1994), рейтинговая оценка уровня профессиональной подготовленности студентов физкультурных специальностей по спортивно-педагогическим дисциплинам (Яцынин А.И., Яровой Н.М., 1994). Вместе с тем практически очень редко встречаются публикации, посвященные квалиметрическим способам оценки достижений будущих специалистов в области физической культуры при овладении ими спортивно-педагогическими дисциплинами.

Цель настоящего исследования – совершенствование оценки деятельности студентов факультета физической культуры на занятиях по спортивно-педагогическим дисциплинам (на примере легкой атлетики). Задачи исследования: 1 – обосновать методику квалиметрической оценки студентов в процессе преподавания легкой атлетики; 2 – проверить эффективность разработанной методики на практике.

Обоснование методики оценки деятельности студентов производилось в процессе изучения специальной литературы, педагогического опыта и собственного опыта работы. В результате первоначально была разработана классификация способов квалиметрических измерений для оценки образовательных достижений студентов. Она включает оценивание в баллах, тесты, рейтинг и способы, обусловленные спецификой предмета. Все измерительные инструменты находятся в тесном взаимодействии, но заключительную обобщающую функцию выполняет рейтинговое оценивание.

Определяющим признаком классификации принималось отношение способа оценивания к преимущественно теоретической или практической деятельности студентов. Теоретические способы оценивания включают в себя следующие группы: а) познавательно-стимулирующие (оценка участия студентов в викторинах, олимпиадах, научных конкурсах, подготовка докладов, рефератов, выступления на научных конференциях, подготовка публикаций); б) традиционно-

учебные (оценка контрольных работ, ведения тетрадей по предмету, устных ответов на вопросы на занятиях); в) поисково-коррекционные (оценка с помощью различных анкет, тестов). К преимущественно практическим относятся: а) организационно-контролирующие (оценка посещаемости занятий, активности студентов на занятиях); б) спортивные (оценка за участие в соревнованиях, судейство соревнований, сдачу практических нормативов по видам упражнений); в) дидактические (оценка за проведение части урока или целого учебного урока, оценка за педагогическую практику в школе); г) дополнительные (оценка за изготовление наглядных пособий, ремонт спортивного инвентаря, оборудования).

В соответствии с разработанной классификацией была создана методика оценивания студентов на занятиях по легкой атлетике. Для проведения текущего контроля включались традиционно-учебные, спортивные, организационно-контролирующие показатели. Расчет рейтинга производился по формуле:

$$R(T) = \frac{X1 + X2 + X3 + U1}{J(p)} \times J(p), 4$$

где R(T) – текущий рейтинг студента; X1 – текущая оценка за письменную контрольную работу; X2 – оценка за ведение тетради с записями; X3 – оценка за устный опрос; U1 – оценка за сдачу практических нормативов; в знаменателе – количество контролируемых показателей; J(p) – индекс посещаемости. Он определяется по формуле: $J(p) = \frac{P_{\text{студ.}}}{P_{\text{общ.}}}$,

Р общ.

где P студ. – количество занятий, которые посетил студент, а в знаменателе – общее количество проведенных занятий. Каждый показатель оценивался по отдельным критериям. Например, письменные контрольные оценивались следующим образом: 4 балла – материал изложен правильно, полно, ясно, последовательно; 3 балла – материал изложен в основном правильно, но есть незначительные замечания; 2 балла – материал изложен недостаточно полно, имеются существенные замечания, грубые ошибки; 1 балл – материал изложен частично, на отдельные вопросы нет ответа; - (минус) 1 балл – материал не написан или нет ни одного правильного ответа.

Для проведения рейтинга разрабатывалась шкала порядка. Для этого определялось максимальное и минимальное значение выбранных показателей. Затем вычислялась разница между максимальным и минимальным уровнем рейтинга, а полученное значение делилось на количество интервалов, чтобы определить размер одного интервала. После этого весь диапазон шкалы распределялся на интервалы и составлялась рейтинговая таблица (см. Таблицу).

Разработанная методика квалиметрической оценки деятельности студентов в процессе занятий спортивно-педагогическими дисциплинами (на материале легкой атлетики) прошла экспериментальное испытание на факультете физической культуры Шуйского государственного педагогического университета в течение 1993-1998 гг. В эксперименте приняли участие две группы студентов, одна из которых оценивалась по предлагаемой методике (n=20), а другая (n=18) – традиционным способом (включалась оценка за выполнение нормативов по изучаемым легкоатлетическим упражнениям и оценка теоретических знаний по предмету).

Рейтинговая оценка студентов по предмету «Легкая атлетика»

Значение рейтинга в баллах (интервал)	Оценка	Значение оценки и дополнительные условия
4,00.....3,1875	Отлично	Студент освобождается от обязательной отчетности
3,1874.....2,3750	Хорошо	Студент может повысить свой рейтинг путем собеседования и сдачи нормативов по двум темам
2,3749.....1,5625	Посредственно	Студент может повысить свой рейтинг путем собеседования и сдачи нормативов в объеме 50% пройденного материала
1,5624.....0,750	Весьма посредственно	Студент может повысить свой рейтинг путем собеседования и сдачи нормативов по всем пройденным темам
Менее 0,750	-	Студент не аттестован

В начале эксперимента, практически в течение целого семестра, происходила адаптация студентов и самого преподавателя к новой методике оценивания. Некоторое негативное отношение вызывали необычность оценивания, многофакторность оценки, ужесточение некоторых дидактических требований к студентам, а также определенная трудоемкость в использовании методики. Вместе с тем уже с конца второго семестра методика стала привычной для студентов и преподавателей. Заметные различия между группами студентов начали наблюдаться с начала второго курса обучения. Студенты выявили для себя положительные стороны предлагаемой методики. Их, прежде всего, привлекала возможность аттестоваться по предмету, не сдавая традиционные зачеты и экзамены, но выполняя при этом предлагаемые виды деятельности по заданию преподавателя.

В результате проведенного исследования было установлено, что разработанная классификация квалиметрических способов оценки

деятельности студентов может служить теоретической основой для создания специальной методики контроля за образовательным процессом по спортивно-педагогической дисциплине – легкой атлетике. Эффективность созданной методики оценивания образовательных достижений студентов была доказана следующими фактами: в результате проведенного эксперимента произошло улучшение индекса посещаемости учебных занятий студентами в экспериментальной группе, выявлены достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами при $P < 0,05$ по познавательной активности, уровню текущих учебных достижений студентов и средним значениям академической успеваемости в течение трех лет обучения, начиная со второго курса.

Разработанная методика квалитетрических измерений достижений обучающихся на спортивно-педагогических дисциплинах может быть усовершенствована с учетом особенностей контингента студентов, особенностей личности преподавателя, педагогических традиций, сложившихся на факультетах и других факторов. На основании проведенного исследования можно утверждать, что она достаточно универсальна и потому, при условии ее специальной адаптации, пригодна для широкого применения не только на факультетах физической культуры, но и на других факультетах, в других высших, средних специальных учебных заведениях, а также в общеобразовательных школах.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ ЛАТВИИ

Степанов Александр Петрович, доктор педагогики, доцент
Даугавпилсский филиал Рижского Технического Университета

В Рижском Техническом Университете программа физического воспитания предусматривает только 64 часа практических занятий в год: 32 в первом семестре и столько же во втором, и только на первых двух курсах. Далее предмет «Физическое воспитание» является предметом по выбору.

Наш филиал осуществляет обучение на 2-х курсах и затем студенты переезжают продолжать учебу в Ригу, где (желающие) выбирают вид спорта и занимаются еще 2 года.

В таких условиях, когда студенты занимаются один раз в неделю полтора часа (одна пара) развитие физических качеств, равно как

и совершенствование технического мастерства видов спорта, мягко говоря, становится проблематичным.

Учебные занятия (УЗ) по физическому воспитанию в данных условиях соответствуют скорее рекреационно-активному типу двигательной активности, чем при обычном расписании – два занятия в неделю по полтора часа. И это при оптимальном минимуме учебно-спортивно-оздоровительного содержания – три занятия по полтора часа в неделю (как, например в Минском радиотехническом институте).

Нам представляется допустимым в данных условиях (одно УЗ в неделю) в перспективе осуществить переход на Интерактивную Программу Физического Воспитания (ИПФВ), которая бы предусматривала скользящий график посещения УЗ студентами в часы дежурного присутствия преподавателя, например 2-3 пары УЗ ежедневно, кроме субботы и воскресенья.

Расписание содержания УЗ по видам спорта можно было бы дополнить занятиями общей физической подготовки, аэробикой и т.д.

Студенты, независимо от курса обучения, могли бы выбрать любую пару УЗ в расписании недели и те, кто пришел «на время УЗ по баскетболу», совершенствовали бы технику, тактику и игровые элементы баскетбола. А если студент не может быть на этом занятии, у него есть свободная возможность посетить, необходимое для зачета количество УЗ, в другое время и с другим содержанием.

При ИПФВ преподавателю предполагается роль консультанта по видам спорта с гибкой программой каждого УЗ, в зависимости от: 1-уровня физической и технической подготовленности студентов, 2-времени года, 3- самочувствия студентов (например, коррекция УЗ в зависимости от метеоусловий – при неблагоприятных типах погоды).

Такой тип ФВ, конечно, требует тщательной подготовительной организационной работы и не рекомендуется для повсеместного применения. Но в наших условиях неважного здоровья студенческого поколения, дефицита их времени (многие работают), кафедра ФВ могла бы создать для студентов режимы благоприятствования для снижения уровня их психофизического, стрессового напряжения учебной деятельности в вузе.

Однако данный тип организации ФВ пока является только нашей моделью возможного будущего.

В настоящее время в нашем филиале РТУ осуществляется вышеуказанный рекреативно-активный тип ФВ с акцентом на оздоровительное просвещение студентов.

Автор данной статьи является по совместительству и валеологом, т.е. приверженцем естественного самооздоровления человека методами и средствами комплементарной и холистической медицины.

Поэтому в программу практических УЗ по ФВ, с согласия кафедры спорта, был включен цикл лекций и семинаров данной направленности.

В начале этой работы были подготовлены учебные и методические пособия (2,3,5,6,7,10,11), плакаты, видео- и диафильмы, затем цикл лекций с валеологической тематикой (12 лекций и 4 семинара в 10 группах на 1 и 2 курсе:

1.История спорта в Латвии. Самостоятельное планирование спортивно-оздоровительных занятий.

2.Здоровый образ жизни. Психика и здоровье.

3.Физическая активность и здоровье. Семинар № 1.

4.Традиционные методы и средства поддержания и улучшения здоровья.

5.Влияние родителей на здоровье ребенка.

6.Теория и практика срочной помощи. Семинар № 2.

7.Валеология. Валеологический образ жизни (ВОЖ). Основы питания и регулирования веса тела.

8. Духовность – как защита от болезней. Закаливание и само-массаж.

9.Особенности физической активности в онтогенезе. Составление индивидуального комплекса физических упражнений для самооздоровления.

10.Самоконтроль самооздоровления. Семинар № 3.

11.Методы и средства альтернативной медицины.

12.Вопросы и ответы по теоретическим разделам.Семинар № 4

В работе использовались так же данные: о состоянии здоровья студентов на основе самооценки (8), вопросов интериоризации мотивации самооздоровления студентов (17), зависимости состояния здоровья студентов от бытовых условий и личных качеств характера (12), динамики функционального состояния организма человека в студенческом и среднем возрасте (14), взаимосвязи условий жизни и здоровья студентов в аспекте половых различий (13), приоритетности здоровья мужчин и женщин в аспекте понятия «Качество жизни» (15), а так же другие источники данных (4, 9,16).

Данные этих научных работ были использованы автором в валеологическом теоретическом образовании в процессе лекций и семинаров, а так же эпизодически на практических занятиях по физическому воспитанию (ФВ).

Для сохранения и увеличения заинтересованности студентов в регулярной физической активности, как эффективного дейтора (5) оздоровления организма (дейтор – активно действующий фактор, вызывающий выраженную реакцию организма человека - с 1995 года-неологизм автора), занятия на втором курсе проводятся с распределением студентов в начале учебного года по видам спорта: баскетбол, волейбол, теннис, ОФП, настольный теннис, аэробика и плавание. Занятия по плаванию и аэробике платные и проводятся специалистами.

Для получения зачета по физическому воспитанию студентам необходимо выполнить следующие требования:

1. 100% посещение учебных, лекционных занятий по ФВ и семинаров.
2. Выполнение контрольного норматива по бегу на 2000 и 3000м, как наиболее адекватного теста для определения уровня физического здоровья.
3. Участие в семинаре по теме лекций (семинар проводится в конце каждого семестра) или собеседование по теоретическим вопросам лекций и пособий (один, любой вопрос по содержанию соответствующего пособия).

В случае пропусков занятий по неуважительной причине они отрабатываются в присутствии преподавателя (на его тренировках, соревнованиях или на занятиях с любой группой студентов). Материал пропущенных лекций излагается во время зачета.

Автор в своей работе придерживается такой установки по отношению к попыткам студентов освобождения от УЗ по ФВ по медицинским справкам, которая допускает мягкое принуждение к практическим занятиям, полагая при этом, что осторожная, контролируемая и дифференцируемая физическая нагрузка благотворно влияет на здоровье. 35-летний педагогический опыт и 22-летний в данном учебном заведении подтверждает правильность такой тактики. Почти все такие студенты за 2 года регулярных занятий значительно улучшали свое здоровье. В числе диагнозов были бронхиальная астма, гипертония средней и слабой степени, врожденный вывих тазобедренных суставов, вегетососудистая дистония и другие.

Интересу к предмету способствуют так же соревнования по видам спорта в течение учебного года, при этом их организуют и проводят сами студенты под руководством преподавателя. Лучшие студенты, активно принимающие участие в организации и судействе соревнований в конце учебного года поощряются денежными премиями из фонда студенческого парламента.

Список литературы

1. Степанов А.П. Теоретический минимум физического воспитания. Учебное пособие. Рига, 1989. 35с.
2. Степанов А.П. Мини-лекции-беседы по вопросам здорового образа жизни. Учебно-методическое пособие. Рига, 1990. 29с.
3. Степанов А.П. Возможности дифференцированного подхода к физическому воспитанию студентов в зависимости от типологических особенностей высшей нервной деятельности. *Personības attīstības problēmas aspirantu pētījumos*. Rīga, 1992. 92 lpp.
4. Степанов А.П. Психофизиология здоровья. Учебное пособие. Даугавпилс, 1995. 132с.
5. Степанов А.П. Культура здоровья человека. Учебное пособие. Даугавпилс, 1996. 20с.
6. Степанов А.П. Теоретический минимум физического воспитания. Методическое пособие для студентов технических вузов. 2-е издание, дополненное и переработанное. Даугавпилс, 1998. 25с.
7. Степанов А. Определение состояния здоровья на основе самооценки. Тезисы доклада 5-й всероссийской конференции валеологии. Ростов-на-Дону, 2001. 5с.
8. Степанов А. Валеология среднего возраста. Журнал «Валеология» №4, 2002.
9. Степанов А.П. Управление здоровьем человека. Научно-популярное учебное пособие. Даугавпилс, 2003. 32 с.
10. Степанов А.П. Укрепление здоровья студентов. Методические рекомендации. Даугавпилс, 2003. 38с.
11. Степанов А.П. Взаимосвязь социальных и психофизиологических условий здоровья в студенческом и среднем возрасте. Материалы 5-го юбилейного международного конгресса «Народная медицина России – прошлое, настоящее, будущее». Часть первая. Москва, 21-24 августа 2003. 275с.
12. Степанов А.П. Взаимосвязь условий жизни и здоровья студентов 1-2 курсов в аспекте половых различий. *Rīgas Tehniskās Universitātes 44. starptautiskā zinātniskā konferences zinātniskie raksti*. Izdevniecība "RTU", Rīga, 2003. 250 lpp
13. Степанов А.П. Функциональное состояние организма человека в студенческом и среднем возрасте. Матеріали 2-ї міжнародної науково-практичної конференції: Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку. Т.1, Харків-2004. 252с.
14. Степанов А.П. Приоритетность здоровья мужчин и женщин в аспекте понятия «Качество жизни». Материалы третьей междисциплинарной конференции с международным участием (НБИТТ-21). Петрозаводск 21-23 июня 2004. 90 с.
15. Степанов А.П. Влияние геомагнитных возмущений Биосферы на динамику электрофизических показателей тела человека среднего возраста в условиях бытовой и оздоровительно-спортивной деятельности. *Rīgas Tehniskās Universitātes 45. starptautiskā zinātniskā konferences zinātniskie raksti*. Izdevniecība "RTU", Rīga, 2004. 264 lpp.
16. Stepanovs A. Cilveka pasāveselosanas un atveselosanas motivācijas interiorizācija. *Personības attīstības gimeņi, skola un augstskola*. Zinātnisku rakstu krājums. Rīga, 1999. 90 lpp.

АКТУАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ В ИНФОРМАЦИОННОМ ОБЩЕСТВЕ

Стешенко П.А., к.п.н., проф., зав.кафедрой
Международный славянский университет, Харьков

Аннотация. С современных позиций автор рассматривает актуальные задачи физического самовоспитания специалистов.

Ключевые слова: физическое самовоспитание личности, здоровье, психофизический тренинг, саморазвитие.

Усовершенствование системы образования, воспитания и самообразования специалистов не возможно без научно-педагогического обоснования, рассмотрения актуальных задач физического самовоспитания и всестороннего самосовершенствования. Современные исследования свидетельствуют о том, что проблема физического самовоспитания личности остаётся довольно актуальной и вместе с тем мало-разработанной задачей, а формирование мотивов умений работать над собой, являются важнейшей составной частью высшего образования и профессиональной культуры специалистов. (1, 2, 3, 6)

В современных условиях возрастает роль сознательного самосовершенствования у специалистов физических и психологических качеств, навыков здоровой жизнедеятельности. Безразличное отношение некоторой части специалистов к своему физическому состоянию, закалке подрывает их возможность успешно профессионально действовать, исполнять свои обязанности в сложных и экстремальных условиях жизнедеятельности.

Необходимость срочного решения задач физического самовоспитания специалистов обусловлена многим и факторами.

Во-первых, серьёзными потерями качества жизнедеятельности, психического и физического здоровья, готовности к труду и оброне.

Во-вторых, формальный подход к физическому воспитанию и самовоспитанию учащейся и студенческой молодёжи, что сказывается на уровне всесторонней физической подготовленности и профессиональной работоспособности.

В-третьих, отсутствие объективных научно-обоснованных психолого-педагогических рекомендаций по решению актуальных задач физического воспитания и самовоспитания учащихся и специалистов.

В-четвертых, возрождение потерянных позиций физического и спортивно-оздоровительного самосовершенствования в средней и высшей школе необходимо решать как актуальную проблему социальных, экономических и производственных факторов развития информационного общества и отдельного специалиста. (5, 6).

Автор рассматривает физическое самовоспитание специалиста как социально-педагогический феномен, который состоит в планиро-

вании сознательной работы над собой и умения решать поставленные задачи средствами физических упражнений. (№, 4, 6).

Исследования автора (2003) показали, что каждый из этапов формирования у специалистов потребности в физическом самовоспитании требует использования определённых групп средств информационного и педагогического руководства (формирование сознательного отношения специалистов к физическому самовоспитанию), накопление опыта физкультурно-спортивного совершенствования, а также соответствующих форм и методов его осуществления.

Основными закономерностями процесса физического самовоспитания специалистов в современном обществе являются знания, умения, навыки работы над собой, волевая направленность в использовании средств физического воспитания и сорта, самоконтроль и саморегуляция. (1, 4). В исследовании (3) обосновано понятие - “физическое самовоспитание специалиста” - как сложное противоречивое психолог о – педагогическое отношение к рациональной жизнедеятельности, что в конечном итоге помогает регулировать психофизическую, двигательную, профессиональную и волевою направленность личности. По этому справедливо считается, что процесс физического самовоспитания выполняет функцию сознательного включения человека в активную жизнь общества индивидуально-определённым способом – путём выполнения своей концепции и программы самосовершенствования, а также информации. (1, 2).

В ходе исследований и экспериментальной работы автором (3, 4) разработки методические рекомендации по формированию потребности в физическом самовоспитании, умении систематически выполнять специфические (индивидуальные) комплексы физических упражнений с целью высокой физической и психологической поддержки профессиональной работоспособности по 6-8 часов в неделю с пульсом 130-140 ударов в минуту, рациональным питанием, самомассажем и т. п.

Основными задачами совершенствования системы физического самовоспитания специалистов в условиях информационного общества и саморазвития становящейся личности являются:

- повышение социального статуса физического воспитания и самовоспитания личности специалиста в процессе работы над собой;
- становление и развитие концепции физического самовоспитания специалистов с навыками педагогического руководства;
- обеспечение условий самостоятельной физической подготовленности с навыками самоконтроля и саморегуляции;

- формирование направленности личности специалиста на физическое самовоспитание с умением эффективно действовать в сложных и экстремальных условиях;
- умение вести самоконтроль здоровья, физической подготовленности, закаливания.

Таким образом, актуальными задачами процесса физического самовоспитания специалистов в информационном обществе являются как вышеизложенные положения в памяти информационно – мышечная саморегуляция, которая характеризует уровень их работы (тренированности), а также степень психоэмоционального состояния организма человека. Мышечное чувство даёт информацию о степени тренированности мышечной системы и влияет на качество работоспособности специалиста.

Литература

1. Гузарь В.М. Інформація та інформаційне забезпечення фізичної культури і спорту // Педагогіка, психологія та методика – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. праць під ред. Єрмакова С.С.- Харків, ХХІІІ, 2002, №1 6, - 3-6 с.
2. Урсул А.Д. Природа информации. М.,1968, - 288 с.
3. Шешенко П.А. Физическое самовоспитание становящейся личности. (монография). М, X, 1992, - 288 с.
4. Шешенко П.О. Фізичне самовиховання офіцерського корпусу Збройних Сил України. ХВУ, 2003, - 138-145 с.
5. Виноградов П.А. Теория и методология использования средств массовой информации в развитии физической культуры. Диссертация доктора педагогических наук, М., ВНИИФК, 1990, -212 с.
6. Шешенко П.А. Физическое самовоспитание офицеров и социальная практика в ВВУЗе. Сб. Научно-практическая конференции ХВУ, 2001,8-16 с.

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ-БОКСЁРОВ СЕРИЙНЫМ УДАРАМ

Стрельников В.А., Кузьмин В.А., Толстиков В.А.

Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ, Россия

Красноярский государственный университет, Россия

Красноярская государственная архитектурно-строительная академия

В течение многолетней тренировочно-соревновательной деятельности формирование технического арсенала боксёров претерпевает значительные изменения, в начале благодаря расширению технического багажа, затем стабилизации или даже сужения средств техники и доведения их до высокой степени совершенства. В любом виде спорта техника является фундаментом, базисом мастерства спортсмена. Для достижения высокого спортивного результата важен показатель плотности ведения боя – один из главных компонентов мастерства боксёров. Технично-тактическое мастерство боксёров заключается в искус-

ном боксировании на различных дистанциях при разумном сочетании защиты и атаки.

Один из основоположников теории и методики советской школы бокса, профессор К.В.Градополов, определял технику бокса как совокупность приёмов атаки и защиты, которые в результате систематических упражнений становятся боевыми навыками боксёра.

В учебно-тренировочном процессе студентам-боксёрам предлагаются к освоению серии ударов на основных боксёрских дистанциях: дальней и средней.

Для удобства запоминания серий нами предлагается их письменная фиксация, с этой целью приняты условные обозначения:

«П» - передняя рука;

«Д» - дальняя рука;

«Пр» - прямой удар;

«Б» - боковой удар;

«Н» - удар снизу;

«К» - кроссовый удар;

«Т» - удар по туловищу;

«,» - отделение действия;

«;» окончание действия.

В принципе, любую серию ударов можно представить записью, подобной следующей:

а) П, Пр., П., Пр., П.Пр.;

б) Исполняемая серия;

в) Добавочный удар;

П. Пр., П.Пр., П. Пр.;

г) Дополнительная серия;

Добавочный удар;

П. Пр., П.Пр., П.Пр.;

д) Имитационные действия.

Пояснение:

а) Три П.Пр. удара являются подготовительными боевыми действиями для выполнения намеченной серийной комбинации.

б₁) серия дальней дистанции:

- Под П.Б.- Д. Пр., П.Пр., Д. Пр., П.Б.; - П.Пр., Д.Пр., П.Пр., Д.Пр. П.Б.;

- П.Пр., Д. К., П. Пр., Д. Пр., П. Б.; - П.Пр., Д.Пр.Т., П.Пр., Д.Пр., П.Б.;

- Под П.Пр.- Д.Пр., П. Пр., Д. Пр., П.Б.; - П.Пр.Т., Д.Пр., П.Пр., Пр., П.Б.;

- Под Д.Пр. - П.Н., Д. Пр., П. Пр., Д. Пр., П.Б.;

После освоения предлагаемых серий дальней дистанции ставятся задачи выделить основной (Д.Пр.) акцентированный удар и уменьшить силовую характеристику остальных ударов.

б₂) Серии средней дистанции:

- Под Д.Пр. – П.Б., Д.Н., П.Н.;

- Под Д.Пр. – П.Б., Д.Б., П.Н.;

- Под Д.Пр. – П.Н., Д.Б., П.Б.;

- Под Д.Пр. – П.Н., Д.Н., П.Б.;

- Под П.Пр. – Д.Б., П.Н.;

- Под П.Пр. – Д.Б., П.Б.;

- Под П.Пр. – Д.Н., П.Б.;

- Под П.Пр. – Д.Н., П.Н.

в) Для повышения результативности боевых действий, после каждой проведённой серии, наносится «добавочный» удар по туловищу или в голову. Его нанесение зависит от цели последнего удара исполняемой серии. Если он был в голову, то добавочный удар наносится снизу в туловище и наоборот.

г) После добавочного удара, также для увеличения эффективности атаки спортсмена, пробивается дополнительная серия. Она специально определяется и отрабатывается в соответствии с индивидуальными особенностями боксёра, хорошо и выгодно согласуется с предыдущей серией ударов (чаще всего это «коронная» серия).

Работа туловищем, обманные движения, финты, шаги назад, «сайд-степы» в серийной работе хорошо воспринимаются специалистами бокса и положительно оцениваются судьями. Серийность действий боксёров, которая определяется числом серий ударов в бою, по результатам наших исследований, также влияет на результат поединка. Это связано с тем, что от серий ударов защищаться труднее, чем от одиночных ударов, поскольку они наносятся неожиданно и в разные участки туловища, что дезориентирует противника.

В конечном итоге, систематическая учебно - тренировочная деятельность боксёров направлена на совершенствование скоростно-силовых и моторных способностей при отработке задуманных серий: на боксёрских лапах, снарядах, в парах и в индивидуальной «работе на дороге».

Научно-практическая значимость данной методики имеет универсальный характер и предложенная методика может применяться в учебно-тренировочной деятельности боксёров различного уровня мастерства.

Выводы. Системный подход в обучении боксёров серийной работе позволяет решить следующие задачи:

- разработать методику обучения сериям ударов;
- одновременно атаковать голову и туловище;
- выборочно наносить акцентированные удары;
- продолжительное время держать противника в напряжении.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОМ И ПРИКЛАДНОМ ИСКУССТВЕ, СРЕДСТВАХ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ 20-80 ГГ. XX ВЕКА

Таран Л. А., доцент, заведующий кафедрой
Харьковский институт социального прогресса

Физическая культура и спорт с момента своего возникновения являлись объектом пристального внимания и изучения творческими художниками, работающими в различных жанрах, например: живопись, графика, скульптура, фото, кино, печать, радио и телевидение. И это не случайно.

Движение, двигательная деятельность человека, общества, всегда была направлена на преобразование той среды в которой обитает человеческое существо, его племя, нация, народность, и не только это. Выполняя самые различные движения, человек тем самым преобразовал самого себя. И насколько эта двигательная деятельность рациональна, эстетична, выразительна, настолько человек в двигательном отношении культурно развит.

Такая культурно преобразовательная сила движений была замечена ещё в античные времена греками, египтянами и другими народами, которые сознательно и целенаправленно стали её использовать в формировании красивых форм человеческого тела, например, скульптура из мрамора Афродита Милосская, II в. до нашей эры. Человек, как интеллектуально развитое существо, стал активно и избирательно использовать те движения и те двигательные акты, которые преобразовывали его телесные черты в божественные формы.

Природный глаз художника, его божественный дар, стал выделять во внешнем облике человека, прекрасное и безобразное, его одухотворённость и животную грубость и низменность. Так, уже в античные времена художники-скульпторы создают великолепные произведения человеческого тела, пронизанные гармоничным сочетанием телесного и духовного. Вспомним работу эпохи возрождения: «Давид» (1501 – 1504 г.г.) знаменитого художника Микеланджело, или «Умирающий раб» около 1513 г., совершенные формы человеческого тела, эталон красоты к которому должны стремиться современные люди, если таковыми они себя считают.

Физическая культура и спорт став аналогом этой формирующей силы движения в процессе своего эволюционного развития и совершенства превратилась в неотъемлемую часть общей культуры человечества. На протяжении всего XX и на пороге XXI века, художники-профессионалы работающие в различных жанрах, активно отображали в своих произведениях культурно- преобразовательную силу воздействия физической культуры и спорта на человека, общество (1, 2, 3, 4, 5).

На каждом этапе своего развития отечественное физкультурно-спортивное движение постоянно находилось в поле зрения высоко-профессиональной творческой элиты. Такое пристальное внимание творческих художников к физкультурно-спортивной отрасли и особенно к большому Олимпийскому спорту неслучайно. Ведь только в спорте мы можем наблюдать яркий и красочный динамизм движений спортсменов, безупречное по красоте и совершенству физическое телосложение атлетов, глубокий и сложный порой драматичный психологизм участников состязаний и, наконец присущее спорту миролюбие, гуманизм, интернационализм. В физкультурно-спортивной деятельности, как и в различных видах искусства проявляются в полной мере такие эстетические свойства как прекрасное и возвышенное, трагическое и комическое, безобразное и ужасное, низменное, что представляет особый интерес для всех жанров изобразительного искусства, фото и киноискусства, печати, радио и телевидения.

Одним из главных факторов художественных произведений является его пропагандистское, культурно-историческое и эстетическое воздействие на ум и сердце зрителей, наконец его доступность для большинства населения (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14).

Необходимо отметить также, то обстоятельство, что не только художественно-творческая, элитная среда использует физкультуру и спорт в своих целях, но и физкультурно-спортивная отрасль активно приобретает творческих художников для решения своих насущных научно-методических и практических задач. Такое взаимодействие физкультуры, спорта и различных художественных жанров искусства направлено прежде всего на решение такой важной для государства проблемы, как здоровье нации, её культура, история и в этом заключается актуальность рассматриваемой проблемы.

Важно, также понимать, что изучение исторической физкультурно-спортивной фото-кино летописи, печати, радиовещание и телевидения, произведений изобразительного искусства отечества является одним из условий развития культуры нации, её достижений в области

физкультуры и особенно в олимпийских видах спорта, развитию интеграционных процессов в спорте.

Целенаправленный показ спортивных фильмов, спортивно-художественных фотографий, произведений живописи, графики, скульптуры, декоративно-прикладного искусства с ярко выраженной эстетической направленностью по нашему глубокому убеждению, должны способствовать культурно-эстетическому образованию и воспитанию населения и особенно учащейся молодёжи, приобщение её к занятиям такими видами спорта, где грани спорта и искусства сливаются в одно целое, что в конечном итоге воспитывает здоровьё культурно-образованное, духовно развитое поколение.

Недостаточно изученная данная проблема приводит к дефициту образованности и воспитанности значительной части населения, особенно учащейся молодёжи в области физической культуры, спорта, особенно Олимпийского спорта, что не способствует престижу и популярности национальной культуры, её духовности, росту и развитию её в глазах мировой общественности.

Истоки и корни данной проблемы находятся в 20-40 г.г. XX столетия отечества. Именно в те годы наблюдалось становление и развитие отечественного физкультурно-спортивного движения, зарождение основ советского Олимпийского движения.

Эти феномены XX Века появились одновременно, как два симметричных близнеца не могли существовать порознь. Они дополняли и подпитывали друг друга с самого рождения и до полного взросления, проходя при этом самые различные этапы становления и развития. Рождённые в кровавом зареве революционных событий 1917 г., они олицетворяли появление на политической карте мира новой силы и мощи, как по содержанию, так и по политическому устройству, это государство нового типа, название которому СССР, которому они верно и праведно служили до полного его распада и разрушения. Отражаясь один в другом, взрослея вместе с новым советским социалистическим строем, они формировали и новый тип людей, для которых создавалась и строилась новая концепция физической культуры и спорта, идеологию которой пропагандировали средства массовой информации, изобразительное и прикладное искусство (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14).

Можно сослаться на целый ряд фундаментальных работ по истории физической культуры и спорта отечества XX века, но как показывает данное исследование ещё остаётся мало изученным вопрос об исторической роли и значимости средств массовой информации, изобразительного и прикладного искусства, которую они сыграли в пери-

од рождения, становления и развития отечественной физической культуры и спорта в XX веке.

В проведенном исследовании раскрывается роль и значение средств массовой информации, изобразительного и прикладного искусства в освещении тех общественно- исторических событий, которые имели место в физкультурном и спортивном движении отечества в период 1918 – 1980 г.г. XX века.

На большом историко-архивном, партийном и других материалах исследуется этапность становления средств массовой информации, изобразительного и прикладного искусства в освещении тех общественно – исторических событий, а также в организации и пропаганде физической культуры и спорта, которые имели место в физкультурном и спортивном движении в довоенный и послевоенный периоды развития страны (1 - 14).

Раскрывается в историческом аспекте информационная сторона средств массовой информации в подаче физкультурно-спортивных и зрелищных событий (6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14). Исследуется вопрос о значимости такого явления, как изобразительное искусство и его жанры в изображении физической культуры и спорта, и как оно влияло на развитие физкультурного и спортивного движения в разные исторические периоды развития СССР (1, 2, 3, 4, 5). На большом фото и киноархивном материале показана историческая динамика тех процессов, которые происходили в советском физкультурном движении СССР в довоенное и послевоенное время (6, 7, 8, 9, 10).

В работе на большом историко-культурном материале показано, что физическая культура и спорт в разные периоды своего развития активно и целенаправленно использовали для своего продуктивного развития средства массовой информации, различные жанры изобразительного искусства.

Актуальность данного исследования заключается также и в том, что изучение того большого исторического материала о физической культуре и спорте XX века отечества, которые были накоплены в средствах массовой информации, изобразительном и прикладном искусстве ушедшего столетия, являются уникальными в силу того, что в них сконцентрирована духовная сила огромного количества советских людей, созидавших и строивших новую систему физической культуры и спорта, острие которой было направлено на формирование всесторонне развитой, духовно обогащённой и физически совершенной личности.

Лучшие произведения на тему спорта и физической культуры по живописи, графике, скульптуре, прикладным видам искусства, вы-

полненные высокопрофессиональными художниками в разные периоды времени; спортивная фото и кинодокументалистика, снятая выдающимися фотографами, кинооператорами, кинорежиссерами; работы спортивных журналистов, корреспондентов газет, журналов, радио и телевидения; вошли в золотой фонд общечеловеческой и мировой культуры и можно по праву гордиться советским народом, сыны и дочери которого это создали; это была история спортивных достижений СССР мирового масштаба, его позитивной и целенаправленной политики по развитию массовой физической культуры и спорта.

В вузах физкультурного и спортивного профиля необходимо ввести курс по изучению истории физической культуры и спорта в СМИ, изобразительном и прикладном искусстве, что безусловно повысит культурный и профессиональный уровень подготовки специалистов для физкультурно-спортивной отрасли.

Литература.

1. Таран Л. А. Историко-пропагандистская роль изобразительного искусства в развитии физической культуры и спорта (1920-1940 гг.). Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2002.- №12.
2. Таран Л. А. Роль изобразительного искусства в развитии физической культуры и спорта в послевоенный период (1945-1985гг.). Физическое воспитание студентов творческих специальностей: : Зб. науч. тр. под ред. Єрмакова С. С. – Харьков: ХГАДИ (ХХІІІ), 2002.-№5.
3. Таран Л. А. Физическая культура и спорт в изобразительном искусстве отечества XX века. VII Международный Научный конгресс «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех». Материалы конференции. Том 1. Москва 2003.
4. Таран Л. А. Пропаганда наглядными средствами физической культуры и спорта на просторах отечества в 20-40 гг. XX в. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2003.- №3.
5. Пропаганда физической культуры и спорта средствами спортивной атрибутики на территории отечества в послевоенное время XX в. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: : Зб. науч. тр. под ред. Єрмакова С. С. – Харьков: ХГАДИ (ХХІІІ), 2003.-№3.
6. Пропаганда физической культуры и спорта средствами спортивно-художественной фотографии в СССР (20-90 годы XX века). . Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2003.- №7.
7. Леонид Таран. Физическая культура и спорт в отечественном фотоискусстве XX века. V Міжнародна Наукова конференція студентів та аспірантів «Фізична культура, спорт та здоров'я». 2003 року. Матеріали конференції. Харків – 2003.
8. Таран Л. А. Физическая культура и спорт в кинематографе XX века (1900-1940 гг.). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2003.- №10.
9. Таран Л. А. Отражение физической культуры и спорта в отечественном кинематографе XX века (1945-1980 гг.). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2003.- №11.

10. Леонід Таран. Фізична культура і спорт в хронікально-документальному кіно України у 20-40 роках ХХ століття. Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Молода спортивна наука України. Періодичне видання. Вип.8 том 4. Львів 2004.
11. Таран Л. А. Физическая культура и спорт в отечественном радиовещании 20-40 гг. ХХ века. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2004.- №8.
12. Таран Л. А. Отечественное радиовещание как источник информации и пропаганды физической культуры и спорта в 45-80 гг. ХХ века. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: : Зб. науч. тр. под ред. Єрмакова С. С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004.-№2.
13. Таран Л. А. Физическая культура и спорт в отечественном телевидении 40-80 гг. ХХ века. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2004.- №16.
14. Таран Л. А. Физическая культура и спорт в отечественной печати 20-80гг. ХХ века. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2005.- №1.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ НА РАДИОВЕЩАНИИ УКРАИНЫ 20-40 ГГ. ХХ ВЕКА

Таран Л.А., доцент, заведующий кафедрой
Харьковский институт социального прогресса

Спортивное радиовещание века является одним из важных и приоритетных информационно-пропагандистских средств в руках правящей элитарной власти, которая использует его в своих политических и пропагандистских целях. И это не случайно. Обладая огромным спектром самой разнообразной физкультурно-спортивной информации, радиовещание активно применяет ее в пропагандистских целях, способствуя тем самым развитию таких основополагающих направлений в области физической культуры и спорта как медицина и биология, педагогика и психология, история, философия и социология, культура и политика, экология, инженерно-технические сооружения и их обслуживание. Пропагандируя здоровый образ жизни населения, радиовещание тем самым активно решает одну из важных проблем нынешнего состояния Украины – это укрепление физического и духовного здоровья нации, ее золотого фонда. Необходимо также понимать, что пропагандируя коммерциализацию спорта, общество не должно забывать о главном: пропаганда духовно-нравственных, этических и эстетических ценностей, присущих спорту, так как будущее нации только у физически крепких, духовно развитых и культурно воспитанных ее гражданах. Вместе с тем, изучение истории становления и развития спортивного радиовещания по нашему глубокому убеждению

значительно обогатит и расширит духовную и культурную сокровищницу украинского народа в области физической культуры и спорта, поднимет еще выше уровень и престижность Украины в глазах мирового сообщества спортивных держав. В этом и заключается актуальность рассматриваемой проблемы.

Анализ литературных источников по данной проблеме показывает, что глубоких и системных исследований по данному вопросу мы не находим. Можно сослаться на публикации(9,10.), где, например, изучался вопрос становления и развития спортивного радиовещания в 20-80 гг. XX века в СССР. Вместе с тем в этом исследовании недостаточно был изучен вопрос становления и развития спортивного радиовещания на Украине в довоенные годы, что и послужило причиной проведения данного исследования.

На Украине первая широкоэмитательная радиостанция начала работать 16 ноября 1924 года в Харькове (5,1,2,3,7,8). Немного позже в Киеве, Днепропетровске и Одессе с 1927 года(5). В период с 1924-1928 гг. в СССР, в том числе и на Украине происходила организация и становление регулярного программированного радиовещания.

«Наиболее характерными процессами того периода были: создание первой специализированной вещательной организации в СССР – акционерного общества «Радиопередача»; формирование структуры и организационных форм центрального, республиканского и местного вещания; появление и развитие всех видов вещания (информация и пропаганда, детское и молодежное, музыкальное и литературно-драматическое). В этот период интенсивно развивается радиожурналистика, идут настойчивые поиски ее новых форм и выразительных средств. Такой получившей повсеместное распространение формой общественно-политического вещания стали радиогазеты. Радиогазета, с одной стороны, вбирала в себя и продолжала опыт и традиции партийной и советской печати, а с другой – выявляла и развивала специфические особенности радиожурналистики, как журналистики звучащего слова...»(6).

На Украине в этот период также создаются «Радиогазеты», в которых озвучивалась также информация, относящаяся к физической культуре и спорту.

В декабре 1926 года в Харькове вышел первый номер «Всеукраинской рабочей газеты по радио». В мае того же года состоялись первые трансляции из Харькова, Киева, Ленинграда и Тбилиси. ... (6). Українські радіо-газети. Радіо-станція НКО УСР випускає 15 радіо-газет, журналів і бюлетенів.

1. Щоденна робоча газета «Пролетар».

2. Двічі на тиждень селянська газета «Радянське село»....

15. Радіо-шаховий бюлетень.....

...Робітнича радіо-газета «Пролетар» і селянська «Радянське село» - являються основними, що передаються через радіо.

«Пролетар», перше число якої вийшло 10 грудня 1926 року...

Розділи радіо-газети «Пролетар» ідуть в такому порядку: На початку дається загальний заголовок ... далі подається передова ... Наступні розділи: столичне життя, культурно-мистецька хроніка й спорт – ідуть в скороченому вигляді, де подаються найбільш видатні явища ...

Селянська радіо-газета «Радянське село» - вийшла на Україні 14 листопада 1926 року. На початку після заголовкуіде загально-політична стаття на тему життясільсько-господарський розділ ...відділків культуритут і мистецтво і фізкультура і таке інше...А передача радіо-шахових турнірів, що почала практикуватись у нас, шашкові матчі, завдання - хіба це не культурна розвага й відпочинок для найширших кол суспільства...»(4).

Освещение физкультурно-спортивной информации, ее пропаганда через радио-газеты на Украине являла собой первые ростки украинского спортивного радиовещания.

Характерной чертой конца 20-х гг. стало то, что на Украине наряду с Центральным вещанием сложилось и оформилось национальное республиканское радиовещание, в передачах которого стали озвучивать хронику спортивных событий, пропагандировать физическую культуру как одно из важных средств в борьбе за здоровый образ жизни украинского населения.

В спортивном радиовещании 30-х и начала 40-х гг. мы отмечаем появление на республиканском радио таких новых форм как: утренняя гимнастика; ежедневная хроника спортивных событий; спортивный и физкультурный радиорепортаж; лекции, беседы, доклады о физической культуре и спорте и др.

Вот некоторые примеры из радиопрограмм конца 20-х и 30-х годов.

1. Журн. «Радиослушатель», № 5-6, 5 февраля, 1929 г., стр. 10. Харьков, ст. Наркомпроса, 4 клв., 477 м.

16.30-17.00.Беседа о физкультуре.

2. Журн. «Радиослушатель», № 7, 1929 г., стр. 8. Харьков, ст. Наркомпроса, 4клв., 477м.

8.00-8.30. Фізкультура.

3. Журн. «Радиослушатель», № 11, 10 марта, 1929г. Харьков, ст. Наркомпроса, 4 клв., 477м.

8.00. «Фізкультура». Беседу проводить доктор Блях.

4. Журн. «Говорит Москва», № 10, 11 апреля, 1931 г. Харьков. РВ-20.

17.00. Концерт на тему «Фізкультура».

5. Журн. «Радіо», № 6, 1935 р.

В. Стороженко. Передача з місяця подій. Стр. 22.

«... 12 червня вранці ми виїхали на аеродром «Динамо»... ми включаємо свій переносний мікрофон і починається радіо-репортаж... (Всеукраїнський зліт парашутистів)

Друга історична дата – це 24 червня, річниця переїзду уряду Радянської України і ЦК КП (б) до нової столиці Києва.

Цей день Київ відзначив загальноміським фізкультурним парадом, до якого приєднався матч 4 міст, що відбувався в цей час... 17 червня напередодні приїзду делегатів 4 міст, ми запросили до мікрофона киявських спортсменів... Вони розповіли, як киявські спортсмени підготувались до зустрічі 4 міст.

6. Радіопрограми РВ-9, Київ, 16-31 березня, № 6, 1936 р.

Слухайте щодня:

Передачі, що не друкуються в щоденних програмах.

5.40 – 5.59. 1-й урок гімнастики.

6.25 – 6.44. 2-й урок гімнастики.

7.20 – 7.39. 3-й урок гімнастики.

Трансляції гімнастики з Москви, ст.. ім.. Комінтерна.

22.00 – 22.10. Останні вісті. Червоноармійський та фізкультурний випуски.

7. Радіопрограми, 15-31 жовтня, 1936 р., № 20.

Програма радіо-лекцій на другу половину жовтня 1936 р.

25 жовтня. Лікар Бутовський – «Фізкультура та дитячий спорт взимку».

Передачі провадяться Уккрандіокомітетом через станцію РВ-9 між 18-19 год.

В конце 30-х начале 40-х годов на украинском радио стали создавать редакции физкультурно-спортивного вещания, которые готовили для радиоэфира спортивно- физкультурные передачи.

Выводы:

1. Считать датой рождения украинского спортивного радиовещания 1926 г.
2. Спортивного радиовещание Украины в своем развитии имело следующие этапы: 1926-1928 гг.; 1929-1941 гг.
3. Украинское спортивное радиовещание осуществлялось в следующих формах: спортивная хроника; утренняя гимнастика; физ-

культурно-спортивный радиорепортаж; лекции, беседы, доклады о физической культуре и спорте.

4. Спортивного радиовещание на Украине 20-х, 30-х и начала 40-х гг. XX века является одним из важных информационно-пропагандистских средств, использующихся государственной властью с целью политического и культурного воспитания населения, а также его оздоровления, развития всех форм физической культуры и видов спорта среди населения.
5. Спортивного радиолетопись 20-х, 30-х и начала 40-х гг. XX века объективно отражала те фундаментальные процессы, которые происходили в развитии физической культуры и спорта Советской Украине; она внесла и свой заметный вклад в развитие общей культуры нации, способствовала ее духовному росту.

Литература:

1. Артеменко В.А. Харьковский радиотелецентр в датах и фактах (1921-1981). 1982 г., вып. 13.
2. Артеменко В.А. «Говорит Харьков». Газ. «Вечерний Харьков», 15 ноября, 1998 г.
3. Барковский В. Брат великого Комінтерна (Про Харківську радіостанцію). «Всесвіт», №31, 1927 р.
4. Поліщук В.. Великий невидимий (про українське радіомовлення). Газ. «Червоний шлях», №11, 1928 р.
5. Скачко Н. Развитие радио и телевидения на Украине Украинская советская культура. Сб. статей, стр. 255. Киев, 1961 г.
6. Гуревич П.С., Рушников В.Н.. Советское радиовещание. М., «Искусство», 1976 г.
7. Светлосанов А.И. Харьковская мощная Радио-станция и мы как она работает. «Октябрьские всходы», №7, стр. 15-16, 1927 г.
8. Харьковский областной радиокomitee. М. 1936 г.
9. Таран Л.А. Физической культуры и спорт в отечественном радиовещании 20-х-40-х гг. XX века. Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред.. Єрмакова С.С.-Харків: ХДАДМ (XXIII), 2004.-№8
10. Таран Л.А.Отечественное радиовещание как источник информации и пропаганды физической культуры и спорта в 1945-1980-х гг. XX века. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Єрмакова С.С. Харьков: ХГАДИ (XXIII); 2004. №2.

АКТУАЛІЗАЦІЯ ПРОСТРАНСТВА ФІЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ШКОЛЕ - ЗАЛОГ ОПТИМАЛЬНОЙ САМОРЕАЛІЗАЦІИ В ВУЗЕ

Филимонова С.И., д-р пед. наук, профессор,

Никишкин В.А., профессор,

Новоточина Л.В., Дзюлия В.О.

Московский государственный строительный университет

Одним из наиболее важных условий успешности и эффективности профессиональной подготовки человека является укрепление

здоровья, всесторонняя физическая подготовленность к профессиональной деятельности, приобретение практически важных знаний по физической культуре. Выполнение студентами требований дисциплины «физическая культура», с одной стороны, способствует созданию этих условий, с другой, напрямую зависит от того, насколько актуальным было пространство физической культуры и спорта в школе.

Исследования показывают, что в настоящее время пространство физической культуры и спорта не всегда является формирующим самореализацию личности. В связи с этим возникла необходимость акцентирования внимания учителей школы и тренеров на использовании всего потенциала физической культуры и спорта для всестороннего развития школьников и формирования у них оптимальной самореализации в пространстве физической культуры.

Для этого нами взята за основу модель пространства физической культуры и спорта С.И.Филимоновой (2003) и построено пространство физической культуры школы. Формирование и действие многогранных отношений в пространстве физической культуры спорта в целом обеспечиваются наличием социогенного подпространства, состоящего из политического, правового, экономического, культурного, образовательного, информационного, нравственного полей. Все события и участники спортивных отношений составляют содержание физического подпространства, где виды занятий - это моторное поле, а участники - физические агенты пространства.

Политическое поле представляет собой арену действия различных политических сил, субъектов (институтов, организаций, союзов), движений, процессов, идей, теорий, лозунгов и призывов, а также отношений между классами и государствами, народами и другими политическими образованиями и системами. В пространстве физической культуры и спорта школы для актуализации политического поля был создан информационный плакат с выдержками из Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 1999 г., которые непосредственно касаются развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях.

В пространстве физической культуры и спорта четко определены границы правового поля. Спортивная деятельность подчиняется множеству различных правил: одни относятся к самой спортивной игре, другие - к внутренней деятельности спортивных организаций, третьи - определяют и регулируют финансовые взаимоотношения внутри и между спортивными организациями. Правовое пространство физической культуры и спорта включает нормативно-правовые документы всех спортивных организаций. К ним относятся внутренние уставы,

хартии, регламенты, правила положения и т.п. В этой связи, спортивным классам было поручено подготовить наглядный материал о правилах, принятых при проведении соревнований по хоккею. Спортивный актив школы разработал Хартию спортивной культуры в школе, основанную на идеалах олимпийского движения.

Экономическое поле в пространстве физической культуры и спорта обеспечивалось администрацией школы, которая изыскивала средства на организацию спортивной секции по аэробике для учителей и родителей, а также на проведение спортивных соревнований, праздников, викторин и т.п.

Информационное поле пространства физической культуры и спорта в школе было актуализировано проведением конкурса на лучший плакат по теме физической культуры и спорта. Кроме того, спортивным активом школы была создана группа корреспондентов, выпускающая еженедельную спортивную стенгазету, в которой отражались спортивные и учебные достижения лучших спортсменов школы, а также анонсировались все спортивные мероприятия, предстоящей недели.

Немаловажное значение в структуре пространства спорта имеет культурное поле, обладающее сложной структурой и целостностью, особым свойством, «духом» места. Для формирования культурного поля в школьном пространстве физической культуры и спорта были запланированы походы на соревнования по фигурному катанию, хоккею, с последующим обсуждением поведения победителей и побежденных, всех участников соревновательных действий, судей, тренеров и т.п. для воспроизведения тех ценностей и отношений, которые пронизывают духовно-нравственную сферу общества.

На всех мероприятиях устраивались показательные выступления лучших спортсменов школы. Лучшими считались спортсмены, имеющие по совокупности высокие спортивные результаты и успешную учебную деятельность. Культура задает способ действия индивиду, фактически она задает определенный способ его физического бытия, и на этой основе в дальнейшем, в прямой связи с сущностными, внутренними характеристиками культуры, и вырастает сознательная способность, способность к рефлексии.

В этой связи актуальным становится рассмотрение физической культуры и спорта с точки зрения нравственного поля, представляющего собой исключительно «тонкую материю», выражающую характеристику одного из наиболее глубинных элементов духовной жизни. Для актуализации нравственного поля на классном часе школьникам были предложены проблемные ситуации из жизни знаменитых

спортсменов, когда спортсмен поставлен перед выбором между победой любой ценой и благородством.

Выполнение гражданского долга – центральная задача спортсмена, тогда как в силу самой специфики спорта высших достижений как институционализированной деятельности профессионального долга у него фактически нет. Стратегия нравственного воспитания в спорте в связи со сказанным должна состоять, прежде всего, в том, что с первых шагов на путях, достаточно определенно ведущих человека к большому спорту, спортсмен должен целенаправленно формироваться как пропагандист коллективистских принципов межличностных отношений. Спортсмен должен с самого начала отдавать себе отчет, что его «соревновательное действие» это «моральное действие», что его взаимоотношения с соперником это персонификация определенного принципа межличностных взаимодействий, утверждение (или отрицание) определенной идеи человеческого существования и самоопределения.

Специфика внутреннего содержания соревновательного действия спортсмена, тесная слитость его с «нравственным действием» определяют и конкретный путь, по которому следует идти в процессе нравственного воспитания спортсмена. Это, прежде всего, путь формирования определенной идейно-нравственной установки, в соответствии с которой спортсмен подходит к спортивному соревнованию. Если компоненты этой установки не актуализируются непосредственно перед соревнованием (и в ходе соревнований), то тем самым теряется определённая часть «энергетического потенциала» личности, который может использоваться для достижения результата.

Для исследования проблем образовательного поля пространства физической культуры и спорта особое значение имеет концепция образования, разработанная П.Ф. Лесгафтом. Она является единственной в истории, имеющей философские основы, принципы, категории, цели и задачи, обоснованное содержание и структуру образования. В его концепции главным является личность и ее интересы: «Цель всякого общего образования, в конечном результате... в выяснении своей собственной личности и ее значения» (Лесгафт П.Ф., 1953). П.Ф. Лесгафт принципиально настаивает на отличии физического воспитания и обучения как пути формирования качеств и навыков от физического образования, которое обеспечивает способность человека сознательно относиться к своей деятельности. Речь идет, прежде всего, о необходимости формирования творческих способностей личности. Именно это – главное в образовании, а не овладение многочисленными методиками, приемами, - к чему обычно сводится физическое воспитание и обучение.

Содержание образовательного поля вбирает в себя ценности, мысли и взгляды на человека, отраженного в культуре, обеспечивает формирование у него логической способности к проектированию собственной деятельности, ее самооценке и самоконтролю (М. Я. Виленский).

Образование в пространстве физической культуры и спорта предполагает формирование особого уровня, стиля мышления, широкого взгляда на вещи и явления, самостоятельность позиции, свободы выбора и, главное, способности к творчеству - созданию нового знания. Для актуализации образовательного поля и повышения уровня компетентности учителей, родителей и школьников серия бесед с информацией об основном содержании физкультурного образования детей и подростков. Беседы были направлены на формирование у них физкультурной грамотности, первичных знаний о том, что такое физическая культура, каково назначение физических упражнений, для чего предназначены те или иные упражнения и как ими пользоваться. Особая роль при этом отводилась тому, как научиться правильно двигаться, ходить, бегать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипедах, лазить, прыгать. Беседы для родителей и учителей были ориентированы на необходимость формирования у школьников физической культуры личности. В этой связи актуальной была информация об умении школьников правильно, гуманно взаимодействовать между собой, играть, бороться, соревноваться, оперировать предметами и приспособлениями. Главным становится самопознание и формирование своего физического идеала. В этом процессе большую роль играет мода, приближение к принятому в данном возрасте физическому идеалу и стилю жизни. В процессе занятий модными видами физической культуры и спорта, такими как аэробика, скейтборд и т.п., происходит осознание себя, окружающего мира и самопознания в этом мире.

По окончании серии бесед в каждом классе была проведена викторина на тему: «Знакомые и неизвестные физическая культура и спорт». Кроме того, был объявлен конкурс «Ярмарка идей о физической культуре и спорте» для участия в научно-исследовательской группе, с последующим участием в районном и окружном конкурсах.

Физическое подпространство также было подвергнуто некоторой коррекции. Так, моторное поле, представленное в школе, прежде всего, уроками по физической культуре, которые составляют всего 2 занятия в неделю. Увеличить количество занятий не позволяет расписание, однако учителя по физической культуре и совместно с тренерами по видам спорта и спортивным активом разработали стимулирующие задания на дом, которые необходимо выполнять, собираясь в

микрогруппы (по 5-6 человек). Это давало возможность увеличить эмоциональность самостоятельных занятий и одновременно активизировать самоконтроль подростков в каждой группе. Кроме того, на уроках физической культуры были введены зачеты по легкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу, лыжам и т.п. с обязательным проведением соревнований в рамках учебного процесса, в периоды, когда изучаются данные виды спорта (соревнования проводились между параллельными классами). К этим соревнованиям обязательно привлекались спортивные классы. Результаты по всем видам шли в общий зачет класса в «Спартакиаде школы», где выявлялись победители. Информация о результатах соревнований фиксировалась в стенгазете. Расширению физического подпространства школы способствовало привлечение к самостоятельным занятиям по физической культуре наиболее активных родителей. Целью занятий явилась подготовка и участие лучших семей в соревнованиях «Папа, мама, Я - спортивная семья». Таким образом, были подвергнуты актуализации все структурные компоненты пространства физической культуры и спорта.

ДЕФЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В СПОРТИВНОЙ ИСТОРИИ УКРАИНЫ

Филь С.Н., канд. пед. наук, профессор

Аркуша А.А., канд. фарм. наук, доцент

Национальный фармацевтический университет

Победа украинской сборной на последних Дефлимпийских играх (игры для людей с проблемами слуха), которые прошли с 5 по 16 января 2005 года в австралийских городах Мельбурне и Балларати, вызвала повышенный интерес к их истории. Дефлимпийские игры проводятся с 1924 года (табл. 1).

Таблица 1

Статистические данные проведения Дефлимпийских игр

№ п.п	Год проведения	Город	Страна	К-во участников
	1924	Париж	Франция	145
	1928	Амстердам	Голландия	210
	1931	Нюрнберг	Германия	316
	1935	Лондон	Англия	293
	1939	Стокгольм	Швеция	264
	1949	Копенгаген	Дания	405
	1953	Брюссель	Бельгия	254
	1957	Милан	Италия	625

	1961	Хельсинки	Финляндия	595
	1965	Вашингтон	США	697
	1969	Белград	Югославия	1183
	1973	Мальмё	Швеция	1061
	1977	Бухарест	Румыния	1118
	1981	Кёльн	Германия	1213
	1985	Лос-Анджелес	США	1053
	1989	Крайстчёрч	Новая Зеландия	959
	1993	София	Болгария	1705
	1997	Копенгаген	Дания	2608
	2001	Рим	Италия	2405
	2005	Мельбурн	Австралия	3650
	2009	Тайбэй	Тайвань	

Таблица 2

Итоги Дефлимпийских игр 2005 года.

Position		Gold	Silver	Bronze	Total
1	Ukraine	21	17	14	52
2	Russia	13	17	26	56
3	South Africa	13	4	2	19
4	United States of America	9	12	12	33
5	Chinese Taipei	9	4	3	16
6	Iran	8	6	5	19
7	Republic of Korea	7	5	2	14
8	Germany	6	15	17	38
9	People's Republic of China	5	8	4	17
10	Great Britain	5	6	6	17
11	Belarus	4	8	7	19
12	Sweden	4	6	7	17
13	Australia	4	6	3	13
14	Ireland	4	5	2	11
15	Italy	4	4	7	15
16	Cuba	4	2	2	8
17	Poland	4	1	0	5
18	Japan	3	7	1	11
19	Lithuania	3	1	4	8
20	India	3	1	3	7
21	Czech Republic	3	1	2	6
22	Estonia	3	0	2	5
23	Turkey	2	5	3	10

24	Kenya	1	1	3	5
25	France	1	1	1	3
=26	Serbia and Montenegro	1	0	1	2
=26	Netherlands	1	0	1	2
=28	Greece	1	0	0	1
=28	Norway	1	0	0	1
=28	Portugal	1	0	0	1
=28	Croatia	1	0	0	1
=28	Venezuela	1	0	0	1
33	Switzerland	0	3	2	5
=34	Hungary	0	1	0	1
=34	Thailand	0	1	0	1
=34	Spain	0	1	0	1
=34	Slovenia	0	1	0	1
38	Malaysia	0	0	2	2
=39	Romania	0	0	1	1
=39	Latvia	0	0	1	1
=39	Canada	0	0	1	1
=39	Belgium	0	0	1	1
=39	Mongolia	0	0	1	1
=39	Kazakhstan	0	0	1	1
		<i>150</i>	<i>150</i>	<i>150</i>	<i>450</i>

На 20-х Дефлимпийских играх украинская сборная завоевала 52 медали, из которых 21 - золотая, 17 серебряных и 14 бронзовых наград (табл.2). В общекомандном зачете Украина заняла первое место, опередив сильные команды из России, США и Китая. Российские спортсмены заняли по итогам соревнований 2-е место, набрав 56 медалей, из которых 13 золотых. Третье место заняла сборная Южной Африки: 19 медалей, 13 из них – золотые. В первую десятку также вошли команды США, Тайваня, Ирана, Южной Кореи, Германии, Китая и Великобритании. В 20-тых летних Дефлимпийских играх приняли участие спортсмены из 85 различных стран мира. Они соревновались в 15 видах спорта и боролись за 180 наград. Украину представляли 94 спортсмена и 21 тренер, а сама делегация состояла из 138 человек. Украинские дефлимпийцы успешно выступили в 8 видах спорта, среди которых - легкая атлетика, спортивное ориентирование, женский и мужской волейбол, настольный теннис, плавание, борьба греко-римская и свободная и т.д.

Этот успех сборной команды Украины не случаен. Следует отметить, что на Украине существует система поощрений спортсменов. Так Президент Украины в свое время подписал распоряжение о назначении государственных стипендий чемпионам и призерам Дефлимпийских игр. Согласно распоряжению, стипендию была назначена следующим спортсменам: серебряный призер 15-х Всемирных игр глухих по лыжным гонкам Валерий Береговой, чемпион 14-х Всемирных игр глухих по футболу Михаил Гнатишин, серебряный призер 11-х Всемирных игр глухих по лыжным гонкам Марина Лаврик (Костина), чемпион 13-х Всемирных игр глухих по волейболу Михаил Фигура, чемпион 18-х Всемирных игр глухих по волейболу Вадим Юрьев.

Харьковские дефлимпийцы получили президентские награды по итогам выступлений на 20-х Дефлимпийских играх. Награды получили 7 харьковчан. Орденом «За заслуги» 3-й степени награждены Ольга Комаренко (дважды чемпионка Дефлимпийских игр по пулевой стрельбе), Александр Ходаков (чемпион Дефлимпийских игр по легкой атлетике), Марина Чехунова (чемпионка и серебряная призер игр по спортивному ориентированию). Орденом «За мужество» 3-й степени награждены: Андрей Зургалидзе (чемпион Дефлимпийских игр по плаванию), Александр Санькин и Александр Юрик (чемпионы Дефлимпийский игр по спортивному ориентированию). Наталья Божко - чемпионка Дефлимпийских игр по настольному теннису получила орден княгини Ольги 3-й степени.

В целом система подготовки и организационная деятельность Госкомспорта Украины, Национального комитета спорта инвалидов Украины, Укрцентром «Инваспорт» при участии Спортивной федерации глухих Украины позволила сборной команде Украины достойно представить свою страну.

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Хохлова Л.А.

Миколаївський державний педагогічний університет

Анотація. У статті на значному фактичному матеріалі наводяться приклади змін, які відбуваються в організмі студентів при проведенні тренувальних занять з фізичного виховання. Експериментальні заняття проводилися за умови розподілу студентів експериментальних груп на підгрупи за допомогою попереднього визначення таких підгруп у залежності від фізичного розвитку кожної особистості.

Ключові слова: індивідуалізація фізичних навантажень, фізичне виховання студентів.

Аннотация. Индивидуализация физических нагрузок при проведении учебных занятий со студентами является весьма важным методическим приёмом и автор предлагает в зависимости от физического развития разделять на тренировках студентов на соответствующие подгруппы. Достоверное улучшение физических качеств при таком подходе позволяет рекомендовать его к внедрению в учебный процесс.

Ключевые слова: индивидуализация физических нагрузок, учебные подгруппы.
The Abstract. The Personalization of the physical loads when undertaking scholastic occupation with student is an more important methodical acceptance and author offers depending on physical development to divide into drill student on corresponding to subgroups. The Reliable improvement physical quality under such approach allows to recommend him(it) to introduction in scholastic process..

The Keywords: personalization of the physical loads, scholastic subgrouppy.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наше сьогодення характеризується різким збільшенням науково розроблених технологій, які значною мірою зменшили долю ручної праці людини. Разом із зменшенням м'язових напружень на виробництві і в побуті збільшився негативний вплив гіподинамії на фізичну і психічну працездатність та стан здоров'я сучасної людини. Зменшення рухової активності людини з одночасним погіршенням екології навколишнього середовища викликає значну стурбованість учених і дослідників [1]. Для профілактики виникаючих від негативно-го впливу НТР негараздів у здоров'ї виникає необхідність різкого збільшення цілеспрямованих фізичних навантажень, які є природним засобом і альтернативною гіпокінезії [2]. Разом з тим, все ще немає одностайної думки серед дослідників і науковців, які фізичні навантаження та у якому обсязі треба застосовувати, щоб зберегти здоров'я людини та мати можливість застосовувати фізичні навантаження, які є оптимальними саме для цієї особистості [3].

Саме розроблення такого підходу може бути запорукою, що НТР матиме не лише негативне значення для здоров'я людини, бо він також сприяє значним змінам в багатьох галузях людських знань, що беззаперечно викликає і відповідні перебудови у всьому сучасному людському суспільстві. Зростаючий обсяг інформації, яка щороку збільшується, вимагає від всіх людей і особливо нашого майбутнього – студентів значних психічних напружень і фізичних зусиль. В той же час ми спостерігаємо зменшення фізичних навантажень, бо фізичне виховання у сучасному стані не повністю задовольняє організм студентів у руховій активності [4], хоча відомо, що рівень працездатності, стан здоров'я і професійне майбуття студентів значною мірою залежить від ефективності фізичного виховання [5]. Все вище викладене вимагає термінової зміни традиційних методичних підходів і вимог до фізичного виховання і спонукає науковців на по-

шуки нових можливостей у фізичному вихованні та розвитку студентів.

Сьогодні все голосніше вимагає проведення тренувальних занять у напрямку забезпечення зацікавленості студентів у м'язових напруженнях та індивідуальному підході до кожної особистості. Фізичне виховання і удосконалення фізичних кондицій неможливі без конкретного обсягу, потужності і тривалості навантажень з метою формування фізичної досконалості молодої людини. Такі навантаження для студентів мають також бути спрямовані на профілактику негараздів і збільшення можливостей у студентів зберігати їх здоров'я як найбільшу цінність людського суспільства, бо студенти – то наше майбутнє. В той же час сучасні літературні джерела (не зважаючи на їх значну кількість) не дають конкретних відповідей на вище згадані питання [1, 6].

Мета дослідження та його цілі. Метою дослідження є визначення закономірностей розвитку окремих фізичних якостей молоді після індивідуалізації фізичних навантажень у навчальному і тренувальному процесах та вплив індивідуалізації навантажень на стан здоров'я, працездатність та морфофункціональні кондиції у студентів.

Для досягнення мети дослідження у роботі поставлено наступні задачі:

1. Дослідити зміни окремих фізичних якостей у студентів 1, 2, 3 курсів.
2. Визначити дію індивідуалізованих фізичних навантажень на окремі фізичні якості у студентів 1, 2, 3 курсів.
3. Простежити зміни у стані здоров'я студентів 1, 2, 3 курсів.

Суб'єкт, об'єкт і методи дослідження. *Об'єктом* дослідження були молоді люди різного віку та фізичного розвитку і стану здоров'я. *Суб'єктом* дослідження – стан розвитку окремих фізичних якостей молоді та їх зміни протягом навчання у ВУЗі. Для цього досліджували стан здоров'я молодих людей (анкетування студентів 1, 2, 3 курсів віком від 17 до 24 років), їх фізичний розвиток та зміни показників фізичних якостей: швидкість, динамічна сила, абсолютна сила, швидкість витривалість, гнучкість, спритність, 12-ті хвилинний біг).

Таблиця

Показники	Експерим. групи	Початкові (x±m)	Кінцеві (x±m)	Темпи у %	P (дост.)
1. Визначення швидкості (шляхом спринтерського бігу на дистанцію 100м)	Спорт	12,56±0,56	12,44±0,26	6,3	> 0,05
	Підгр.	13,40±0,27	13,02±0,54	7,0	> 0,05
	ФВ	13,02±0,54	12,56±0,21	4,0	> 0,05
	Кон.	13,59±0,58	13,59±0,58	0	
2. Стрибок вгору – визначення динамічної	Спорт	58,0±2,5	68,0±2,8	9,0	> 0,05
	Підгр.			2,1	

сили (за Абалаковим)	ФВ Кон.	56,5±3,5 57,0±4,1 48,5±4,7	66,5±2,6 65,0±3,4 46,8±2,3	5,4 0	> 0,05 > 0,05
3. Абсолютна сила людини, вимірювалася підняттям максимальної ваги (кг)	Спорт Підгр. ФВ Кон.	157,9±6,7 147,4±7,2 145,5±4,3 115,8±10,0	166,6±9,8 159,0±6,4 153,4±4,7 115,9±5,6	10,0 11,5 9,9 0	> 0,05 > 0,05 > 0,05
4. Швидкісна витривалість, що визначалася часом бігу витраченого на 500 м у сек.	Спорт Підгр. ФВ Кон.	55,6±2,2 55,3±2,1 55,1±2,4 58,3±2,3	52,1±2,1 53,0±3,0 54,5±3,0 58,3±2,7	5,0 2,5 3,4 0	> 0,05 > 0,05 > 0,05
5. Тест Ф.Купера – 12 хвилин бігу з довільною швидкістю – подолана відстань (м)	Спорт Підгр. ФВ Кон.	4504±54 2000±78 2900±56 1510±77	4589±68 3000±87 3000±54 1512±44	3,0 10,0 1,8 0	> 0,05 > 0,05 > 0,05
6. Визначення гнучкості нахилом уперед, не згинаючи ніг в колінах, нижче рівня стояння	Спорт Підгр. ФВ Кон.	10,8±2,7 6,9±2,0 8,9±3,4 6,4±3,4	11,5±2,0 10,7±2,2 9,7±1,7 6,±2,2	5,8 12,0 4,7 0	> 0,05 > 0,05 > 0,05
7. Спритність визначали човниковим бігом (в сек.)	Спорт Підгр. ФВ Кон.	6,30±0,15 6,50±0,18 6,45±0,17 9,00±4,20	6,10±0,11 6,19±0,16 6,26±0,13 9,00±3,01	3,7 3,9 2,5 0	> 0,05 > 0,05 > 0,05
8. Сила м'язів черевного пресу без визначення тривалості часу (кількість разів)	Спорт Підгр. ФВ Кон.	120,0±10 90,6±8 60,0±7 40,0±15	167,5±5 156,0±8 78,0±7 42,0±15	11,0 16,0 2,1 0	> 0,05 > 0,05 > 0,05

Розподіл на учбові підгрупи відбувався так: фізично обдарованих осіб, які виконують 50% державних тести відмінно, а 50% добре, ми відносили до 1 (найсильнішої) підгрупи; особи, які виконують більшість тестів на добре, а частину на задовільно, ми відносили до 2 підгрупи; особи, які виконують майже всі тести на задовільно, і неспроможні виконати норм одного, двох державних тестів, ми відносили до 3 підгрупи; особи, які не виконують норм більшості державних тестів, а спроможні виконати лише декілька з них, ми відносили до 4 підгрупи; особи, які взагалі неспроможні виконувати державні тести відносилися до спеціальної медичної групи і вони склали п'яту підгрупу.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене експериментальне дослідження показало, що розподіл студентів при проведенні занять з фізичного виховання та спортивних тренуваннях має значний вплив як на стан їх здоров'я, бо різко зменшилася кількість лікарняних листків у студентів (тобто на 60% пропусків занять через

хворобу). Цей розподіл оптимально вплинув на зміни фізичних показників у студентів, що відображено у наступній таблиці.

Спираючись на отримані результати, можна зробити висновок, що саме розподіл студентів на підгрупи при проведенні навчальної і тренувальної роботи дозволяє надавати індивідуалізовані фізичні навантаження, бо при цьому збільшується зацікавленість студентів у тренувальних навантаженнях, покращується стан їх здоров'я, та фізичні показники. Аналогічні результати біли отримані авторами іншої наукової роботи [6], у якій приводяться тотожні дані, бо дослідники притримуються аналогічної методики з розподілу студентів на учбові підгрупи при проведенні навчальної та тренувальної роботи.

Література

1. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. –К.: ІЗМН, 1997. –224 с.
2. Тянула Т. П. Физическая культура в обеспечении здоровья //Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: реалии и перспективы. -Полтава: В-во ДПУ імені В.Г. Королева, 2003. –С. 85-87.
3. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми. –К.: Центр здоров'я, 1993. –160 с.
4. Луценко С.Н. Особенности дозирования физических нагрузок в уроке со студентами младших курсов //Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних і екологічних умовах. –Запоріжжя: В-во ЗДУ, 2000. –С.35-36.
5. Коршунов А.А. Анализ и оценка уровня двигательной активности и морфо-функциональных показателей студентов в зависимости от возраста, уровня и вида физической активности //Слободжанський науково-спортивний вісник, 2004. -№7. – С.8-11.
6. Цибіз Г.Г., Ярославська Л.П. Оптимізація програм при проведенні занять з легкої атлетики зі студентами //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. –Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2004. - №19. –С.80-84.

ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗМЕЩЕНИЯ СРЕДСТВ ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ПЕРИОД ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

Худолей О.Н.

Харьковский национальный педагогический
университет им. Г.С. Сковороды

Аннотация. Статья посвящена выявлению закономерностей размещения средств преимущественной направленности в период предсоревновательной подготовки юных гимнастов. Методический итог статьи сформулирован в принципиальных установках к построению предсоревновательной подготовки юных гимнастов.

Ключевые слова: юные гимнасты, принципиальные установки, предсоревновательная подготовка.

Анотація. Худолей О.М. Закономірності розміщення засобів переважної спрямованості в період попередньої змагальної підготовки юних гімнастів. Стаття присвячена виявленню закономірностей розміщення засобів переважної

спрямованості в період попередньої змагальної підготовки юних гімнастів. Методичний підсумок статті сформульований у принципових установках до побудови попередньої змагальної підготовки юних гімнастів.

Ключові слова: юні гімнасти, принципові установки, попередня змагальна підготовка.

The Abstract. Hudoley O.N. The Regularities of the accomodation of the facilities primary-ной to directivities at period preliminary competition preparation young gymnast. The Article is dedicated to revealing the regularities of the accomodation of the facilities to primary directivity at period preliminary competition preparation young gymnast. The Methodical total of the article is worded in principle installation to building preliminary competition preparation young gymnast.

The Keywords: young gymnasts, principle installation, preliminary competition preparation.

Введение.

Одной из наиболее важных и наименее изученных в теории надежности спортсмена является проблема механизмов ее регуляции. Основное внимание в изучении надежности уделяется психологическим факторам как определяющим надежность в соревновательной деятельности в гимнастике [1, 2, 3, 4] и меньше разработке программ предсоревновательной подготовки.

В связи с этим приобретает актуальность проблема построения предсоревновательной подготовки у юных гимнастов.

Работа выполнена в соответствии с планом научных исследований Харьковского национального педагогического университета им. Г.С. Сковороды по теме: «Методология и методика моделирования процесса подготовки юных спортсменов».

Формулирование целей исследования.

Цель предсоревновательной подготовки — 1) достичь оптимального уровня готовности к соревнованиям; 2) обеспечить надежное выступление на соревнованиях.

Целевыми показателями являются: 1) повышение качества выполнения комбинаций и 2) надежное выполнение комбинаций в условиях соревновательной деятельности. Под надежным выполнением комбинаций в условиях соревновательной деятельности понимается безотказное, безошибочное выполнение упражнений, соответствующее по результативности предшествующему выполнению в условиях предсоревновательной подготовки.

Для достижения первой подцели размещение средств преимущественной направленности осуществляться на основе следующих рассуждений. Так, для повышения качества выполнения гимнастических упражнений необходимо повышение максимальной силы различных групп мышц. Поэтому в 1—3 занятиях применяются силовые нагрузки с периодом восстановления больше 24 часов. В занятиях вы-

полняются упражнения в шестиборье. Решается задача повышения качества и стабильности выполнения соединений обязательной и произвольной программ. Анализ логистической функции снижения работоспособности в зависимости от применения больших нагрузок [5] показал, что в 1—3 занятиях могут выполняться нагрузки объемом 340—360 эл., для роста работоспособности в последующих занятиях необходимо снизить объем и повысить интенсивность тренировочных нагрузок. В 4—6 занятиях выполняются соревновательные комбинации или 2/3 комбинации, объем работы не превышает 140—180 эл.

Для получения информации о процессе обучения соревновательному упражнению юные гимнасты в течение 6 тренировочных занятий выполняли по 4 раза комбинацию I в.р. на коне. До начала опыта гимнасты овладели всеми элементами комбинации, упражнение в целом не выполнялось. В каждом занятии комбинации оценивались альтернативным методом «выполнил», «не выполнил». Рассчитывалась вероятность выполнения комбинации ($p = n/m$). Выполненной считалась та комбинация, которая выполнялась без остановок.

Для решения второй подцели — обеспечить надежное выступление на соревнованиях — проведен ПФЭ типа 2². Изучалось влияние продолжительности применения соревновательной нагрузки (X_1) и объема тренировочной нагрузки в комбинациях (X_2) на успешность выступления в соревнованиях. Эффективность соревновательной деятельности определялась следующим образом: 1) в 5—9 занятиях оценивались комбинации на снарядах; 2) по лучшим оценкам составлялась сумма баллов за многоборье; 3) полученная сумма принималась за 100%; сумма баллов, набранная в соревнованиях — за неизвестное. Решение уравнения позволяло определить насколько гимнасты могут реализовать накопленный потенциал в условиях соревновательной деятельности. В качестве нижнего уровня фактора X_1 выбрано 3 занятия, в качестве верхнего — 5 занятий; для фактора X_2 — 12 и 25 комбинаций в занятии. Нижний и верхний уровень, изучаемых факторов, определен на основе вышеизложенного.

Во всех вариантах программы подготовки занятия 1—3 отводились на формирование КТЭ силовых нагрузок. Использовались совместно с силовыми нагрузками объемные нагрузки на снарядах. В занятиях отрабатывались отдельные соединения. Обязательным условием являлось прохождение многоборья. В занятиях 4—6 использовались нагрузки низкие по объему, высокие по интенсивности, это создавало условия для реализации КТЭ тренировочных нагрузок. Занятия 7—11 строились по специальной программе, количество после-

дующих занятий определялось в зависимости от КТЭ соревновательных нагрузок.

Результаты исследования и их обсуждение.

Вероятность выполнения комбинации I в.р. юными гимнастами 12—13 лет по дням обучения описывается уравнением вида:

$$Y = \frac{1}{1 + 10^{4,225 - 2,112x}} + 0 \quad ,$$

где, Y — вероятность выполнения упражнения, X — 1—5 тренировочное занятие. Анализ графика логистической функции показал, что юные гимнасты к третьему занятию (12 повторений) надежно выполняют комбинацию I в.р. в упражнениях на коне.

Таким образом, процесс обучения комбинации на снарядах охватывает 3 тренировки и включает 12 повторений. Главным условием реализации приведенной модели является высокий уровень специальной работоспособности. Обучение комбинации, повышение качества выполнения соревновательного упражнения может планироваться на 7—11 занятиях.

Результаты исследования показывают, что зависимость эффективности соревновательной деятельности от различных вариантов программы построения предсоревновательной подготовки у юных гимнастов 9—10 лет описывается уравнением вида:

$$Y = 98,906 + 0,906X_2 - 1,218X_1X_2$$

у юных гимнастов 12—13 лет:

$$Y = 98,232 - 1,249X_1 - 2,656X_1X_2$$

Анализ уравнений показывает, что на эффективность соревновательной деятельности юных гимнастов наибольшее влияние оказывает взаимодействие продолжительности соревновательных нагрузок и объема в комбинациях (X_1X_2). Вторым по значимости фактором у гимнастов 9—10 лет является количество комбинаций в тренировочном занятии (X_2), у гимнастов 12—13 лет — продолжительность применения соревновательной нагрузки (X_1). Для повышения эффективности соревновательной деятельности юных гимнастов 9—10 лет необходимо увеличить количество комбинаций в тренировочном занятии от 12 до 25 и сократить количество последовательных тренировок от 5 до 3. Аналогичные изменения в программу подготовки необходимо внести у юных гимнастов 12—13 лет.

Таким образом, соревновательные нагрузки могут планироваться на 7—11 занятиях. После соревновательных нагрузок следуют занятия, направленные на реализацию кумулятивного тренировочного

эффекта соревновательных нагрузок. Количество таких занятий равно количеству занятий с соревновательными нагрузками, что создает условия для проявления фазы супервосстановления к моменту соревнования.

Выводы.

Методический итог вышеизложенного материала можно выразить в ряде принципиальных установок:

1. Установка на декомпозицию задач предсоревновательной подготовки. Практически это реализуется в последовательном размещении учебно-тренировочных заданий одной направленности на определенном временном отрезке. Порядок решения задач и подбора учебно-тренировочных заданий следующий: 1) повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем юных гимнастов; повышение качества выполнения соединений; 2) обучение соревновательному упражнению юных гимнастов; 3) повышение уровня функциональной подготовленности юных гимнастов.

2. Установка на использование тренировочных нагрузок, направленных на формирование и реализацию кумулятивного тренировочного эффекта. В период предсоревновательной подготовки используются блоки тренировочных нагрузок. Первый блок нагрузок направлен на формирование и реализацию адаптивных реакций сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем. Результатом воздействия нагрузок первого блока является увеличение силы и повышение специальной работоспособности, обеспечение оптимальных условий для обучения соревновательному упражнению. Продолжительность использования нагрузок 6 занятий (1—6). Второй блок нагрузок направлен на формирование и реализацию кумулятивного эффекта соревновательных нагрузок. Результатом воздействия соревновательных нагрузок является повышение эффективности соревновательной деятельности. Продолжительность применения соревновательных нагрузок (7—12) или 9 (7—15) занятий. Продолжительность определяется на основе уравнений регрессии.

3. Установка на использование тренировочного эффекта месячного мезоцикла предшествующего этапу предсоревновательной подготовки. Практически установка реализуется в том, что первый блок нагрузок применяется в фазе супервосстановления. Это создает оптимальные условия для повышения качества выполнения соединений обязательной и произвольной программ.

Результаты исследования ориентируют на поиск путей повышения надежности выступления гимнастов на всех этапах подготовки;

разработку программ предсоревновательной подготовки в зависимости от важности соревнований.

Литература.

1. Григорьянц И.А., Колохов В.Г., Михайлова Э.И. Анализ отказов в спортивной гимнастике как фактора снижения надежности спортсменов // Психологические факторы надежности спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1977-С. 54-59.
2. Козлов Е.Г., Колохов В.Г. Психофизиологические факторы соревновательной надежности в спортивной гимнастике. — М.: Малаховка, 1977. — 22 с.
3. Козлов Е.Г., Колохов В.Г., Григорьянц И.А. Проблема соревновательной надежности в спорте. — М.: МОГИФК, 1979. — 42 с.
4. Колохов В. Г. Исследование соревновательной надежности и путей ее повышения в спортивной гимнастике: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — М., 1978. —30 с.
5. Худолій О.М. Навантаження у спортивному тренуванні юних гімнастів // Теорія та практика фізичного виховання. — Харків: ОВС, 2001. — № 3. — С. 13—18.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРЫ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО (ХНУРЭ) И МЕДИЦИНСКОГО (ХМУ) ВУЗОВ

Церковная Елена Викторовна ст. преподаватель

Харьковский национальный университет радиоэлектроники

Дальнейшие социально-экономические и политические преобразования в обществе, укрепление государственности, вхождение Украины в мировое цивилизованное сообщество невозможны без модернизации системы высшего образования, направленной на подготовку специалистов на уровне международных требований. [1] Это приводит к дальнейшей интенсификации и усложнению процесса обучения в вузе. Объем усвоения информации, который ежегодно увеличивается, требует от студентов большого психического напряжения и физических усилий. При рассмотрении будущей профессиональной деятельности человека обязательно необходимо учитывать его состояние здоровья. Проблема здоровья студенческой молодежи является перманентно актуальной. Состояние здоровья и факторы его формирующие в популяции студенческой молодежи изучены недостаточно, что приводит к необходимости к проведению таких исследований и накоплению информации [1,3,7].

Наибольшее число учащихся высших учебных заведений относится к возрастной группе 16-23 года. К этому возрасту, молодые люди имеют определенный статус здоровья, который сформировался за предыдущие годы, количество работ, посвященных изучению образу жизни, здоровью и заболеваемости студентов с учетом их специфики обучения, ограничено.

Нами были проанализированы результаты ежегодных медицинских обследований специалистами 20-ой студенческой поликлиники

ки студентов 24 вузов г. Харькова. В данной работе приводится сравнительный анализ уровня распространенности заболеваний в двух разно профильных вузах: техническом (Харьковском Национальном Университете Радиоэлектроники) и медицинском (Харьковском Медицинском Университете), и среднего значения по всем вузам г. Харькова. Сравнительный анализ проводится за период с 1998 по 2003 годы, количество случаев заболеваний проводится в пересчете на 1000 студентов.

При одинаковой учебной нагрузке вузы отличаются организацией учебного процесса (рациональность расписания, вне аудиторной самостоятельной работой, экологическим влиянием окружающей среды (большие объемы времени перед экраном компьютерного монитора), нахождение в плохо проветриваемом помещениях, предельной скученностью на местах занятий).

Мы проанализировали уровень распространенности заболеваний по основным системам и органам, в результате чего было выявлено, что заболевания органов дыхания, куда входят ОРЗ, ОРВИ, острый бронхит – составляет большой процент от общего уровня заболеваний (рис. 1). В техническом вузе (ХНУРЭ) за последние годы несколько снизился процент заболеваемости относительно среднего уровня по вузам г. Харькова, но за все сравниваемые годы (1998- 2003) уровень заболеваемости студентов ХНУРЭ остается выше, чем у студентов ХМУ.

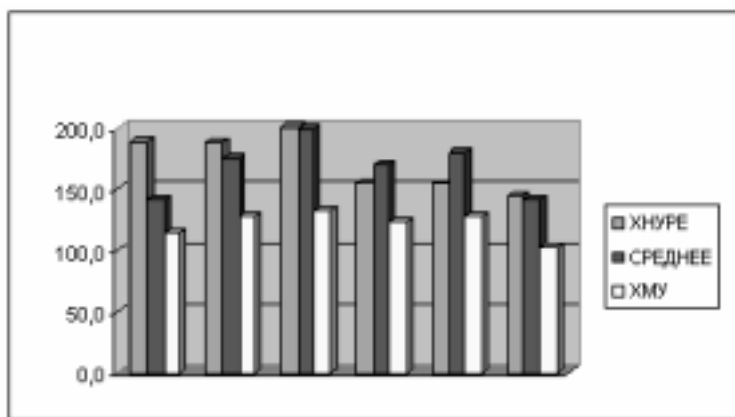


Рис. 1 Распространенность уровня заболеваний органов дыхания: ОРЗ, ОРВИ, острый бронхит.

Динамика изменения уровня заболеваемости органов зрения, включая нарушение рефракции и миопию, представлена на рис. 2. Уровень заболеваемости органов зрения студентов ХНУРЭ практически за все анализируемые годы остается очень высоким и, хотя нет четкой стабильности относительно среднего уровня заболеваемости, но есть явное превышение относительно уровня заболеваемости студентов ХМУ.

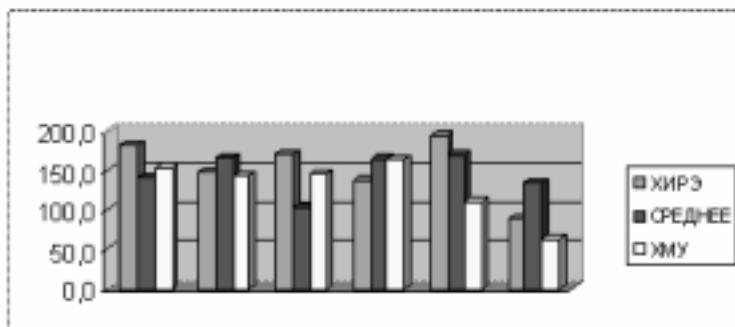


Рис. 2 Динамика изменения уровня заболеваемости органов зрения.

Уровень заболевания органов пищеварения, хотя и имеет высокий процент среди общего уровня распространенности заболеваний за анализируемый период, но он практически не превышает общего уровня заболеваний по вузам и уровня заболеваний студентов ХМУ рис.3.

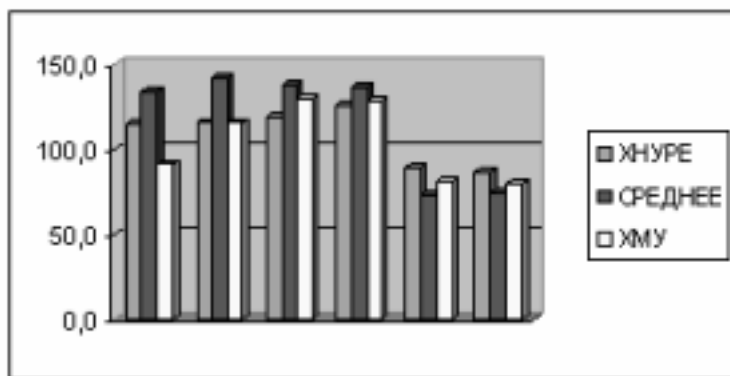


Рис. 3 Динамика изменения уровня заболеваемости органов пищеварения.

Заболевания нервной системы (ЦНС, ВНС) в техническом вузе имеют динамику роста и значительно превышают, средний уровень заболеваний по вузам и уровень заболеваний по ХМУ.

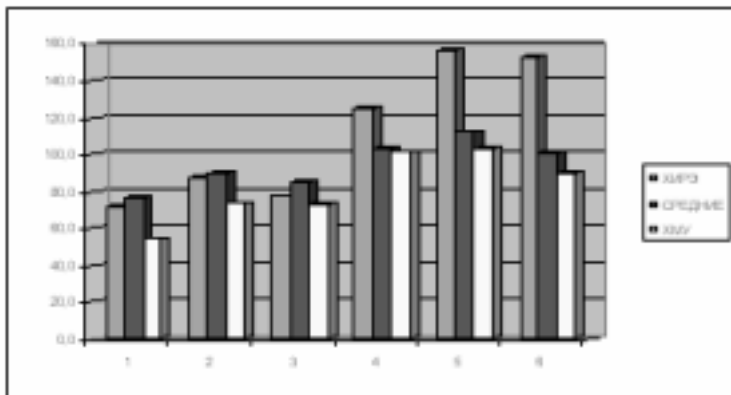


Рис. 4 Динамика изменения уровня заболеваемости нервной системы

Уровень заболевания системы кровообращения, куда входят: приграничная гипертония, гипертоническая болезнь, другие заболевания сердца и сосудов, является одним из самых высоких среди всех исследуемых вузов и значительно превышает, как средний уровень заболеваемости, так и уровень заболеваемости студентов ХМУ. рис.5

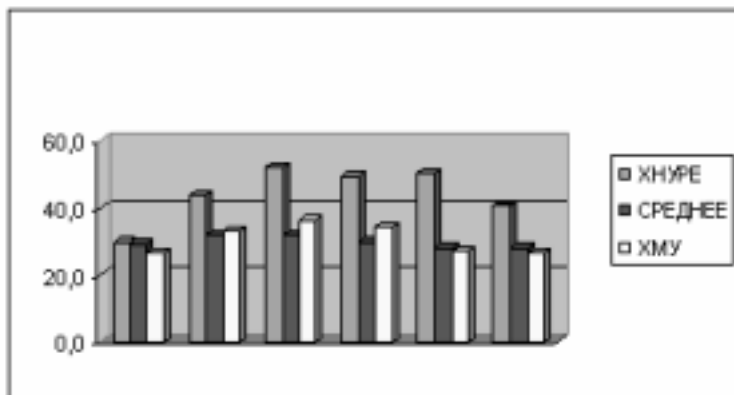


Рис. 5 Динамика изменения уровня заболеваемости системы кровообращения

Заболевания костно-мышечной системы (артрит, остеохондроз, сколиоз, артрозы) в техническом вузе имеют меньшую распространенность, чем в целом по вузам, но практически за весь исследуемый период превышают уровень заболеваемости в ХМУ, рис.6.

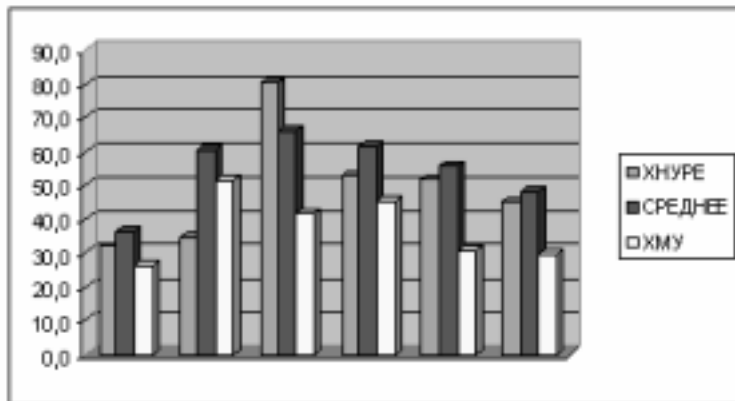


Рис. 6 Динамика изменения уровня заболеваемости костно-мышечной системы

В результате проверенного анализа были выявлены различия в структуре заболеваемости. Высокий уровень распространения заболевания органов зрения и органов дыхания характерен как в целом для всех студентов, так и для студентов ХНУРЭ в частности. В техническом вузе уровень заболевания нервной системы и системы кровообращения значительно превышает общий уровень по вузам и уровень заболеваний студентов ХМУ.

Уровень заболеваемости студентов ХНУРЭ практически за все анализируемые годы остается очень высоким, и, хотя нет четкой стабильности относительно среднего уровня заболеваемости, но есть явное превышение относительно уровня заболеваемости студентов ХМУ.

Обучение в техническом вузе предъявляет особые требования к состоянию здоровья, к умственной и физической работоспособности, психологической устойчивости. Задачей физической культуры является формирование профессионально важных двигательных качеств, умений, навыков, поддержание работоспособности, стимуляции восстановительных процессов. Укрепление здоровья студентов, средствами физической культуры существенно оптимизирует учебный процесс, повышает степень пригодности будущих специалистов.

Литература

1. Болонський процес у фактах і документах. Київ–Тернопіль, 2003. 54 с.
2. Грачев С.В., Миннибаев Т.Ш., Михеев Л.В. // Здоровье студентов: Тезисы докладов. – М., 1999. – С. 20-22.
3. Миннибаев Т.Ш., Кузнецова Л.Ю. // Вести. РАМН. – 2001. - №12. – С. 42-44
4. Сидоров А.Г., Соловьев И.А., Новикова И.А. // Гиг. И сан. – 2001. - №4. – С. 46-49.

АДАПТАЦІЯ І ПЕРЕБУДОВИ В ОРГАНІЗМІ ПРИ ТРЕНУВАННЯХ

Цибіз Г.Г. к. б. н., доцент

Гусаченко М.М., ст.викладач

Черниш Н.І., ст. викладач

Черкаський державний технологічний інститут

Анотація. У статті на значному фактичному матеріалі наводяться приклади змін, які відбуваються в організмі людини при фізичних навантаженнях різної потужності та тривалості в онтогенезі. Експериментальні заняття проводилися за умови розподілу осіб експериментальних груп на відповідні навчальні підгрупи за допомогою попереднього визначення рівня функціонального і фізичного розвитку кожної особистості.

Ключові слова: індивідуалізація фізичних навантажень, фізичне виховання в онтогенезі.

Аннотация. При проведении учебных занятий людей на тренировках распределяли на соответствующие учебные подгруппы в зависимости от уровня функционального и физического развития. Такое распределение позволило достоверное улучшить работоспособность и уменьшить заболеваемость, а также осуществить индивидуализацию физических нагрузок.

Ключевые слова: индивидуализация физических нагрузок, учебные подгруппы.

The Abstract. When undertaking scholastic occupation people on drill distributed on corresponding to scholastic subgroups depending on level functional and physical development. Such distribution has allowed reliable to perfect capacity to work and reduce the disease, as well as realize the personalization of the physical loads.

The Keywords: personalization of the physical loads, scholastic subgroups.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальновідомо, що фізичні навантаження викликають різнобічні зміни в організмі людини і такі зміни залежать в першу чергу від тривалості і потужності таких навантажень, а також віку та фізичного розвитку людини [1, 2]. Багато авторів наголошують саме на першочерговості індивідуального реагування організму та особливостях такого реагування у людей при фізичних навантаженнях [4]. Щодо впливу рухової активності (РА) на процеси адаптування як організму в цілому, так і перебудов його окремих органів і систем при тренуваннях різної потужності також є різні думки і погляди дослідників та вчених [1, 2, 6].

Також відомо, що РА природна для організму і не має на нього негативного впливу, але різний ступінь її та різна тривалість може

негативно відбитися на організмові і у зв'язку з цим казати про вплив фізичних навантажень “взагалі” безглуздо, бо такі будь-які фізичні навантаження завжди мають цілком реальну кількість та якість [2]. Тобто спроби аналізувати вплив РА без урахування потужності і тривалості фізичних навантажень не можуть надати реальної картини таких змін, як вважають дослідники у своїй роботі [5, 7].

Мета роботи: визначити міру та вид фізичних навантажень, які потребує організм людини для запобігання негараздам у стані здоров'я за допомогою нових методів дослідження.

Суб'єкт, об'єкт і методи дослідження. Об'єктом дослідження були молоді люди студентського віку з різним фізичним розвитком і станом здоров'я. Суб'єктом дослідження були окремі фізичні показники і зміни КТ-активності крові у студентів різних курсів з різним фізичним розвитком. Обстеження відбувалося на студентах-спортсменах та студентах основної і спеціальної медичної групи на заняттях з фізичного виховання, а також студентах 3 курсу, які не отримували тренувальних навантажень (контроль) і ті, кому викладався спецкурс з валеології (експеримент) віком 17-24 роки. Експериментальні і контрольні групи склалися з 25-27 осіб кожна. У всіх студентів визначали: показники 12 хвилинного бігу за методикою К.Купера (1979), пробу Руфье (у нашій модифікації) і рівень функціонального та фізичного розвитку (РФФР) за методикою Душаніна з спів.[4, 5].

Результати дослідження та їх обговорення. Якщо отримані нами результати змін вмісту Т-лімфоцитів і В-лімфоцитів [7] мали парадоксальні результати, то визначення КТ-активності крові, на нашу думку, є одним з головних чинників, що показує як фізичний, так і функціональний стан організму людини. Так, в кінці першого навчального семестру заміри КТ-активності крові, проведені нами при фізичних навантаженнях великої потужності показали результат $=5,2 \pm 0,1 \text{ мг\%}$, при фізичних навантаженнях субмаксимальної потужності був показаний результат $=20,8 \pm 0,9 \text{ мг\%}$, а при максимальній потужності ми отримали результат $=14,1 \pm 2,6 \text{ мг\%}$. Тобто саме субмаксимальна потужність при фізичних навантаженнях студентів є найбільш толерантною і саме вона, як ми вже писали раніше, викликає найбільші якісні зміни у фізичному розвитку осіб.

Відповідно, фізичні навантаження малої потужності при тренуваннях студентів саме тому можуть мати малий позитивний вплив для кожної особистості, бо КТ-активність крові при цьому не має цифрового результату (є лише її “сліди”), а фізичні навантаження, які мають характер фізіологічного стресу, при фізичних навантаженнях субмаксимальної потужності викликають оптимальне посилення функціо-

нальної активності як всього організму в цілому, так і окремих його систем.

Здавна вважалося, що адаптація є чи не найголовнішою потребою для нормальної життєдіяльності організму, але отримані нами експериментальні результати свідчать таке: саме ті фізичні навантаження, які мають характер фізіологічного стресу, змушують активно перебудовуватися всі органи і системи у потрібний для нормальної життєдіяльності організму бік, про що також свідчить КТ-активність крові. Цікаво відмітити, що головним чинником тут є система забезпечення РА - йдеться про гормонально-гуморальну систему та система виконуюча - у першу чергу тут задіяні органи локомоторного апарату та м'язи. В кінці навчального року (2 семестр) заміри КТ-активності крові, проведені нами при фізичних навантаженнях великої потужності показали результат=5,6±0,2мг%, при фізичних навантаженнях субмаксимальної потужності був показаний результат=25,3±1,2 мг%, а при максимальній потужності ми отримали результат=19,71,8 мг%.

Тобто отримані нами при проведенні занять та тренувань студентів результати є важливим показником морфофункціонального стану організму. Так, значне покращення показників КТ-активності крові у студентів-спортсменів (КТ-активність=30,0±2,1 мг%) різко відрізняється від результатів у тих студентів старших курсів, які не отримують фізичних навантажень (ми спостерігали лише "сліди" КТ-активності). В той же час при викладанні курсу валеології були обов'язкові тренувальні заняття в таких групах і КТ-активність у студентів=12,5±1,1 мг%, що доводить важливість цього курсу для збільшення КТ-активності крові у таких студентів. Зрозуміло, що такі зміни залежать у першу чергу від виду фізичних навантажень, їх тривалості і потужності, а також особистого розвитку організму. Що стосується тренувань за загальноприйнятною системою (йдеться про заняття фізичним вихованням за звичайною програмою), то тут позитивний результат також має місце, проте, він залежить від методичної майстерності викладача та умов дотримувannya ним законів Аршавського і Маркосяна, а також індивідуального підходу до кожного з студентів.

Таблиця 1.

Показники тесту Руф'є та РФФР до і після тренувань в балах

Вік у роках	Тест Руф'є контроль	Тест Руф'є після тренувань	Дані РФФР контроль	Дані РФФР після тренувань
17-24	18,5±0,6	7,5±1,6	30,4±1,4	60,0±1,4

Як можна бачити з результатів, наведених у таблиці, показники тесту Руф'є у студентів, що не отримували фізичних навантажень були незадовільними, але під впливом тренувальних навантажень вони достовірно збільшилися і межують з оцінкою добре. В той же час РФФР також достовірно покращився, проте ще не “дотягнув” до задовільної оцінки, що також можна бачити по результатах, які наведені у таблиці. У студентів спеціальної медичної групи вплив тренувальних навантажень (за умови їх розподілу на учбові підгрупи) викликає різючі зміни, які межують з навантаженнями здорових осіб, що дозволяє рекомендувати такий підхід при проведенні будь-яких занять з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи.

Підводячи певні підсумки проведеного експерименту, можна зробити висновки, що цілеспрямовані і індивідуалізовані за допомогою розподілу на навчальні групи фізичні навантаження викликають у студентів якісні і кількісні зміни показників. Отримані нами результати показують можливість цілеспрямованого впливу фізичних навантажень у потрібний викладачу, тренеру і лікарю бік та отримати можливість для профілактик і поліпшення стану здоров'я людини.

На нашу думку, настав час змінити науково - теоретичні орієнтири та підходи до тренувальних занять, зробивши наголос на індивідуалізації навантажень, профілактиці та індивідуальному підході до кожної особистості, враховуючи, що “норма” фізичних навантажень для кожного різна.

Висновки

1. Заняття з фізичного виховання та спорту життєво необхідні студентам всіх курсів денної форми навчання.
2. Розподіл студентів спеціальної медичної групи при заняттях з фізичного виховання на учбові підгрупи значно збільшує можливості впливу на їх морфофункціональний стан, а КТ-активність крові при цьому значно збільшується і поліпшується діяльність та тренуваність у них серцево-судинної системи.
3. При проведенні занять зі студентами, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи, треба надавати навантаження максимальної та субмаксимальної потужності, які значно підвищують КТ-активність крові, бо саме вони мають стимулюючий вплив на морфофункціональний стан організму.
4. Введення курсу валеології позитивно впливає на студентів старших курсів, викликаючи у них посилену розумову та фізичну активність.

Література

1. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. –К.: ІЗМН, 1997. –224 с.

2. Бондаревская Е.В. Особенности физического воспитания студентов и принципы применения физических упражнений // Образование и наука – основы социально-экономического и культурного развития. –Махачкала: Из-во ДГПУ, 2000. –С.227-229.
3. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. –К.: Здоров'я, 1985. – 32 с.
4. Цибіз Г.Г. Вплив фізичних навантажень на морфофункціональний стан організму. К.: КПП Друкар-Сталь, 2002. –334 с.
5. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми. –К.: Центр здоров'я, 1993. –160 с.
6. Магомедов О.М. Индивидуальный подход к физическому воспитанию студентов, имеющих ослабленное здоровье и недостаточный уровень развития физических качеств // Физическая культура и спорт как фактор інформаційно-восьпитального процесу современного вуза. -Ростов-на-Дону, 2001. –С.154-155.
7. Цибіз Г.Г. Фізичні навантаження та їх вплив на організм // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. –Харків: ХДАДМ (ХХП), 2004. -№23. –С.56-62.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ІЗ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Цибіз Г.Г., Локайчук О.І., Кухта І.П. кафедра фізвиховання
ЧДТУ

Анотація. При проведенні занять із студентами, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, їх можна розподіляти на умовні навчальні підгрупи у залежності від рівня фізичного розвитку. Лише такої підхід може забезпечити можливість викладачеві вірно дозувати фізичні навантаження та надавати їх індивідуально і у залежності від хвороби.

Ключові слова: фізичний розвиток, індивідуальні фізичні навантаження.

Аннотация. При проведении занятий со студентами, отнесенными по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу, осуществляли их разделение на учебные подгруппы с учетом физического развития, что позволяло преподавателям индивидуально дозировать физические нагрузки и применять их в зависимости от характера заболевания студента.

Ключевые слова: физические нагрузки, индивидуальное физическое развитие.

The Abstract. When undertaking occupation with student, referred on picture of health in special medical group, realized their division on scholastic subgroups with provision for physical development that allowed the teacher individually to give the physical loads and use them depending on nature of the disease of the student.

The Keywords: physical loads, the individual physical development.

Постановка проблеми. Незважаючи на те, що проблемі проведення занять зі студентами, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи приділяється значна увага науковців та є багато робіт з цієї тематики, розподіл студентів із відхиленнями у здоров'ї на окремі підгрупи, ще не має відповідних наукових та методичних рекомендацій.

Загальновідомо, що НТР, посилена комп'ютеризація сукупно з різким зменшенням рухової активності людей та погіршенням екології навколишнього середовища є дуже небезпечними бо це не «заплановано» біологічними законами розвитку організму. Зупинити прогрес неможливо, але призупинити його негативний вплив на стан здоров'я безумовно потрібно і тому перед вченими виникає питання: як забезпечити профілактику вищезгаданих негараздів. Дуже бажано забезпечити профілактику їх природними засобами, якими у першу чергу є фізичні навантаження, бо медикаментозні впливи не бажані – вони є грубим втручанням у тонкий баланс складної біологічної системи людського організму.

Цілеспрямований вплив фізичних навантажень на організм в цілому є безпечним та необхідним для нормального розвитку людини особливо в молодому віці, бо збереження краси та здоров'я молоді є основою виживання нації. Дана стаття є часткою наукової теми 2.1.4. “Теоретичні, методичні і практичні форми здорового образу життя дітей в навчальних закладах” с державним реєстраційним номером 0100U003738, а також кафедральної наукової теми кафедри фізичного виховання ЧДТУ і спрямована на практичне втілення у освітянських закладах нового підходу до проведення занять з фізичного виховання студентів.

Аналіз останніх досліджень. Загальновідомо, що сучасну людину оточили економічні, соціальні та екологічні негаразди, які негативно впливають на стан як психічного, так і фізичного здоров'я людини [1]. Таки негативні фактори особливо сильно впливають на молоді і тому, профілактичні і лікувальні заходи для організму молоді людини вимагають першочергової уваги та розробки [2].

Необхідність в такому підході очевидна не лише тому, що молоді є нащадком та продовжувачем життя нації, але і тому, що саме студенти мають найбільші розумові навантаження, а процес навчання вимагає багато сидіти як в навчальних аудиторіях, так і при роботі в бібліотеці чи вдома. Саме тому державні настанови вимагають проводити фізичне виховання (ФВ) протягом всього навчання, проте у більшості ВУЗів заняття ведуться лише на 1 і 2 курсах, що недостатньо для ліквідації нестачі рухової активності (РА) молоді. Студенти мають значні розумові та психологічні навантаження, які посилюються при здаванні іспитів і заліків, що межує з дистрессами [3]. Тому треба при проведенні занять з ФВ максимально збільшувати природні фактори захисту – в першу чергу за рахунок фізичних навантажень, які ще не знайшли належного місця у свідомості студентів, як через низький рівень їх обізнаності, так і через методичні прорахунки та недоліки

сучасної програми з ФВ [4, 5]. Одночасно з різким зменшенням РА у молоді значно погіршується стан здоров'я, тому альтернативою тут може бути лише значне збільшення РА. В той же час в більшості робіт [6, 7, 8], хоча ми притримуємося іншої думки [9], робиться наголос на загальноприйняте оцінювання фізичного стану: дуже погано, погано, задовільно, добре, відмінно, але відсутні конкретні приклади застосування таких рекомендацій. Є також значна робота [10], в якій надаються рекомендації щодо розвитку окремих фізичних якостей, але в доступній літературі ми не знайшли конкретних рекомендацій відносно розподілу студентів на підгрупи у залежності від стану здоров'я та фізичного розвитку. Наші багаторічні спостереження показують, що для цілеспрямованого впливу на формування морфофункціонального та фізичного розвитку молоді потрібні індивідуальні фізичні навантаження, які відповідають даній особистості та її морфофункціональним здібностям [9].

Метою нашої роботи було вивчення фізичних можливостей молодих осіб, визначення таких результатів у спеціальній медичній групі і порівняння їх з показниками тих студентів, які не займалися ФВ або спортом на старших курсах.

Матеріал та методика. **Об'єктом** нашого дослідження був стан здоров'я і фізичного розвитку осіб віком від 17 до 24 років, а **суб'єктом** дослідження були зміни фізичних показників у таких осіб у порівнянні з показниками тих осіб, які не займалися РА (чи у вигляді ФВ, чи у вигляді спортивних тренувань). Обстежували: тривалість вису на зігнутих руках, тривалість утримання ніг під кутом в упорі руками позаду себе, кількість переходів з упора присівши і упор лежачи за 60 сек. та результати тесту Руф'є у нашій модифікації [4]. Проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи відбувалося 2 рази на тиждень протягом 2 академічних годин за розкладом занять.

Результати експерименту та їх обговорення. На першому занятті був проведений анамнез та визначений стан рівня функціонального і фізичного розвитку кожної особистості (РФФР) за системою КОНТРЕКС [11] в нашій модифікації [4]. Після отримання експериментальних даних та вирахування результатів обстеження у балах ми провели розподіл осіб на відповідні навчальні підгрупи для отримання студентами індивідуалізованих фізичних навантажень, що досягалося як тривалістю фізичної вправи, так і кількістю повторів та тривалістю відпочинку при її виконанні, як описано нами у роботі [9]. На початку навчання у студентів основної медичної групи показники

РФФР були $30,4 \pm 1,4$ бали, а у студентів спеціальної медичної групи $12,4 \pm 3,9$ бали.

Після проведення тренувальної роботи протягом навчального року у студентів знову визначали РФФР і у студентів основної медичної групи показники РФФР були $60,0 \pm 2,4$ бали, а у студентів спеціальної медичної групи $32,6 \pm 4,9$ бали. В той же час у студентів 3 курсу, які не відвідували заняття з фізичного виховання, але за станом здоров'я відносилися до основної медичної групи показники РФФР були на рівні студентів спеціальної медичної групи ($30,0 \pm 2,4$ бали), що, на нашу думку, свідчить про нагальну потребу проведення занять з фізичного виховання у студентів старших курсів. Після проведення тренувальних занять протягом навчального року з фізичного виховання у студентів спеціальної медичної групи цей показник достовірно покращився і сягнув $50,0 \pm 1,2$ бали.

Початкові показники тесту Руф'є до проведення занять з фізичного виховання у студентів основної медичної групи 1 курсу склали $13,4 \pm 1,2$ бали, а на 3 курсі $18,0 \pm 0,6$ балів. У студентів спеціальної медичної групи цей показник дорівнював $18,5 \pm 2,9$ бали, а після проведення тренувальних занять протягом навчального року показники тесту Руф'є значно покращилися і увійшли у межі норми, складаючи $13,02,1$ бали. Тобто збільшення показників було достовірним і це відносилося також до всіх експериментальних результатів.

Виконання вису на зігнутих руках у студентів спеціальної медичної групи на початку занять з фізичного виховання склало $30,0 \pm 9,3$ сек., а після тренувань протягом навчального року цей показник збільшився до $55,5 \pm 2,3$ сек. У студентів 3 курсу, які не отримували фізичних навантажень цей показник склав $39,1 \pm 4,5$ сек. Перехід протягом 1 хвилини з положення упора присівши в упор лежачи (до початку тренувань) склав у студентів спеціальної медичної групи $15,4 \pm 4,5$ разів, а після тренувань протягом навчального року цей показник достовірно збільшився до $41,5 \pm 2,3$ рази. У студентів 3 курсу, які не отримували фізичних навантажень цей показник склав $37,0 \pm 3,0$ разів. Утримання ніг під кутом, сидячи в упорі позад себе: до тренувань $25,0 \pm 2,5$ сек., а після $75,0 \pm 5,0$ сек.

Таким чином, спираючись на отримані достовірні покращення всіх показників після фізичних навантажень протягом навчального року у студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, можна зробити висновок, що саме індивідуалізація фізичних навантажень викликає такі значні позитивні зрушення. Крім того, у студентів значно зменшилася кількість пропущених занять че-

рез хвороби. В той же час у студентів 3 курсу спостерігається таке погіршення фізичних кондицій, яке межує з станом “передхвороби”, як наголошують науковці у своїй роботі [1]. Тобто, на нашу думку, це повинне стати для всіх керуючих осіб додатковим доказом потреби у фізичних навантаженнях для студентів всіх старших курсів, що чудово доводить наш експеримент з викладанням валеології. Розподіл на заняттях з фізичного виховання на навчальні підгрупи дає як фізичний, так і психологічний поштовх до покращення результатів. Серед рекордів у спеціальній медичній групі є й такі: утримання у висі 510 сек. (хлопець) і сід кутом 450 сек. (дівчина), і це, на нашу думку, підтверджує необхідність розподілу на підгрупи.

Висновки

1. Виконання вправ, пов’язаних з фізичними навантаженнями, вимагає нових методичних підходів особливо в тренуваннях спеціальної медичної групи.
2. Розподіл осіб, які займаються фізичними тренуваннями на заняттях з фізичного виховання, на навчальні підгрупи, спираючись на визначення РФФР та анамнез надає можливість індивідуалізувати фізичні навантаження.
3. Розподіл студентів спеціальної медичної групи на заняттях з фізичного виховання на навчальні підгрупи надає можливість використовувати повноцінно як фізичні, так і психічні методи підвищення працездатності.
4. Відсутність занять з фізичного виховання у студентів старших курсів викликає різке погіршення працездатності і зниження фізичних кондицій студентської молоді до стану, який межує з хворобою.

Таким чином, проведений нами експеримент дозволяє констатувати, що нові методичні підходи при проведенні занять з фізичного виховання та індивідуалізація фізичних навантажень при цьому значною мірою покращують стан здоров’я у студентів, що віднесені за станом здоров’я до спеціальної медичної групи та зменшують пропуски навчальних занять через хвороби, або інші негаразди, які, на нашу думку щільно пов’язані із станом здоров’я людини.

Список літератури

1. Булич Е.Г., Мурахов І.В. Валеологія. –К.: ІЗМН, 1997. –224 с.
2. Тянула Татьяна. Физическая культура в обеспечении здоров’я // Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: реалии и перспективы. -Полтава: Из-во ДПУ имени В.Г. Королева, 2003. –С. 85-87.
3. Цибіз Г.Г. Здоровый образ жизни – веление времени // Культура здоров’я. – Херсон. Зб. наук. пр., 2000. –С. 209-218.
4. Цибіз Г.Г. Вплив фізичних навантажень на морфофункціональний стан організму. –К.: КПП Друкар – Сталь. – 334 с.

5. Цибіз Г.Г. Вплив фізичних навантажень на стан здоров'я студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. –Харків, ХДАДМ (ХХІІІ), 2004, -№13. –С. 36-43.
6. Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки здоровья человека // Гигиена и санитария, 1985. -№6. –С.55-56.
7. Пирогова Э.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. –К.: Здоровье, 1986. –151 с.
8. Куцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. –К.: Олимпийская литература. –1999. – 232 с.
9. Цибіз Г., Локайчук О., Хохлова Л. Вплив цілеспрямованих фізичних навантажень на хребет // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. –Харків, ХДАДМ(ХХІІІ), 2004, - №13. –С. 80-85.
10. Романенко В.А. Двигательные способности человека. –Донецк: Новый мир Ук-центр, 1999. –336 с. 11. Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. –К.: Здоров'я, 1985. –32 с.

ФАКТОРИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ НАДІЙНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ ГРАВЦІВ, ЩО ВИКОНУЮТЬ ШТРАФНІ КИДКИ В ГАНДБОЛІ

Червона Світлана Пилипівна

Харківська державна академія фізичної культури

Сучасний гандбол – це гра професіоналів, де особиста майстерність кожного окремого гравця дуже часто вирішує результат матчів різного рівня. Особливо це виявляється в умовах, які потребують максимального прояву всіх фізичних якостей на фоні психоемоційної витривалості та безпомилкового виконання техніко-тактичних дій.

Фахівцями відмічається підвищення конкуренції на змаганнях різного рівня. Ігри, як правило проходять в умовах підвищеного емоційної і фізичної напруженості. Гандболістам приходиться грати значний час в умовах рівної і достатньо жорстокої силової боротьби, коли кожний кидок по воротах може вирішити результат матчу. Як правило, в іграх при таких умовах, здійснюється значна кількість грубих помилок, порушень правил захисниками, які караються семиметровим штрафним кидком.

Семиметровий штрафний кидок у гандболі, згідно правил гри, призначається за грубе порушення правил, неспортивну поведінку гравців, у випадку, якщо гра скінчилася у нічию. Штрафний кидок виконується за дозволом судді, після його свистка, у протязі трьох секунд. Пенальтист повинен виконувати кидок від лінії семиметрових кидків не торкаючись та не переступаючи її до тих пір, поки м'яч не відокремився від руки. При цьому ворота захищає лише воротар, який не повинен переступати чотирьохметрову лінію, що проведена у площі

воріт, доки м'яч не залишить руку гравця, який виконує семиметровий кидок.

Реалізація штрафного кидка – це специфічна діяльність, що проходить при заздалегідь визначених обставинах, в екстремальних умовах, від результату якої залежить як перебіг подій гри так і її підсумок. При цьому, умови, для мобілізації команди в ході гри, залишаються складними, що призводить до пошуку спеціально підготовлених гравців, здібних надійно вирішувати поставлену перед ними задачу - виконання влучного штрафного кидка по воротах.

У принципі, в команді кожен гандболіст повинен вміти виконувати семиметровий штрафний кидок, але далеко не кожному з них тренер може довірити таку відповідальну справу. Надійні виконавці або, як їх називають, «штатні пенальтисти», яких в команді повинно бути не менше 2-3 гравців, володіють значним арсеналом різних способів виконання штрафних кидків, при цьому кидок у них швидкий і влучний, а головне – ці гравці психологічно стійкі в екстремальних умовах, а це значить, що ці гравці є лідерами у своїх командах.

За даними досліджень В.П. Зотова, А.И. Кондратьєва (1982) гандболісти за одну гру виконують 20,2% штрафних кидків від загальної кількості кидків за гру. За даними В.Я. Ігнатєвої, результативність штрафних кидків складає 75,9%, але практика діяльності гандбольних команд різного рівня, показує, що у багатьох з них відсоток реалізації штрафних кидків залишається дуже низьким.

Аналіз доступної науково – методичної літератури показав, що досліджень проблеми надійності діяльності пенальтистів у гандболі практично немає. Лише в ряді окремих робіт (А.Л. Ратианидзе 1981, Л.А. Латишкевич 1986, В.Я. Ігнатєва 1983,1999,2000, В.І. Тхорьов 1999) частина матеріалів містить окремі дані, які присвячені дослідженням результативності протидій воротарів штрафним кидкам, результативності штрафних кидків У зв'язку з цим особливий інтерес викликає проблема дослідження факторів, що впливають на формування надійної змагальної діяльності гандболістів, які виконують штрафні кидки в гандболі, та дає змогу обґрунтувати шляхи підготовки «штатних пенальтистів», бо ця проблема є актуальною та перспективною.

Література:

1. Зотов В. П., Кондратьев А.И. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации. -К.: Здоровья, 1982.-126с.
2. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. - М: ФОН,1996.-314с.
3. Латышкевич Л.А., Турчин И.Е., Маевич Л.Р. Гандбол: Учебн.пос.для ин-тов физ.культ.-Киев: Вища школа,1988. – 199 с.,553 ил.

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА АКТИВНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Черняков Володимир Володимирович

Чернігівський державний педагогічний університет ім. Т.Г. Шевченка

Одним з напрямів оновлення та перетворення нашого суспільства є оновлення змісту системи освіти у вищих навчальних закладах на основі гуманізації методів навчання. Найголовнішим завданням вищого навчального закладу з позиції соціального замовлення суспільства є поєднання формування особистої індивідуальності людини та її відповідальної суспільно активної діяльності, творчої особистості та високого професійно-педагогічного рівня її підготовленості.

Найважливішими якостями сучасного фахівця з фізичного виховання вважаються глибокі професійні знання, теоретична та методична підготовка, фізична підготовленість, організаційні здібності. Разом із тим учні сучасної школи хочуть бачити такого вчителя, який не тільки професійно проводить навчання та виховання учнів засобами фізичної культури, а й у достатній мірі володіє такими якостями як ініціативність, активність, творчість, організаційні якості, відчуття новизни та інше.

Враховуючи суспільне замовлення та оновлюючи систему освіти необхідно визнати, що одним з найважливіших завдань сучасної вищої фізкультурної освіти є формування соціально-педагогічної активності майбутнього вчителя фізичної культури.

Соціально-педагогічну активність слід розглядати як найвищу форму активності людини, яка формується на основі більш спільного родового поняття „активність”, що походить від латинського „*activus*” та визначає дію, вчинок, діяльність. Соціально-педагогічна активність це особлива якісна форма, яка характеризується включенням у суспільно-педагогічну діяльність та спрямована на формування вищих моральних цінностей майбутньої особистості, на становлення її світогляду, допомогу молодій людині у визначенні свого індивідуального призначення в суспільстві.

Соціально-педагогічна активність майбутнього вчителя фізичної культури на різних стадіях входження в педагогічну діяльність залежить від багатьох об’єктивних і суб’єктивних факторів. Вона проявляється в таких сферах суспільного життя: а) громадська діяльність, б) трудова діяльність, в) навчальна діяльність, г) самоосвітня діяльність, д) заняття фізичною культурою і спортом, е) художня самодіяльність, ж) захоплення.

Соціально-педагогічна активність показує глибину розуміння педагогом розвитку суспільних процесів, відображає характер і спрямованість його суспільно-перетворюючої діяльності в напрямку сприяння формуванню високоморальних цінностей підростаючого покоління.

Необхідність формування соціально-педагогічної активності студентів факультету фізичного виховання зумовлюється не просто звичайним проявом активних дій по відношенню до навколишньої середовища, а й, безпосередньо, потребами нового постійно прогресуючого суспільства. Перш за все ці потреби визначаються створенням стійкої системи домінуючих цілей, мотивів та установок, котрі складають суспільно спрямовану особистість, здатної позитивно впливати на постійно мінливий світ з метою його перетворення на основі вищих моральних цінностей.

Відомо, що тільки в тому разі, коли педагог набуває незалежності від випадкових впливів навколишнього середовища, він стає здатним вирішувати складні професійно-педагогічні ситуації, спрямовувати весь свій виховний потенціал на формування високоморального суспільства як у межах навчального процесу, так і поза його межами.

Досвід роботи молодих спеціалістів з фізичної культури свідчить про недостатній рівень соціально-педагогічної активності випускників факультету фізичного виховання. В період навчання у вищому навчальному закладі майбутні педагоги, які не мають досвіду суспільної роботи, не рідко негативно відносяться до неї, недооцінюючи роль суспільної діяльності у формуванні професійно-педагогічної майстерності майбутнього фахівця з фізичної культури.

На жаль, перехідний період становлення молоді української держави, негаразди суспільно-економічного стану країни, знецінення вищих моральних цінностей в очах суспільства позначилися спадом соціально-педагогічної активності педагогів і, зокрема, вчителів фізичної культури. Саме вони, безперечно, здатні якнайповніше забезпечити позитивний виховний вплив на молодь та подальший розвиток її морально-вольових якостей, формування її високої моральної культури, котрі збагачують сферу моральних відносин та сприяють самовихованню молоді людини. Такий вплив буде високопродуктивним, якщо педагог, використовуючи свій особистісний потенціал та професіоналізм, здатний організувати спільну зі школярами творчу та плідну життєдіяльність, а учні стають реальними суб'єктами усіх її різновидів та форм.

Створюючи комплексну систему, спрямовану на формування соціально-педагогічної активності, слід враховувати вплив умов, які створює мінливе суспільство та досвід суспільної-перетворюючої діяльності особистості, спрямованих на якісну зміну цих умов та перш за все на зміну самого себе та відношення до суспільства. Процес формування соціально-педагогічної активності майбутнього вчителя фізичної культури має враховувати потреби високоморального суспільства. Він має забезпечити почергове формування суспільно-активної особистості від більш низького рівня до більш високого, перетворення низько активної особистості у високоактивну шляхом включення її в соціально-перетворюючу діяльність суспільства та формування потреби в активній діяльності, виховання особистої відповідальності за діяльність, спрямовану на позитивні суспільні зміни.

Процес формування соціально-педагогічної активності майбутнього вчителя фізичної культури має включати в себе декілька взаємопов'язаних етапів.

- Враховуючи, що навчально-пізнавальна діяльність є для молоді людини одним з ключових видів діяльності, на першому етапі необхідне спрямування її на формування стійкого інтересу до навчально-пізнавальної та суспільно-перетворюючої діяльності, які є основою його майбутньої професійно-педагогічної підготовленості. Опановуючи різні види суспільної діяльності, майбутній педагог розширює можливості реалізації своїх творчих потенцій, створює необхідні передумови для зростання своєї соціально-педагогічної активності.
- На другому етапі увагу необхідно зосередити увагу на удосконаленні професійних інтересів, на створення чіткого уявлення про функціональну діяльність вчителя у виховній роботі засобами фізичної культури і спорту, на формування соціальних позицій особистості та вміння орієнтуватись в духовних ідеалах, моральних нормах і цінностях суспільства. Особливим на цьому етапі є виховання відповідальності студентів за виконання виховної та суспільно-педагогічної діяльності враховуючи їх індивідуальні можливості
- Актуалізація накопичення певної педагогічної майстерності студентів у спортивно-масовій роботі зі школярами, розширення спектру виховних можливостей майбутніх вчителів на основі вирішення професійно-педагогічних ситуацій, формування потреби в самовідданій праці на загальне благо суспільства, вміння

реалізувати особисті творчі здібності та обдарування, задуми та бажання.

Забезпечення умов для повноцінного розвитку молодого покоління повинно стати сьогодні найважливішим завданням, яке ставить суспільство перед системою вищої освіти. Динамічні зміни умов життєдіяльності, потреба в спеціалістах, які здатні самостійно аналізувати та шукати шляхи розв'язання проблем соціально-економічного розвитку суспільства, зміни характеру праці – усе це зумовлює необхідність формування нового комплексу соціальних якостей майбутнього вчителя фізичної культури, головною серед яких є позитивна соціально-педагогічна активність.

Висновки:

- Висока активність майбутнього вчителя фізичної культури є першочерговою умовою його професіоналізму;
- Процес формування соціально-педагогічної активності повинен розглядатись як найважливіша умова навчально-виховного процесу на факультеті фізичного виховання;
- Підготовка спеціалістів на факультеті фізичного виховання вимагає створення відповідних умов для формування соціально-педагогічної активності;
- Найбільш ефективними формами (шляхами) формування соціально-педагогічної активності є включення студентів в громадську роботу, самоосвітню діяльність, навчальну практику та використання активних методів навчання.

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Чуб Анатолій Власович, кандидат педагогічних наук, доцент

Бацунов Сергій Миколайович, викладач

Запорізький національний університет

Практика фізичного виховання у вищих навчальних закладах України показує що на перший курс приходять молодь з низьким рівнем фізичної підготовленості. Як відомо, морфологічне та функціональне формування рухових дій і навичок людини розширюється і удосконалюється протягом послідовного розвитку і трудових дій. В матеріалах міжвузівських науково-практичних конференцій значна частина авторів указують на те, що більшість молоді, яка поступає на перший курс у вищі навчальні заклади має негативне відношення до фізичної культури. Однак, підтверджуючи факт низької фізичної підготовки першокурсників ми не поділяємо

думку про те, що молодь байдуже відноситься до фізичної культури. Багаторічна практика роботи з фізичного виховання зі студентською молоддю підтверджує нашу думку про те, що дуже часто вибір методів занять, місця занять, обмеженість індивідуальних можливостей студентів і самого змісту занять знижують інтерес і активність студентів до занять з фізичного виховання. У пошуках кращих методик з фізичного виховання студентів ми провели дослідження яке включало пошук ефективних методик направлених на підвищення інтересу студентів до занять фізичного виховання. Підвищення розвитку їх основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості.

Планування і проведення занять включало досвід і спеціалізацію викладачів кафедри фізичного виховання, місце і зміст занять. Варіювання засобами фізичного виховання проводилось протягом трьох навчальних років. Основна мета – прослідкувати динаміку фізичної підготовленості студентів університету по рокам навчання. Розвиток їх основних фізичних якостей – сили, швидкості і витривалості. Протягом восьми тижнів осіннього періоду заняття проводились на стадіоні. Зміст занять – легка атлетика. Основна мета: підвищити рівень швидкісно-силової підготовленості студентів; виконати програмні тести з бігу на 100м, 500м і 1000м, стрибках у довжину з місця; підвищити загальний рівень фізичної підготовленості і здоров'я студентів.

У другій частині семестру заняття проводились у спортивних залах. Дівчата займались у гімнастичному залі, фітнес-залі, залах „аеробіки”, тренажерному і спортивно-ігровому залах. Чоловічі групи займались у спортивно-ігрових залах і тренажерному залі. У другій половині навчального року цикл занять продовжувався з деякими переміщеннями місць занять. Групи які у першому семестрі займались у залах аеробіки і фітнес-залі переміщувались у спортивно-ігрові зали, або у тренажерний, і навпаки. Таким чином, враховувались інтереси більшості студентів і викладачів кафедри. Групи спеціалізації з баскетболу, волейболу, футболу, бадмінтону, настільного тенісу, ритмічній і атлетичній гімнастики доповнювали комплексний процес фізичного виховання.

Останні два місяці навчального року заняття проводилися на стадіоні. Легка атлетика сприяла адаптації студентів з природою, загартовувала і покращувала дихальну функцію і загальну фізичну працездатність. З виходом на стадіон студентки значно підвищували свої показники у бігу на короткі дистанції, удосконалювались не тільки швидкісні фізичні якості, а і швидкісно-силові, зростала координація рухів, витривалість у бігу на 500 і 1000 метрів.

На заняттях з фізичного виховання ми приділяємо значну увагу підготовчій частині занять. У приміщеннях підготовча частина занять проводиться під музикальний супровід. Темп поступово збільшується і вдосконалюється. На заняттях загальної фізичної підготовки в основній частині уроку виконуються техніко-тактичні дії гри у баскетбол, волейбол, міні-футбол. Проводяться двосторонні ігри у змагальних умовах. У студентів підвищуються рухові здібності, координація рухів, витривалість. У гімнастичному залі, залах „аеробіки” і фітнес-залі, на жіночих потоках виконуються комплекси вправ ритмічної гімнастики. У цих заняттях формується правильна статура студенток, пластичність, координація рухів, збільшується фізична витривалість, а головне виробляється звичка і бажання систематично виконувати гімнастичні вправи. Відвідування таких занять студентками стає обов'язковою потребою. Заняття ритмічною і атлетичною гімнастикою значно сприяє поліпшенню відвідування занять з фізичного виховання на усіх курсах. На заняттях жіночих потоків найбільш активним засобом фізичного виховання є ритмічна гімнастика. У процесі занять студентки покращують працездатність, укріплюються м'язи тулубу. Найбільш якісні зміни відбуваються при виконанні аеробних фізичних навантажень, які формують вправи, підвищуючи фізичну витривалість і працездатність. Як правило, такі вправи виконуються у помірному темпі і потребують значної кількості кисню. Підвищенню аеробно-анаеробних можливостей займаючихся сприяють комплекси циклічних вправ, таких як танцювальні елементи, бігові і стрибкові вправи. Музикальний супровід занять дуже сприяє на темп і координацію рухів, емоційність займаючихся. Основне правило при таких заняттях, потребує починати урок з помірних навантажень і доводити їх до оптимального рівня в основній частині занять. Вибір і виконання вправ робиться послідовно. Спочатку комплекс вправ загального плану, потім вправи на розвиток гнучкості, технічних елементів. Підвищення основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості.

Заняття атлетичною гімнастикою проводилися у тренажерному і фітнес-залах. Після підготовчої частини уроку, у якій виконувався комплекс вправ ритмічної гімнастики під музикальний супровід, студентки виконували комплекси вправ на тренажерах. Послідовність виконання вправ на розвиток м'язів рук і тулубу дозувались з урахуванням фізичної підготовленості займаючихся. Виконувати силові вправи рекомендувалося з плечового поясу. Систематичне виконання вправ силового характеру значно підвищило інтерес до занять у студентів. Підвищилось відвідування занять. Студенти більшість вправ

стали виконувати на свій вибір, навчились дозувати фізичні навантаження на тренажерах. Протягом занять атлетичною гімнастикою у студентів підвищились особисті можливості, виявились особисті підходи до виконання вправ на розвиток сили м'язів тулубу. Студентами основної медичної групи дозволялось в основній частині занять самим робити вибір силових вправ на тренажерах. Студенти спеціальної медичної групи виконували вправи під керівництвом викладача.

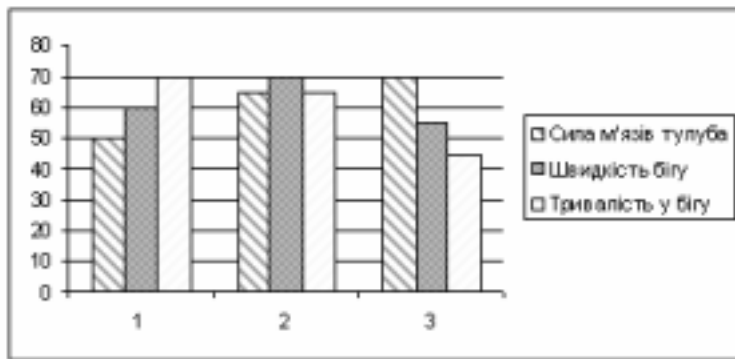


Рис. 1. Динаміка росту фізичних якостей студенток з першого по третій курси.

У групах загальної підготовки зміст занять складався з комплексу гімнастичних вправ, вправ на розвиток швидкості, бігу на короткі і довгі дистанції. Проводились ігри у баскетбол, міні-футбол, волейбол, бадмінтон, настільний теніс.

Результати тестування фізичної підготовленості студенток третього курсу навчання показують що у групах які займалися за програмою загальної фізичної підготовки добрі і відмінні результати у розвитку сили м'язів тулубу мають тільки 50% студенток (Рис.1). У розвитку швидкості показники досягають 60%, витривалості за результатами бігу на 500м – 70%.

У групах які займалися переважно ритмічною гімнастикою розвиток сили м'язів тулубу на „Добре” і „Відмінно” досягає 65% займаючихся, а розвиток швидкісних показників у бігу на 100м досягнув 70%. Витривалість за результатами бігу на 500м залишається на рівні з розвитком швидкості.

У групах, які займалися переважно у тренажерному залі (атлетична гімнастика) розвиток сили м'язів тулубу зростає до 70%, швидкість на рівні 55%, витривалість у бігу на 500м досягає 50%. У

цілому, активні заняття фізичними вправами на уроках фізичного виховання охоплюють більшість студентів. Але значна частина займаючихся мають не достатній рівень швидкісно-силової підготовленості і фізичної витривалості – часто хворіють. Найбільш важкими тестами на оцінку „Добре” і „Відмінно” у жіночих групах є біг на 100м, стрибки у довжину з місця, біг на 500м. випробування державних тестів протягом трьох років навчання студенток основної і спеціальної медичних груп наводяться у таблиці 1.

Таблиця 1.

Випробування державного тестування

Медична група	Курс	Швидкість (біг на 100м)	Витривалість (біг на 500м)	Сила м'язів рук (згинання і розгинання рук в упорі лежачи)	Сила м'язів ніг (стрибок у довжину)	Сила м'язів тулубу (піднімання тулубу в сід за 1 хви- лину)	Кількість студенток
Основна	I	17,17±0,84	2,05±9,6	21,85±0,75	180,3±15,3	39,35,4	100
	III	16,7±0,08	2,03±9,1	24,06±6,4	186,9±1,3	42,25,6	
Спеціальна	I	-	-	27,4±3,4	172,9±10,5	38,88,2	24
	II	-	-	23,8±4,3	171,3±15,8	34,85,8	15
	III	-	-	32,3±6,8	160,1±16,5	40,06,6	17

Здійснюючи роботу з фізичного виховання студентів у вищому навчальному закладі ми виконуємо постанову уряду „Про фізичну культуру і спорт” ми досягли деяких результатів. Фізичне виховання проводиться з першого по третій курси два рази на тиждень на усіх факультетах. На четвертому курсі – раз на тиждень. Програма занять включає заняття легкою атлетикою, ритмічну гімнастику, атлетичну гімнастику, корегуючи гімнастику, баскетбол, футбол, волейбол, бадмінтон, настільний теніс і загальну фізичну підготовку. Однак, значна частина молоді приходить в університет з низьким здоров'ям і

фізичною підготовкою. Виникає потреба звернути увагу на фізичне виховання школярів.

У вищих навчальних закладах назріла потреба „просто фізкультуру” перепрофілювати у фізичну культуру і спорт. Проводити заняття з традиційних, масових видів спорту. Бажання у студентів таке є. В університетах спортивна база цілком достатня.

Література:

1. Березовський А.П. Про новий підхід до методики планування занять з фізичного виховання. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. – Дрогобич: Збірник наукових статей II Міжнародної конференції. – 2003.
2. Горбунов Н.К., Гавронина Г.А. Эффективность силовых упражнений в процессе физического воспитания студенток отнесенных к специальной медицинской группе. – Научно-теоретический журнал: Теория и практика физической культуры. - №1 – 2005г. – с.52-54.
3. Латыпов И.К. Непрерывное профессиональное образование в сфере физической культуры: состояние, проблемы и перспективы. - №9 – 2004г. – с.50-52.
4. Леонов О.З. Деякі шляхи вдосконалення фізкультурно-оздоровчої спортивно-масової роботи у вищих навчальних закладах. – Черкаси: Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах. Збірка статей Всеукраїнської науково-практичної конференції. – 2004.
5. Павлова О.И. Студенческая легкая атлетика в ВУЗе. - №10 – 2004г. – с.38.
6. Паначев В.Д. Управляющая роль кафедры физической культуры и спорта в ВУЗе. Научно-теоретический журнал: Теория и практика физической культуры. - №11 – 2004г. – с.49-50.
7. Семенов Л.А., Шпиков П.В. Коррекция физической подготовленности студентов специальных медицинских групп с использованием индивидуальных программ. – Научно-теоретический журнал: Теория и практика физической культуры. - №1 – 2005г. – с.43.

МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ

Чуча Ю.И., доцент

Буц А.Н., ст.преподаватель

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Украинская государственная академия железнодорожного транспорта

Различие коллективных и индивидуальных видов спортивных игр можно проследить в следующем изложении:

Бадминтон	Футбол
Настольный теннис	Волейбол
Большой теннис	Баскетбол
Биллиард	Ручной мяч
Дартс	Водное поло
	Регби

Занятия, которые проводятся организованно, под руководством тренеров или инструкторов должны давать возможность выбо-

ра. Слова «нравится» или «не нравится», «престижно» или «непрестижно», совсем не подходят здесь. Это даже не касается финансовой стороны, связанной с экипировкой и приобретением инвентаря, арендой или оплатой специалистов. Формально, для занятий любым видом спорта требуется время, адаптационный период, навыки или наследственные факторы, а также определенные затраты как в детской группе, так и престижном взрослом клубе. Отбор детей проводится не только по физическим и техническим кондициям ребенка, но и с учетом его интересов, желаний, возможностей родителей, даже географическое расположение мест занятий имеет иногда существенное значение (транспорт, удаленность, качество базы и др.). Основная роль здесь ложится не только на родителей – заказчиков и обязательно учитывается интерес и желание ребенка. Если умения убеждать и терпеливо ждать хватает у тренера, то и результат в дальнейшем тоже окупится. Это не значит, что не учитываются физиологические, морфологические и наследственные факторы. Важна мотивация, своеобразная интрига, сравнительный интерес и убедительная доступность. Потому отбор в спортивных играх, поиск будущих чемпионов надо начинать как можно в более раннем возрасте. Развивать координационные способности, ловкость, гибкость, умение ориентироваться в пространстве, независимо от вариантов будущего выбора. Одним из важнейших факторов, влияющих на выбор «спортивного образования» ребенка является общая популярность вида спорта. Телевидение, пресса, посещение массовых зрелищных мероприятий, авторитет взрослых людей из мира спорта, но и, конечно, убедительное влияние (воздействие) родственников, ветеранов.

Массовость или статистическая достоверность показывает, что больше всего мальчишек пойдут на футбол, баскетбол, чем в водное поло (необходима еще плавательная подготовка) и регби (определенные физические кондиции). И это закономерно, что именно из футбола подготовленный юноша более уверенно чувствует себя в регбийной или футзальной команде, американском футболе.

Очень близки по технологическим элементам баскетбол и гандбол. Передачи, ведение мяча, броски по кольцу и воротам, определенные разделы правил, контакты игроков непосредственно на площадке. Это же можно сказать и о бадминтоне и теннисе. Игрят ракетками, через сетку, мячик и волан, одиночный и парный разряд соревнований. Есть похожие элементы правил определения победителя, подачи, удара, и оба вида престижны, финансово емкие, рейтинговые (гонорары).

Трудоемкость, труднодоступность, дойти до мировых вершин здесь очень сложно объективно и требует огромного титанического труда. Пусть подрастают наши украинские таланты, развиваются и добиваются лучшего, большего, надежного, оправдывают свою перспективность и затраты. Скорость, выносливость, сила и другие основные качества необходимо развивать и совершенствовать на протяжении всего спортивного пути. Особенно это касается игровых видов спорта (индивидуальных и командных), где потеря спортивных кондиций, снижение результатов, остановка в совершенствовании и росте дорого стоит. Новые ребята и девочки «подпирают», создают здоровую конкуренцию, подталкивают всех к регулярным занятиям и достижению максимальных результатов.

Мотивация занятий спортивными играми дело сложное и кропотливо создаваемое. Мы все с вами участвуем в этом реально или косвенно, создаем атмосферу, условия и ауру. И наша с вами задача не сделать ошибок в начале спортивного пути ребенка, не спугнуть удачу, не испортить талант, а влиять положительно на его развитие, самосовершенствование и самовыражение, самовоспитание объединить эту сложную схему (структуру) в одну главную цель достижения победы. (Жизненной, спортивной, личной).

Продолжение спортивных традиций своих родственников, спортивных династий очень популярны еще со времен СССР. Важно также и давно забытое понятие патриотизма, любви к своей родине, где вырос, окреп, получил образование (в том числе и спортивное), профессию, обеспечение себя и семьи, а также дальнейшая возможность передавать свой опыт знания и спортивные секреты! Это тоже часть воспитания, которое является базой мотивации при выборе и серьезности занятий физической культурой и спортом. Необходимо учесть, что подвижные и спортивные игры являются базовой подготовкой (ребенка человека) для продолжения спортивной карьеры в любом и любимом виде спорта.

Мотивация и желание быть в числе первых, лучших, отмеченных (замеченных) взрослыми, все это в равной степени заложено в ребенке. Самоутверждение, настойчивость и стремление к достижению цели не самые худшие качества (хотя иногда перехлестывает эгоизм). Пусть каждый пробует свои силы в любимом деле и это всегда найдет в будущем свое применение. Дисциплина, организованность, серьезность отношений с партнерами по группе, команде и надежность при выполнении заданий вот достаточно мотивированная база занятий спортивными играми в частности и физической культурой и спортом в целом.

А крепкое здоровое смелое и трудолюбивое поколение нашей стране очень необходимо.

ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНА БОРТЬБА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ», ВІДПОВІДНО ДО БОЛОНСЬКОЇ ДЕКЛАРАЦІЇ

Шандригось Віктор Іванович, доцент, к.н.фв і с, майстер спорту
Тернопільський національний педагогічний університет імені
В.Гнатюка

Постановка проблеми. Відповідно до Наказу Міністра освіти і науки № 3 «Про проведення педагогічного експерименту з кредитно-модульної системи організації навчального процесу» та рішення вченої ради ТДПУ імені В. Гнатюка від 30.12.2003 р. розпочинаючи із вересня 2004 року розпочато педагогічний експеримент із впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу у Тернопільському національному педагогічному університеті ім. В. Гнатюка [2, 3, 4].

Метою експерименту є запровадження елементів Європейської кредитно-трансферної системи (ECTS) в систему вищої освіти України та створення сучасної системи діагностики якості освіти і професійної придатності фахівців. Експеримент розпочато для студентів I-х курсів усіх спеціальностей, а починаючи із 2005/2006 навчального року, експеримент охоплюватиме всі курси [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових джерел виявив широкий інтерес зарубіжних та вітчизняних фахівців до питання підготовки нової плеяди фахівців (Barblan A., 1999; Naug Guy, 2000; Ван дер Венде М.К., 2000; Долженко О.В., 2000; Журавський В.С., Згуровський М.З., 2003; Кремень В.Г., 2003; Степко М.Ф., Болюбаш Я.Я., Шинкарук В.Д., Грубінко В.В., Бабин І.І., 2003 та інші). Досвід впровадження освітніх систем напрацьований у багатьох спеціально-профільюючих дисциплінах [1, 5, 9 та ін.], однак використання вказаних систем навчання у процесі інтеграції національної системи освіти у Болонський процес при викладанні спортивно-педагогічних дисциплін вивчено недостатньо. Виходячи із вище зазначеного, ми присвятили своє дослідження розробці структури предмету «спортивна боротьба з методикою викладання» [7, 8] відповідно до вимог Болонської конвенції.

Дослідження проводилось відповідно до теми 2.3.6. Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2005 р.р., Державного комітету молодіжної політики, спорту і

туризму України «Теоретико-методологічне обґрунтування кадрового забезпечення сфери оздоровчої фізичної культури».

Формулювання цілей статті. *Метою* нашого дослідження було розробити та теоретично обґрунтувати структуру навчального курсу «спортивна боротьба з методикою викладання» за вимогами Болонської конвенції, виділити змістові модулі предмету «спортивна боротьба з методикою викладання» та розробити технологію їх оцінювання. *Із методів* дослідження ми використовували вивчення літературних джерел і документальних матеріалів та теоретичний аналіз і синтез.

Результати дослідження. З переходом на нову систему підготовки фахівців з фізичного виховання постає нове завдання з модифікації навчальних програм до вимог, що висуваються Болонською конвенцією про загальний європейський освітній простір. Першим кроком модифікації навчального процесу до нових вимог є розробка загальної структури предмету (табл. 1).

Таблиця 1.

Опис предмету навчального курсу
«Спортивна боротьба з методикою викладання»

Курс: підготовка бакалаврів	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчального курсу
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 1,5.</p> <p>Модулів: 3 - аудиторна, індивідуальна, самостійна.</p> <p>Змістових модулів: 8: відвідування занять, теоретичний блок, практичний блок, контрольний, індивідуальні заняття у поза навчальний час, індивідуальні навчально дослідні завдання (ІНДЗ), самостійні заняття із спортивної боротьби, опрацювання додаткової літератури.</p> <p>Загальна кількість годин: 54.</p> <p style="text-align: right;"><i>Тижневих годин: 4.</i></p>	<p>Шифр та назва напрямку (0101 «Педагогічна освіта»)</p> <p>Шифр та назва спеціальності (6.010100 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізичне виховання»)</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр</p>	<p>Обов'язковий курс.</p> <p>Рік підготовки: 3.</p> <p>Форма навчання: очна</p> <p>Семестр: (6).</p> <p>Лекції (<i>теоретична підготовка</i>): 2 год.</p> <p>Практичні: 32 год.</p> <p>Самостійна робота: 10 год.</p> <p>Індивідуальна робота: 10 год. (під керівництвом викладача)</p> <p>Вид контролю: залік 6 – семестр.</p>

Весь курс складається із змістових модулів, які формують зміст навчальної програми із спортивної боротьби (табл. 2).

Таблиця 2.

Змістові модулі з предмету «спортивна боротьба з методикою викладання»

Модуль I	Аудиторна робота	ЗМ _{1а}	Теоретичний блок
		ЗМ _{2а}	Практичний блок
		ЗМ _{3а}	Заняття із спортивної боротьби (лекція, практичні)
		ЗМ _{4а}	Контрольні заходи (залік)
Модуль II	Індивідуальна робота	ЗМ _{1і}	Індивідуальні заняття із спортивної боротьби у поза навчальний час
		ЗМ _{2і}	ІНДЗ
Модуль III	Самостійна робота	ЗМ _{1с}	Самостійні заняття із спортивної боротьби
		ЗМ _{2с}	Теоретичний блок (опрацювання додаткової літе- ратури)

Модуль I—аудиторна робота. Під час аудиторних занять студенти отримують знання і уміння з основних розділів спортивної боротьби. Модуль включає теоретичні і практичні заняття, методичну роботу, відвідування занять та контрольний захід, яким є залік. На аудиторному занятті перевіряється засвоєння студентами основних елементів боротьби, тут студент також отримує індивідуальні завдання та завдання для самостійної роботи, які він готує до наступних індивідуальних та самостійних занять.

Модуль II—індивідуальна робота. Індивідуальна робота проводиться під керівництвом викладача зі студентами, які мають низький чи нижче середнього рівень успішності. На цих заняття деталізується інформація про розділи, які вивчаються на основному аудиторному занятті. Модуль включає індивідуальні заняття із спортивної боротьби у поза навчальний час та виконання студентами ІНДЗ. На індивідуальному занятті створюються умови для якнайповнішої реалізації творчих можливостей студентів через індивідуально-спрямований розвиток їх здібностей, науково-дослідну і творчу діяльність.

Модуль III—самостійна робота. Самостійна робота включає виконання студентами елементів програмового матеріалу самостійно, робота в інформаційній мережі та з літературою, фізична підготовка за сформованою викладачем методикою. Спеціально для полегшення навчання студентів нами розроблені інтерактивні курси [6], які розміщені у загально університетську мережу та доступні з будь якого університетського комп'ютера і з мережі INTERNET.

Відповідно до стандарту ECTS ми розробили структуру залікового кредиту курсу, яка включає теми змістових модулів і відповідну кількість годин, відведених на кожен вид роботи. Також нами розроблена система нарахування балів студентам за кожен вид роботи із дисципліни «спортивна боротьба з методикою викладання». В загальному студент за аудиторну роботу може максимально отримати 45 балів; за індивідуальну—30 і за самостійну—25.

Важливим моментом у впровадженні ідей Болонського проце-

су є визначення єдиних вимог до оцінювання студентів. Більшість європейських країн учасниць Болонського процесу мають різні системи оцінювання. Тому, постає закономірне питання: як привести всі системи оцінок до єдиного спільного знаменника. Європейським освітнім співтовариством запропоновано визначити рівні успішності за допомогою літер. Тобто незалежно від бальної системи оцінки переводити у рівні відмінно, добре, задовільно і так далі, у відповідні літерні символи. Такий підхід дасть змогу мобільності і зніме протиріччя у національних оціночних системах по відношенню до загальної європейської.

Нами впроваджена стобальна система оцінки змістових модулів із спортивної боротьби і шкала їх переведення у стандарт ECTS: 90–100 балів – *відмінно* (A); 75–89 балів - *добре* (BC); 60–74 балів - *задовільно* (DE); 35–59 балів - *незадовільно* з можливістю повторного складання (FX); 1–34 балів - *незадовільно* з обов'язковим повторним курсом (F).

Висновок. Спортивна боротьба з методикою викладання, як навчальний предмет у своїй структурі повинен включати аудиторний модуль, модулі самостійної та індивідуальної робіт, які наповнюються змістовими модулями. Технологія оцінки змістових модулів дасть змогу підвищити інтерес до оцінювання особистих досягнень і систематичних занять.

Література.

1. Олійник М.О., Мулик В.В., Булах А.О. Реформування системи освіти відповідно до Болонської угоди // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2004. – Вип. 7. – С. 3-5.
2. План заходів щодо реалізації положень Болонської декларації та впровадження кредитно-модульної системи навчання у Тернопільському державному педагогічному університеті ім. В. Гнатюка на 2004 р. Затверджено вченою радою ТДПУ ім. В. Гнатюка (протокол № 5 від 30 грудня 2003 р.).
3. Рішення Колегії Міністерства освіти і науки України від 28 лютого 2003 р. (протокол № 2/3-4).
4. Рішення Колегії Міністерства освіти і науки України від 24 квітня 2003 р. (протокол №5/5-4).
5. Харченко Л. Запровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу у Національному університеті фізичного виховання і спорту України // Молода спортивна наука України: 36. наук праць з галузі фізичної культури та спорту.—Вип. 9: У 4-х т. – Л.: НВФ «Українські технології», 2005. – Т. 3. – С. 41-45.
6. Шандригось В.І. Спортивна боротьба з методикою викладання (електронний посібник): <http://www.tspu.edu.ua/subjects/75/15/Golovna.htm>
7. Шандригось В.І. Спортивна боротьба з методикою викладання: Програма навчального курсу. – Т.: ТНПУ, 2005. – 24 с.
8. Шандригось В.І., Корнієнко С.М. Спортивна боротьба з методикою викладання: Навчальний посібник. – Т.: ТДПУ, 2003. – 224 с.
9. Шандригось Г.А. Особливості викладання навчальної дисципліни «музикально-ритмічне виховання», відповідно до вимог інтеграції України у європейський освітній простір // Молода спортивна наука України: 36. наук праць з галузі фізичної

ПРЕДЛОЖЕНИЕ УНИФИКАЦИИ ОБУЧЕНИЯ КАНДИДАТОВ НА ТРЕНЕРСКУЮ СТЕПЕНЬ ПО ФУТБОЛУ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗах

Шварц Анджей

Академия Физического Воспитания и Спорта в Гданьске (Польша)

Постановка проблемы. Проблема подготовки кадров в физкультурных Вузах является чрезвычайно важной в контексте происходящих в Европе перемен. Европейская интеграция диктует необходимость поиска новых решений. Современная действительность требует совершенствования процесса подготовки студентов к выполнению обязанностей тренера и последующего повышения ими профессиональной квалификации.

Сложившаяся к настоящему времени система подготовки тренеров в европейских Вузах должна быть унифицированной, равно как с точки зрения тематики и содержания обучения, так и с позиций его временной структуры. Согласно современным требованиям, рациональная подготовка тренеров представляется именно в пропорциональном соотношении объема, содержания программ и периодов обучения тренеров по футболу разного уровня компетенции. В связи с этим хотелось бы надеяться, что представляемый в настоящей работе материал может послужить конвой для дискуссии и последующей разработки унифицированных программ подготовки тренеров по футболу.

Предлагаемое решение проблемы. Существующая (не только в польской системе образования [3, 4, 5]) поэтапная система подготовки тренерских кадров представляется достаточно пригодной для копирования. На первом этапе обучение кандидатов в тренеры (II класс) осуществляется в рамках специализации по предмету «Футбол» на факультетах стационарного обучения или же в течение четырех 7...10-дневных сессий на факультетах заочного обучения. После сдачи теоретических и практических экзаменов, защиты дипломной работы и последующей в течение не менее 5 лет непрерывной работы по профилю своей профессии желающие могут претендовать на повышение тренерской квалификации. На этом этапе подготовка осуществляется только в системе заочного обучения.

После выполнения требований в рамках 2...3-х образовательных сессий, подготовки дипломной работы по тематике, относящейся

к практике футбола, и последующей ее защиты курсанты получают квалификационную степень тренера I класса.

Претендующие поступить на квалификационный курс для получения степени тренера мастерского класса должны предварительно иметь не менее чем 5-летнюю тренерскую практику, подтверждающуюся незаурядными достижениями в подготовке футболистов на международном уровне. В данном случае рекомендации кандидата завершает Спортивный Союз, а присвоение квалификации (на основании усвоения теоретического курса) происходит вне системы обучения в Вузах – в ведении министра спорта.

Предлагаемая структура последовательных предметных и временных этапов подготовки тренеров представлена в табл. 1.

Таблица 1

Предлагаемые требования по содержанию обучения и продолжительности отдельных этапов подготовки тренеров

Уровень квалификации	Вид занятий		Сессии (семестры) обучения
	Теория (часы)	Практика (часы)	
Тренер II класса	11	33	I
	22	33	II
	33	44	III
	22	52	IV
Теоретический и практический экзамены. Защита дипломной работы. После не менее чем 5 лет работы по специальности – возможность претендовать на степень тренера I класса.			
Тренер I класса	40	20	I
	30	10	II
Защита дипломной работы. После не менее чем 5 лет работы по специальности, подтверждающей незаурядными достижениями в подготовке футболистов на международном уровне, и рекомендации Спортивного Союза министру спорта – возможность поступления на квалификационный курс для получения степени тренера мастерского класса.			

Очень важной является проблема формирования основных направлений обучения [1, 2]. Предлагаем объединить их в следующие тематические блоки:

- I. Структура организации и обучения в футболе (история дисциплины, спортивные взаимосвязи: спортивный клуб – команда – футболист – тренер – консультанты; спонсоры – маркетинг – управление спортивным коллективом).
- II. Теория спортивной тренировки в командных видах спорта (структура подготовки в футболе, планирование тренировочного процесса, физиологическая характеристика физических нагрузок в

футболе, социологические и психологические аспекты футбола, проблемы питания и восстановления футболистов).

- III. Арсенал возможных игровых действий футболистов (индивидуальные и групповые приемы игровых действий, диспетчерские действия футболиста).
- IV. Подготовка футболиста (этапы подготовки, проблематика подготовки детей и юношей в контексте подготовки взрослых спортсменов, контроль тренировочных эффектов).

Подготовка футболистов базируется на местных традициях и подчиняется разнообразным обусловленностям, в связи с чем возникают трудности при определении содержания подготовки без учета указанной специфики. Поэтому при представлении описанного ниже предложения мы сознательно отказались от определения количества часов, отведенных на теоретические и практические программы (табл. 2). Полагаем, что эта функция должна оставаться в компетенции соответствующих образовательных структур.

Заключение. С нашей точки зрения, представленный проект можно рассматривать в качестве реального предложения, реализация которого создает возможность осуществлять опосредованно через различные академические структуры подготовку специалистов по футболу. Такой подход к решению проблемы позволит получить необходимые знания, умения и навыки, необходимые для работы современного тренера-педагога.

Мы отдаем себе отчет в том, что в некоторых вопросах, касающихся особенностей содержания подготовки тренеров по футболу, наши предложения могут отличаться от мнения представителей других академических структур и поэтому надеемся на их критическое рассмотрение. Надеемся также на последующую дискуссию, результаты которой могут привести к разработке и использованию на практике унифицированной программы подготовки тренеров по футболу в высших учебных заведениях Европы.

Таблица 2

Предлагаемая тематика теоретических и практических занятий для кандидатов в тренеры по футболу

<i>ПОДРОБНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ</i>
<i>ТЕХНИКА</i>
Специфика игры (требования, правила, соревнования, сущность и достоинства игры).
Определения, элементы и структура техники.

Обучение техническим действиям.
Детальный анализ элементов специальной техники.
ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ
Основные задачи подготовки на разных этапах обучения.
Структура подготовки детей и юношей в футболе
Критерии отбора и селекции детей и юношей в футболе.
Учебные фильмы в процессе обучения и совершенствования действий в игре
Обучение и совершенствование элементов специальной техники.
Игры обычные, учебные, упрощенные и кратковременные с акцентом на технику
Контроль общей и специальной физической подготовленности.
Принципы отношений: тренер-спортсмен-родители. Учебные спортивные клубы.
<i>ИСТОРИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</i>
История дисциплины в Миров.
История Чемпионатов Мира, Европы, Олимпийских Игр и кубковых игр по футболу.
<i>ПРАВИЛА ИГРЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ</i>
Правила игры (теория и практика судейства).
Организация футбольных соревнований.
<i>ТАКТИКА</i>
Определение, виды и значение тактических действий.
Эволюция организации игровых действий: системы, стиль, школы.
Современные системы технических действий:
- характеристика современных систем технических действий в футболе
- тенденции совершенствования тактических действий в футболе

Тактика игры в обороне:
- виды тактики и их подробный анализ
- типичные тактические действия
- оборонительные задачи отдельных игроков и группы.
Тактика игры в атаке:
- виды атакующих действий и их подробный анализ
- типичные действия в атаке
- задачи отдельных игроков и группы в атаке.
Учебные фильмы по тематике обучения и совершенствования действий в игре.
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС
Тренировочный процесс (принципы обучения, формы, методы и средства).
Циклы тренировочного процесса.
Формирование психофизиологического статуса футболистов.
Разминка.
Обучение и совершенствование действий в обороне: «каждый своего», зонной и комбинированной.
Обучение и совершенствование скоростных и позиционных действий в атаке.
Обучение и совершенствование «переноса центра действий игры» на «свободное поле».
Индивидуальный тренинг.
Групповой тренинг.
Ограниченные и вспомогательные игры при обучении и совершенствовании тактики.
Обучение и совершенствование игры в системе: 1-4-3-3, 1-4-4-2, 1-3-5-2.
Показательные тренировочные уроки с акцентом на формирование отдельных двигательных качеств.
<i>Варианты организации тренировочных занятий.</i>
ПЛАНИРОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ
Структура годичного цикла тренировки.
Организационно-учебное планирование.
Учебная документация.

УПРАВЛЕНИЕ КОМАНДОЙ
Роль и значение тренера.
Наблюдение за игрой как критерий определения задач тренировочного процесса.
Учет и контроль тренировочных нагрузок.
Биологическое восстановление.
Питание.
Физическая подготовка игрока и команды.
ОРГАНИЗАЦИЯ
Организационная структура Спортивного Союза.
Организационная структура Окружного Спортивного Союза.
Виды и системы футбольных соревнований.
Организация турниров и соревнований.
Вспомогательное оборудование.
Повышение знаний и умений тренера (самообразование).
Сотрудничество с врачом.
Сотрудничество с информационными структурами.
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УРОКИ
Самостоятельное проведение тренировочных уроков

Литература

1. Naglak Z. (2001): Teoria zespołowej gry sportowej. Kształcenie gracza. AWF, Wrocław, 273 s.
2. Panfil R., Żmuda W. (1999): Nauczanie gry w piłkę nożną. BK, Wrocław, 326 s.
3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu. W sprawie kwalifikacji stopni i tytułów zawodowych oraz szczegółowych zasad i trybu ich uzyskiwania. D.U. (2001.71.738).
4. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu. (po zmianie z dn. 20 grudnia 2002 roku) D.U. (2003.8.93).
5. Ustawa o kulturze fizycznej z 18 stycznia 1996 roku.

ВЛИЯНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ

Шикота И.И., Лебединский В.Ю., Шпорин Э.Г.

Иркутский государственный технический университет

Иркутский Государственный Медицинский Университет

Проблема физического здоровья школьников в настоящее время является приоритетной в России. На здоровье детей и подростков влияет условия их проживания, экологические, социально-экономические факторы, а также и степень урбанизации. Одной из приоритетных задач по укреплению здоровья детей является проведе-

ние мониторинга. Система мониторинга позволяет не только проводить анализ и прогноз физического здоровья школьников, но и разработать программы направленные на развитие физической культуры и спорта, в формировании здорового образа жизни и улучшение физической подготовленности школьников.

Многолетние наблюдения наглядно свидетельствуют о том, что на всех этапах – детского, подросткового и юношеского возраста физическая культура и спорт оказывают огромное влияние на формирование и совершенствование растущего организма, так же решают задачи оздоровления в едином комплексе.

Между тем, обязательная форма физической культуры в школе – уроки физкультуры не всегда покрывают дефицит двигательной активности учащихся.

Возможно, одним из факторов способствующих улучшению состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности учащихся являются занятия различными видами спорта.

Поэтому целью настоящего исследования явилось изучение влияния дополнительных занятий легкой атлетикой во внеучебное время на уровень физического развития и физической подготовленности школьников г. Иркутска.

Проведено изучение влияния дополнительных занятий легкой атлетикой во внеучебное время детей школьного возраста на базе ДЮСШ №1 Правобережного округа г.Иркутска, которые составляли экспериментальную группу в количестве 96 человек, из них 61 мальчик и 35 девочек в возрасте от 11 до 16 лет. Полученные результаты по их физическому развитию и физической подготовленности сопоставлялись со стандартами физического здоровья школьников г.Иркутска, не занимающихся дополнительно легкой атлетикой во внеучебное время.

Для определения уровня физической подготовленности и физического развития проводилось тестирование школьников дополнительно занимающихся и не занимающихся легкой атлетикой. Тестирование физической подготовленности проводилось с использованием методических рекомендаций.

Уровень развития физических качеств, которые определенным образом характеризуют двигательную активность детей и подростков, находится в тесной взаимосвязи с их физическим и функциональным развитием.

Школьники посещали уроки физкультуры по 40 мин по традиционной программе. Дети, занимающиеся дополнительно легкой

атлетикою, посетили уроки фізкультури і 3 рази в тиждень по 2 години займалися легкою атлетикою в позаурочний час.

Результати наших досліджень показали, що додаткові заняття легкою атлетикою в позаурочний час зі школярами дозволяли покращити рівень фізичного розвитку – показники швидкості витривалості і ловкості зросли на 28% ($P < 0,001$), швидкості на 18% ($P < 0,01$), показники сили і статичної витривалості м'язів верхнього пояса на 23% ($P < 0,001$), швидкостно-силової витривалості м'язів сгибателей туловища на 21% ($P < 0,001$), гнучкості на 15% ($P < 0,01$), швидкостно-силових якостей – на 32% ($P < 0,001$), загальної витривалості – на 39% ($P < 0,001$), покращилися так же і функціональні можливості організму. Показники динамометрії зросли в 1,5 рази, спостерігалася уреження ЧСС в 1,2 рази, відзначалося більш виражене уреження прироста показників АД, що свідчить про економічність функціонування серцево-судинної системи у учасників додатково займаючихся легкою атлетикою, ЖЕЛ збільшилася на 41,7% ($P < 0,001$), в той час як у школярів займаючихся по традиційній програмі – на 34,8% ($P < 0,001$).

Таким чином, додаткові заняття легкою атлетикою дітей шкільного віку в позаурочний час, дозволили покращити рівень фізичного розвитку порівняно з учасниками займаючихся по традиційній шкільній програмі.

СИСТЕМА МОДУЛЬНОГО НАВЧАННЯ ОСНОВНИМ ЕЛЕМЕНТАМ ФІТНЕС-АЕРОБІКИ СТУДЕНТОК ФАРМАЦЕВТИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Шуляк К., викладач

Національний фармацевтичний університет

Вступ. Перехід на нові освітні стандарти передбачає наявність періоду, на протязі якого існуючі державні програми з фізичного виховання корегуються у відповідності до завдань і вимог сучасності. Оскільки такий перехід передбачає інші підходи до організації фізичного виховання, коли студенту надається право вибирати види спорту і направленість занять, а також відповідно і викладача або тренера. Все це безумовно вносить нові форми роботи у практику навчання студентів. Вагомими факторами, які спонукають студенток до занять спортивною та оздоровчою направленістю є зовнішній вигляд занять, їх привабливість, особистість тренера та інш. Тому на сьогодні перед фізичним вихованням у вищому навчальному закладі ставляться нові завдання з пошуку більш ефективних засобів і методів фізичної

підготовки до яких можна віднести фітнес-аеробіку з усіма її різновидами.

Оздоровча направленість занять фізичними вправами сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості під якою розуміється процес і результат фізичної активності, що забезпечує формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, підвищення рівня працездатності [6]. Відомо що систематичні заняття дозволяють придбати гарне самопочуття, поліпшити здоров'я, роблять естетичний вплив на осіб що займаються [5]. В аеробіці є вагомий аеробний блок. У цьому блоці використовуються в основному аеробні вправи, які супроводжуються споживанням великої кількості кисню протягом тривалого часу й виконуються у стійкому стані [1, 3]. Дуже важлива заключна частина уроку - розтягування м'язів, яка залишає враження про урок у цілому і повинна бути добре продумана [2]. Слід приділяти увагу засобам і методам керування тренувальним навантаженням на заняттях з базової танцювальної аеробіки [4].

Дослідження виконувалось у відповідності до плану науково-дослідних робіт Харківської державної академії фізичної культури.

Мета дослідження – розробка і обґрунтування модулів занять з фітнес-аеробіки для студенток 1-3 курсів фармацевтичного університету з навчальним навантаженням 2 години на тиждень.

У дослідженні приймали участь студентки національного фармацевтичного університету, яких було розподілено на 3 групи.

Виклад основного матеріалу. Нами був зроблений розподіл підготовки за програмою фітнес-аеробіки на 6 етапів (по 2 етапи на курс, з заліковою оцінкою досягнутого наприкінці кожного семестру).

1 семестр (1 курс). I модуль- втягуючий (вересень-грудень).

На цьому етапі студентки одержують первинні теоретичні знання, вивчають різновиди напрямків фітнес-аеробіки і проходять первинне анкетування й тестування по визначенню рівня їхньої фізичної підготовленості з метою подальшого виявлення рейтингу. Даний контроль дозволяє в першу чергу розподілити студенток за рейтингом. Це спонукує їх одержати як можна більше високий рейтинг. Надалі, якщо цей інтерес стає стійким, він стимулює прагнення до додаткових самостійних занять. Вивчаються базові основні рухи рук і ніг, які використовуються при побудові тренувальних зв'язок на заняттях при використанні музичного супроводу.

Подальша структура навчання складається з наступним модуль:

- *2 семестр(1 курс). II модуль - базовий розвиваючий (лютий-травень).*

- 3 семестр(2 курс). III модуль - втягуючий розвиваючий (вересень-грудень).
- 4 семестр(2 курс). IV модуль - розвиваючий результуючий (лютий-травень).
- 5 семестр(3 курс). V модуль - втягуючий результуючий(вересень-грудень).
- 6 семестр(3 курс). VI модуль - результуючий змагальний (лютий-травень).

Підготовча частина уроку. В уроці аеробіки підготовча частина представлена розминкою (warm up). Ціль розминки - підготувати опорно-руховий апарат і всі системи організму до майбутньої роботи. Для досягнення цієї мети необхідно підвищити температуру тіла й швидкість метаболічних процесів в організмі. Критерієм ефективності розминки є поява перших крапель поту. Відповідно, тривалість розминки буде залежати від температури навколишнього середовища й становити від 6 хвилин, за умови теплої погоди або добре опалювального приміщення і до 10 хвилин. Розминка в уроках аеробіки складається із трьох частин: вступної, аеробної й prestretch (престретч).

Основне завдання вступної частини розминки - створення так званої кинестетичної зібраності, тобто моральної підготовки студенток до майбутнього навантаження, абстрагування від побутових проблем і зосередження на власних м'язових відчуттях. Засобами рішення цього завдання у вступній частині заняття є виконання низькоамплітудних, ізольованих рухів, які виконуються у повільному темпі, за принципом «зверху вниз»: нахили голови у сторони, уперед, кругові рухи в плечовому суглобі, руху тазу назад, підйоми п'яти й т.д. Під час вступної частини розминки повинна відбуватися фіксація правильного положення корпусу й постановки ніг. Після вступної настає аеробна частина розминки, що складається з базових і найпростіших основних «кроків» класичної аеробіки. «Кроки» виконуються з наростаючою амплітудою й акцентом на правильну техніку. При цьому вони можуть з'єднуватися в найпростіші зв'язки або впливати один на іншим за принципом лінійної прогресії. *Grape wine* і *Lunge* у розминці не використовуються, тому що при нерозтягнутих підколінних сухожиллях виконання «кроку» на пряму ногу може привести до травми.

У степ-аеробіці крім «кроків» класичної аеробіки в розминку включають низькоамплітудні «кроки» степ-аеробіки: *Tap up*, *Mambo*, а також специфічні розминочні «кроки»: *Tuch hill* - торкання ступи-платформи п'ятою й *Tuch toe* - торкання ступи-платформи носком. Під час аеробної частини розминки необхідно створити «ефект репетиції», тобто дати можливість тілу звикнути до рухів, аналогічні яким будуть

виконуватися в основній частині уроку. Тому, доцільно включати в аеробну частину розминки рухи, що будуть виконуватись по основних напрямках залу - зі сторони убік, по діагоналях, назад, по квадрату й т.д.

Якщо аеробна частина розминки досить інтенсивна, то в організмі відбуваються наступні процеси:

1. підвищується частота серцевих скорочень;
2. підвищується частота подиху;
3. збільшується систолічний і хвилиний обсяг крові;
4. перерозподіляється кровоток: кров відливає від внутрішніх органів і доливає до м'язів;
5. підсилюється діяльність дихальних ферментів у м'язах, тобто підвищується здатність м'язів споживати кисень.

Все це сприяє збільшенню можливості кардіореспіраторної системи переносити кисень до м'язів, переходу в процесі розминки до аеробного механізму енергозабезпечення організму. Заключною частиною розминки є *prestretch* - попереднє розтягування м'язів, які будуть задіяні в основній частині.

Завдання prestretch:

1. збільшити розтяжність м'язів і еластичність синовіальних утворень;
2. збільшити рухливість у суглобах;
3. підсилити кровонаповнення м'язів.

Засобами рішення цих завдань є вправи динамічної розтяжки, переважно м'язів ніг і попереку. Використаються як повноамплітудні рухи (наприклад, почергові згинання ніг у позиції стійка ноги ширше плечей з нахилом і опорою руками об підлогу), так і пружні рухи, що виконуються в різних суглобах з різних вихідних положень.

Основна частина уроку класичної аеробіки [1, 3]. Традиційно основна частина уроку аеробіки містить у собі й аеробний і силовий сегменти, однак, залежно від спрямованості уроку послідовність і тривалість складову основну частину уроку сегментів може бути різної. В окремих типах уроків, що мають, переважно, аеробну спрямованість, силовий сегмент основної частини уроку може або бути повністю відсутній, або складатися тільки із вправ на зміцнення м'язів пресу. За рахунок цього збільшується тривалість аеробного сегмента.

В інтервальних уроках (*total body workout, step interval*) аеробні вправи виконуються інтервалами тривалістю 3-10 хвилин між серіями силових вправ. Тривалість основної частини стандартного го-

динного уроку, що включає в себе аеробний сегмент, затримку й силовий становить не менш 45 хвилин.

Аеробний сегмент основної частини уроку. У цій частині уроку вирішуються наступні завдання:

1. підвищуються функціональні можливості організму;
2. розвиваються координаційні здатності;
3. змінюється склад тіла у бік зниження жирового компоненту маси;
4. поліпшується емоційний стан.

Під час аеробного сегменту відбувається розучування «кроків», зв'язок, блоків і комбінацій, а також багаторазове повторення розучених рухів.

Аеробна затримка. Після численних повторень фінальної комбінації потрібна аеробна затримка, що складається із двох частин: cool down (кулдаун) і poststretch (постстретч). Основна мета cool down - знизити частоту серцевих скорочень і відновити подих. Cool down може складатися з тих же «кроків» і зв'язок, що й аеробна розминка, з тією лише різницею, що амплітуда «кроків» від початку до закінчення cool down зменшується. Потім потрібен перехід на марш. На марші виконуються дихальні вправи, що сприяють відновленню подиху, які супроводжуються повноамплітудними рухами рук. За cool down виконується poststretch. Його ціль - відновити довжину м'язів до первісної. Poststretch базується на статичному розтягуванні, що може проводитися в тих же вихідних положеннях, що й prestretch, але кожна поза фіксується й утримується близько 6 секунд. Тривалість cool down разом з poststretch близько 3-4 хвилин.

Силовий сегмент основної частини (калістеніка). У стандартному годинному уроці калістеніка, або силовий сегмент основної частини займає близько 20 хвилин. Завдання калістеніки:

1. підвищити рівень розвитку силової витривалості;
2. поліпшити силові кондиції;
3. сформувати м'язовий корсет;
4. скорегувати фігуру шляхом цілеспрямованого впливу на проблемні зони.

Силові вправи в уроці аеробіки можуть виконуватися:

1. з вільними обтяженнями: гантелями від 1 до 3 кг, бодибаром (штанга в м'якій оболонці) від 5 до 12 кг, обтяженнями й т.д.;
2. у подоланні опору пружних предметів: гумових амортизаторів (ecstertubs - довга гума з ручками, gababens - кругла гума), м'ячів, усіляких еспандерів і т.д.;
3. у подоланні ваги власного тіла і його частин.

Заклучна частина уроку. Заклучною частиною уроку є stretch (стретч), що покликаний вирішити наступні завдання.

1. відновити довжину м'язів до вихідного стану, тому що під час виконання силових вправ м'яза мають тенденцію до вкорочення;
2. помірковано розвинути гнучкість - можливість виконувати рухи в суглобах з найбільшою амплітудою (збільшити рухливість суглобів і еластичність м'язів понад вихідний стан);
3. створити емоційну розрядку після фізичного навантаження й полегшити психологічний перехід до повсякденного життя;
4. перейти в положення стоячи.

Заклучний стретч містить у собі розтягуючі вправи для груп м'язів, які в більшості студенток розтягнуті слабко й можуть спровокувати травму при наступних заняттях [2]. На відміну від усього уроку, заклучний stretch створюється структурно-хореографічним методом і виконується під обраний тренером музичний додаток ліричного характеру. Stretch починається з положення лежачи на спині, у якому виконуються статичні розтяжки для м'язів ніг. Кожне положення фіксується й утримується в інтервалі 8-10 секунд, виконуються почергові підтягування ніг руками до корпусу, як прямих, так і зігнутих з фіксацією в кінцевому положенні, розведення ніг у сторони й т.д. Заклад ніг за голову («ноза плуга»). Далі здійснюється плавний перехід у сід. На відміну від силової частини заклучний stretch може включати сід, тому що при статичній розтяжці він не робить впливу, що травмує поперекову область хребта. У сіді й у сіді ноги нарізно розтягуються м'язи ніг, а також косі й бічні м'язи тулуба. Виконуються нахили вперед і в сторони з утриманням кінцевого положення, а також розтягування м'язів, що приводять стегна, в положенні сидячи, стопи разом, коліна нарізно.

Заклучне розтягування м'язів - дуже важлива частина уроку. Будучи останньою, вона залишає враження про урок у цілому, тому повинна бути добре продумана: всі переходи з одного положення в інше повинні бути логічні, гарні, закінчені й відповідати спеціально підбраній музиці.

Вищезазначений зміст і структура занять різновидами аеробіки містить достатньо відомі підходи і фізичні вправи. Тому на перший план виходить методика їх використання у практиці фізичного виховання студенток, направленість занять, урахування інтересів студенток, умови спілкування між собою та викладачем.

Література

1. Виру А.А., Юрилья Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. -М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1988. -142 с.

2. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика проведения оздоровительных занятий. - СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург, 1999г. – 160 с.
3. Купер Кеннет А. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. -М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1979. -125 с.
4. Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях по базовой танцевальной аэробике. //Теор. и практ. физ. культ., 1997, № 5. – с. 21-24.
5. Ростова В.А., Ступкина М.О. Оздоровительная аэробика. – СПб: Высшая административная школа, 2003. – 200 с.
6. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 1999. - 448 с.

СТИЛЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

Шуляк К.А., преподаватель

Национальный фармацевтический университет

Танцевальная аэробика занимает важное место в общей системе физического воспитания в высшем учебном заведении. В основе танцевальной аэробики лежат различные танцевальные направления. Каждую разновидность танцевальной аэробики характеризуют движения и музыка, соответствующие определённому стилю танца. Специфические танцевальные движения способствуют развитию пластичности и координационных способностей.

Основные стилевые особенности танцевальной аэробики следующие:

I. Танцевальная аэробика.

1. Джаз-аэробика и её разновидности. Данный вид аэробики восходит к джазовому танцу, который сложился, как вид профессионального музыкально-танцевального искусства к началу XX в. в США в результате взаимодействия африканской и европейской музыкальных культур. Характерными чертами джаза являются: тембровое своеобразие, полиритмия, коллективная импровизационность. Направление джаз-аэробики возникло только в 90-х гг. XX в., однако элементы джаза уже многие годы широко использовались в оздоровительной и ритмической гимнастике. Уроки джазовой аэробики называются Jazzersis (джаззерсэйс), их целью является устранение недостатков осанки и формирование способности выражать музыкальное содержание посредством движений. Уроки джаз-аэробики отличаются от уроков классической аэробики и степ-аэробики тем, что в них тонус мышц корпуса не поддерживается постоянно; позвоночный столб активно участвует в работе таким образом, что любое из позвоночных сочленений может стать центром исходящего движения. В уроках джаз-аэробики используются все принципы движений танцевальной аэробики: полицентрика, изоляция, мультипликация, оппозиция и принцип

противодвижение. Сегодня существуют уроки классического джаза и афро-негритянского джаза (с включением элементов негритянских танцев).

2. Фанк-аэробика.

Фанк-аэробика представляет собой последовательное и непрерывное выполнение различных танцевальных движений умеренной интенсивности. Этот урок включает в себя элементы различных танцевальных культур: джаза, стрита, рэпа, хип-хопа. Специфику хореографии определяют стили, которые лежат в основе этого направления (джаз и африканский танец). Для этого вида занятий характерна свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом, в результате чего значительная нагрузка ложится на позвоночник. В уроке используются все принципы движений: полицентрика, изоляция, мультипликация, противодвижение, оппозиция. Урок начинается с так называемого кача, пружинящего движения, выполняемого одновременно в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах. Кач выполняет функцию разминки, подготавливая суставы к предстоящей нагрузке. Затем следует фанковая ходьба, в основе которой лежит кач. Оставляя группу на ходьбе, инструктор показывает связку (или её часть в быстром темпе), после чего группа приступает к её разучиванию в медленном темпе. В промежутках между разучиванием группа снова переходит на ходьбу. После этого связка многократно повторяется в быстром темпе. Затем подобным образом разучивается следующий фрагмент и т.д. В уроках широко используется хореография рук. Из «шагов» аэробики наиболее популярны Step-touch (на месте, с продвижением, с постановкой опорной ноги назад на носок), Touch-front, Knee up, Grape wine (особенно скрестно спереди), повороты, V-step, Curl прыжком, выпады (в том числе глубокие). Часто используется кач в различных положениях, волнообразные движения корпусом, плечами, руками, переступания, перебежки, повороты из положения ноги скрестно, подъёмы на носки (перекаты с носка на пятку), движения бёдрами. Также характерно соединение ног прыжком и выполнение поворотов из plie. Очень часто выполняются скользящие движения. Такие уроки предполагают наличие у занимающихся определённой хореографической подготовки, и посещать их рекомендуется хорошо подготовленным людям.

3. Хип-хоп-аэробика.

Это популярное танцевальное направление, которое называют иногда стрит-дэнс. В уроке используются все основные принципы движений: полицентрика, изоляция, мультипликация, противодвижение, оппозиция. Урок включает в себя все «шаги» фанка, но они, в том

числе и кач, выполняются более интенсивно (иногда на подскоках), кроме того, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма). Допускается использование движений брейка. Основа движения хип-хопа - подскоки и подпрыгивания, которые получили название нью-джек-свинг.

4. Латина-аэробика.

Данное направление возникло как результат значительно возросшего интереса занимающихся к латиноамериканским танцам. И по сей день зажигательная характерная музыка и изящная пластика движений способствуют популяризации этих уроков во многих странах. С одной стороны, латина-аэробика обнаруживает некоторые общие черты с народными танцами (сальса, меренга, самба, мамбо и др.), из которых первоначально заимствовались многие движения, впоследствии адаптированные к урокам оздоровительной направленности, с другой стороны - имеет свои характерные особенности. Техника движений в латина-аэробике отличается от техники движений в соревновательных бальных танцах. В основном эти отличия сводятся к следующему: в соревновательных танцевальных композициях движения производятся на носках, коленные суставы выпрямлены, в то время как в аэробных уроках всегда осуществляется смягчённая постановка ноги с носка на пятку.

5. Рок-н-ролл-аэробика.

Эта разновидность танцевальной аэробики возникла на основе парного бытового импровизированного танца американского происхождения, получившего широкую известность в середине XX в. Аэробика вобрала в себя лучшие достижения этого танца. Зажигательная музыка и несложные комбинации «шагов» привлекают многих занимающихся. Основа движения рок-нролльный «шаг». В уроке используются движения, построенные на принципе мультипликации. Используются перемещения, повороты, прыжки, бег. Урок состоит из разминки, основной и заключительной частей.

II. Аэробика на основе фольклорных танцев.

1. Риверданс. Урок, сформированный на основе ирландских народных танцев. Движения основаны на принципе мультипликации. Для данного урока характерно активное выполнение движений ногами (дробные движения, переpleсы, передвижения, повороты). В уроке часто используется сбой ритма и увеличение скорости и частоты выполнения движений. Урок включает в себя разминку, основную танцевальную часть и заключительный стретч.

2. *Раешенфолк*. Данная разновидность танцевальной аэробики возникла на основе русских народных танцев. Фольклорное наследие является неотъемлемой частью любой культуры, а интерес к русским народным танцам сохраняется и по сей день. Их популяризации в значительной степени способствует эстрада (исполнение народных песен и танцев, их современная обработка и т.д.). Идея создания в танцевальной аэробике направления русского танца не могла не привлекать инструкторов, работающих в области оздоровительных систем. Такие уроки, несомненно, вызывают интерес со стороны занимающихся, которые предпочитают занятия с национальной маркированностью и музыкальным оформлением на русском языке. В уроке сохраняется стилистика народных танцев, используются переpleсы, постановка ног на пятку/носок с разворотом колена наружу/вовнутрь, перепрыжки, дробилки, широкие движения руками, включаются элементы кадрили, ланце и др. Движения строятся на принципе мультипликации. Урок включает в себя разминку, основную и заключительную части. Рекомендуется людям, интересующимся русскими народными танцами.

Студентам также предлагается для ознакомления словарь специальных терминов, который включает следующую информацию:

Базовая классическая аэробика - фитнес тренировка построенная на интересных вариациях базовых шагов с постепенным переходом от простого к сложному. Выполняются под ритмичную зажигательную музыку.

Силовая тренировка (super sculpt)- фитнес тренировка основной целью которой является укрепление мышц, повышение их тонуса, улучшение подвижности в суставах за счет активного увеличения кровоснабжения в тканях.

Калланетик - медленная, спокойная по форме гимнастика со статической нагрузкой. Высокоэффективна и способствует подтяжке мышц и быстрому снижению лишнего веса и объемов. Активизирует иммунную систему организма. Идеально подходит тем, кто предпочитает вдумчивые спокойные занятия, активным и сложным в координационном отношении танцевальным ритмам.

Суперкалланетик - усложненная (примерно в 3 раза) программа для более подготовленных людей. Общие положения тренировки соответствуют занятиям обычным Калланетиком

Степ-аэробика - разновидность аэробной нагрузки. Это тренировка, осуществляемая с помощью степ-платформы, которая максимально эффективно приближает Вас к достижению основных целей: сжигание жира, увеличение выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной системы и т.д. Специфическая хореография степ-аэробики интересна и

разнообразна. Движения осуществляются как на самой платформе, так и вокруг нее и включают в себя как базовые, так и специфические шаги, которые легко запоминаются. Также как и в аэробике, построение программы идет от простого к сложному. Преимуществом степ-платформы является большой физиологический эффект при небольших биомеханических затратах.

Kick-box - фитнес тренировка, во время которого на базу движений, существующих в аэробике, накладываются элементы боевых искусств. Во время занятия идет активная работа руками и ногами в виде специфических ударов, которые также связываются в своеобразную хореографическую комбинацию. К основным задачам фитнес тренировки здесь добавляется основательная проработка всех групп мышц (в особенности рук и ног). Сильное воздействие идет на мышцы спины, что позволяет поддерживать хорошую осанку и общий тонус. Тренировка позволяет почувствовать уверенность в себе и обеспечивает отличный эмоциональный заряд.

Стетчинг - занятие, где с помощью статических положений стоя, сидя и лежа осуществляется постепенная растяжка мышц и связок, улучшается подвижность в суставах. Стрейтчинг является эффективной профилактикой остеохондроза. Способствует приобретению навыка глубокого расслабления, что благотворно влияет на эмоциональную сферу. Вы испытаете ни с чем не сравнимое ощущение легкости своего тела.

Танцевальная аэробика - фитнес тренировка, в процессе которой на базовые шаги, существующие в классической аэробике, накладываются элементы различных хореографических стилей: латины, хип-хопа, фанка и т.д. Занятия позволяют Вам не только укрепить здоровье, но и научиться более свободно владеть своим телом, значительно уменьшить комплексы, связанные с трудностями в движении. На занятиях используется принцип построения движения от простого к сложному, что позволяет начать тренировки с любого уровня подготовленности. Это увлекательное путешествие в мир разнообразных танцевальных ритмов.

Hip-Hop - стильные движения модного направления, которое также называют "Street dance" (уличные танцы). Во время урока идет обучение свободным движениям, характерным для этого стиля. Ритм не высокий (100-110 уд. в минуту). Занятие строится по общим принципам танцевальной тренировки.

Fank - интересные связки базовых шагов в стиле модного музыкально-танцевального направления. Специфическая хореография фанка связана со стилями, которые заложены в его основе: современный, джазо-

вый и африканский танец. Преобразованные в соответствии с данным стилем базовые шаги удивят вас своим разнообразием. (ударностью 125-135 уд. в мин.) Занятие строится по общим принципам танцевальной тренировки.

City-Jam - превосходные вариации стилизованных танцевальных движений, которые Вы сможете с большим успехом использовать на дискотеке. Занятие строится по общим принципам танцевальной тренировки.

Latina - темпераментные и несложные композиции под жаркие ритмы Южной Америки. В основе движений хореография латиноамериканского танца. Для вас откроется мир знаменитых шагов: salsa, tumba, merengo, flamenco, tambo, ча-ча-ча и т.д. Композиции темпераментные и не сложные по своему характеру, а ритмы латины всегда поднимут настроение. Занятие строится по общим принципам танцевальной тренировки.

Классический джаз - этот динамичный класс научит Вас основным элементам классического джазового танца и расширит Ваши представления о технике движения. Занятие строится по общим принципам танцевальной тренировки.

Афро-негритянский джаз - последний хит в мире фитнеса! Непривычные на первый взгляд движения, насыщенные потоком ритмичных вариаций негритянских танцев. Занятие строится по общим принципам танцевальной тренировки.

Versa Trening - это занятие, в котором чередуются аэробная и анаэробная нагрузка. Подобный режим развивает выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует сжиганию жира. Методика позволяет сделать тренировочный процесс разнообразным. Здесь чередуются интервалы степ-аэробики, базовой классической и танцевальной аэробики, силовой тренировки. Заканчиваются занятия коротким стрейчингом.

Aeromix - все разнообразие современной аэробики в «одном флаконе». Комбинации блоков классической, танцевальной, силовой, степ аэробики и т.д. в авторских программах лучших инструкторов клуба.

Среди этих многочисленных направлений кафедра физического воспитания и тренер выбирают одну или несколько разновидностей.

КОМП'ЮТЕРИЗАЦІЯ УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНИМ СТАНОМ СТУДЕНТІВ

Шупік Ігор Євгенович, старший викладач, майстер спорту
Херсонський національний технічний університет

Інтеграція освіти у Європейський освітній простір, приєднання України до Болонського процесу вимагає інтенсифікації навчального процесу, збільшення обсягів навчальних занять, тривалої роботи студентів за комп'ютером. В той же час нинішня стратегія перебудови освіти потребує вдосконалення змісту, форм, засобів організації фізкультурно-спортивної роботи, існуючі державні і регіональні програми недосконалі. Такий стан справ призводить до підвищеної стомлюваності студентів і зниження здатності засвоювати навчальний матеріал. Це підтверджує і досвід Херсонського національного технічного університету, де протягом останніх років суттєво зменшилась кількість студентів, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи.

Певною мірою фізичний стан студентів можна покращити з допомогою фізичного виховання і спорту, розглядаючи окремого індивіда, як об'єкт управління і формуючи необхідні керуючі впливи [1,3].

Розгляд індивіда як кібернетичної системи потребує відповідних досліджень з питань автоматизованих інформаційних систем та технологій, адже нині можна констатувати, що методологія їх створення та використання детально не розроблена і не одержала відповідного наукового обґрунтування. В той же час у галузі фізичної культури і спорту використовується ціла низка напрямків застосування комп'ютерних технологій: статистичний аналіз матеріалу, контроль теоретичних знань студентів та їх фізичного розвитку, підготовка й обробка результатів змагань і тестування, контроль і оптимізація техніки спортивних рухів, створення комп'ютерних тренажерів тощо.

З проміж вказаних напрямків слід виділити системи управління фізичним станом індивіда. До таких систем можна застосувати існуючі в теорії автоматичного управління дослідження, використовувати методи автоматичного управління, структурні схеми систем, аналізувати та інтерпретувати принципи побудови кібернетичних моделей людини як об'єкта управління.

Головна особливість систем управління фізичним станом студента полягає у використанні кібернетичних принципів. Важливою властивістю кібернетичних систем є їх велика складність, із-за чого не вдається описати існуючі в системах закономірності і зв'язки. Така аналогія дозволяє використовувати методи, добре опрацьовані в теорії автоматичного управління для аналізу і синтезу систем управління фізичного стану студентів.

За принципами побудови системи автоматичного управління поділяються на системи з принципом управління за відхиленням, за

результатами, за збудженням, за комбінованим принципом, за принципом адаптації[4]. Найкращими з цих принципів є адаптивне управління з елементами раннього попередження, хоча за умов використання сучасних інформаційних технологій і систем підтримки прийняття рішень алгоритм управління може бути зміненим досить оперативно і в широкому діапазоні значень характеристик фізичного стану індивіда. Впровадження таких систем управління фізичним станом студентів дозволяє підвищити показники фізичної підготовленості і функціонального стану окремих систем організму, покращити мотивацію до занять фізичною культурою і спортом, більш продуктивно використовувати час.

Література

1. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. – Миколаїв: УДМУ, 2001. – 360 с.
2. Вовк В.М., Чуканов А.А. Автоматизированные системы управления физическим воспитанием студентов // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2002. - № 4. С. 78-86.
3. Шупік І.Є. Задачі комп'ютеризації процесів коригування фізичного стану студентів // Вестник Херсонского государственного технического университета. – 2004, № 2(20). – С. 303 – 305.
4. Карданская Н.Л. Принятие управленческого решения: Учебник для вузов. – М.: ЮНИТИ, 1999. – 407 с.

ОЦЕНИВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Шупик И.Е., старший преподаватель

Херсонский национальный технический университет

Рассмотрены вопросы построения обобщенного критерия оценивания физического состояния студентов высшего учебного заведения на базе функции штрафа.

Шупік І.Є. Оцінювання рівня фізичного стану студентів технічного ВНЗ. Розглянуто питання побудови узагальненого критерію оцінювання фізичного стану студентів технічного ВНЗ на основі функції штрафу.

Shypik I.E. Estimation of a level of physical condition of students of a technical university. Questions of construction of the generalized criterion of estimation a physical condition of students of a higher educational institution on the basis of function of the penalty are considered.

Известно, что уровень физического состояния человека определяется уровнем его физической подготовленности и состоянием здоровья. Изучению физического состояния учащейся молодежи и измерению его уровня посвящено достаточное количество источников педагогической и медицинско-биологической литературы [1-6].

Исследование физической подготовленности студентов технических вузов производят по ряду показателей (бег 3000 м, 100 м, «челночный бег», подтягивание, прыжок в длину и т.д.). Для оценки состояния здоровья необходима оценка таких его составляющих, как физическое развитие человека, функциональное состояние ведущих систем его организма, уровень заболеваемости и др. Обработка возникающих в таких задачах значительных объемов информации требует привлечения информационных систем и технологий, важное место при этом должно быть уделено критериям оценки уровня физического состояния студентов.

Несмотря на достаточное количество публикаций по вопросам оценивания физического состояния студентов, в том числе и поддержания его стабильности, не все вопросы в этой сфере нашли свое решение. Это относится, в частности, и к вопросам формирования результирующего критерия стабильности физического состояния студента. Рассмотрению этих вопросов и посвящена эта статья.

Изучение физического состояния студентов, включающее оценку уровня физической подготовленности, состояния здоровья и других характеристик, базируется на тестировании. Этот инструментарий развит достаточно мощно[6]. Наиболее распространенными являются системы комплексного тестирования двигательных способностей человека (тесты ЕВРОФИТ, американская батарея тестов УМСА, тесты польской Академии физического воспитания, батареи тестов Пилича и др.). На рис. 1 и в табл. 1 приведены основные факторы, изучаемые при тестировании человека.

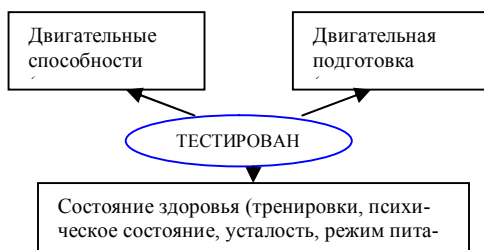


Рис. 1. Факторы, изучаемые при тестировании

В современной теории тестов рассматривается множество разрозненного материала, включающего методики использования и оценки батарей тестов. База данных для рассматриваемой предметной об-

ласти, сформированная из материалов тестирования, характеризуется сложной структурой. В качестве примера приведем некоторые отношения, созданной реляционной базы данных:

- § двигательные способности человека (координационные способности, силовые способности, скоростные способности, выносливость, гибкость);
- § координационные способности (общие координационные способности, специальные координационные способности);
- § общие координационные способности (способность к дифференцированию параметров движений, способность к сохранению равновесия, способность к ритмической деятельности, способность к ориентации в пространстве, способность к произвольному расслаблению мышц, способность к координированности движений, способность к выполнению пластических движений).

Таблица 1

Структура системы тестов ЕВРОФИТ

Качества и тестируемые показатели	Оцениваемая характеристика	Содержание теста
Общая выносливость	Кардиореспираторная выносливость	Челночный бег с постепенно возрастающей скоростью
Максимальная сила	Статическая сила, взрывная сила	Кистевая динамометрия, прыжок в длину с места
Силовая выносливость	Силовая выносливость рук и туловища	Вис на перекладине, повторный подъем туловища из положения лежа
Скоростные качества	Скорость бега, частота движений руками	Челночный бег 10×5 м, поочередное касание двух дисков кистью руки
Гибкость	Подвижность хребетного столпа	С положения сидя наклон туловища вперед с одновременным вытягиванием рук вперед
Равновесие	Статическое равновесие	Балансирование, стоя одной ногой на опоре
Антропометрические показатели	Длина тела, масса тела, состав тела	Измерение длины и массы тела
Анкетные данные	Фамилия, имя, возраст, пол	-

Кроме комплексного тестирования двигательных способностей человека важное место в оценке физического состояния занимает

пульсодиагностика [2]. Исследование пульса позволяет судить о деятельности сердца, высоте артериального кровяного давления, состоянии нервной системы и т.д. Для этого существует значительное количество методик, современных приборов и оборудования.

Иридодиагностические тесты позволяют по радужной оболочке глаза установить отклонения в здоровье человека, изменении жизненного тонуса, определении предрасположенности к определенным видам двигательной деятельности у подростков, для определения профессиональной пригодности, при проведении отбора в спорте [8, 9].

Существуют и другие подходы к определению физического состояния человека. Множество методик и тестов порождают проблему формирования результирующего критерия стабильности физического состояния студента.

Такого рода задачи имеют место в теории управления, где их решения находятся с помощью частотных критериев [7]. При исследовании организма человека применение такого инструментария затруднено. Тем более, что в практической работе целесообразно оценивать физическое состояние студентов путем ранней диагностики и выявления состояний (проблемных ситуаций), отличающихся от нормальных, непосредственно на занятиях по физическому воспитанию, в спортивных кружках и т.д.

Под стабильностью физического состояния человека понимают способность его органов и функциональных подсистем удерживать параметры жизнеобеспечения человека в некоторой области равновесия, характерной для нормального физического развития человека определенного возраста. С позиции теории автоматического управления эта область равновесия (обозначим ее X_0) соответствует определенным значениям параметров фазового пространства. Влияние возмущающих воздействий на организм человека может привести к тому, что параметры организма могут выходить за пределы X_0 и переходить на некоторое время в другие области X_i . Управление физическим состоянием должно заключаться в том, чтобы организм вернулся в состояние X_0 .

Здесь возможны два способа оценивания физического состояния и соответственно приведения параметров жизнеобеспечения организма человека в требуемое состояние.

При одноразовом измерении (статическом оценивании) параметров можно оценить величину отклонения значений параметров от нормы (области допустимых значений, внутри которой объект управления находится в стабильном состоянии). Такое оценивание ситуации, измеряя величину отклонения, в то же время не учитывает про-

должительности отклонения значений параметров от нормы, что в некоторых случаях может иметь нежелательные последствия.

Для получения более полной информации о состоянии объекта управления необходимо отслеживать перемещение изображающей точки (значения вектора-состояния параметров жизнеобеспечения организма человека) в фазовом пространстве и фиксировать время пребывания ее в областях X_i . Время t_i пребывания объекта в каждой из таких областей порождает соответствующую функцию штрафа $F(t_i)$. Суммарное время наблюдения за физическим состоянием студента даст суммарное время пребывания объекта в области X_i и суммарную функцию штрафа $\Phi(T) = \sum_T \alpha F(t_i)$, где $\alpha = 0$, если изображающая точка

находится в допустимой области значений параметров X_i , и $\alpha = 1$ в противном случае.

Можно считать, что физическое состояние студента является стабильным при выполнении некоторого условия $\Phi(T) \leq \Phi_{пр}$, где $\Phi_{пр}$ – предельное значения функции штрафа, накопленное за определенный период времени (месяц, семестр, год).

В теории автоматического управления устойчивость (стабильность) определяется как способность системы возвращаться в исходное (или переходить в заданное) состояние при воздействии возмущений. Невозмущенное движение системы называется устойчивым по Ляпунову [7], если выполняются определенные условия. Система считается устойчивой, если для произвольных $\varepsilon > 0$ и $t_0 \in [0, \infty]$ существует такое $\delta = \delta(\varepsilon, t_0) > 0$, что для всех возмущенных движений, удовлетворяющих условию $\|x(t_0)\| < \delta$, справедливо неравенство $\|x(t)\| < \varepsilon$ для всех $t_0 < t < \infty$. Здесь t – время, $\|x\|$ – евклидова норма отклонения

от точки равновесия вектора $\|x\| = \sqrt{\sum_{i=1}^n x_i^2}$, $X(t)$ – вектор координат

системы; x_i – компоненты вектора.

Существующие в теории автоматического управления критерии устойчивости (Найквиста, Михайлова и др.) сложно применить в рассматриваемой предметной области, поэтому необходимо решать задачу оценивания уровня физического состояния студентов и формирования соответствующих критериев его стабильности, исходя из приведенных формализованных представлений. Целесообразным представляется использование рассмотренной выше функции штрафа $\Phi(T)$.

Для предотвращения возникновения у каждого студента проблемных ситуаций со здоровьем необходимо постоянно управлять его физическим состоянием. Для этого необходимо наблюдать за состоя-

нием студента, используя различный инструментарий и соответствующие методики экспресс-диагностики, что позволит применять индивидуальный подход при разработке содержания, форм и методов оздоровительных упражнений с учетом состояния здоровья, в частности функциональных возможностей, половых особенностей, физической трудоспособности, особенностей хронической патологии и т.д.. Каждое, даже незначительное, отклонение параметров от нормы не должно оставаться без внимания и получать необходимое корректирующее воздействие.

Литература

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Інформаційний збірник Міністерства освіти України. – 1996. - № 9. – с. 9-15.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: БЛАГОС, 1998. – 480 с.
3. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. – К.: Здоровье, 1985. – 120 с.
4. Вовк В.М. Автоматизированные информационно-диагностические системы контроля физического состояния учащейся молодежи // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С – Харків: ХДАДМ(ХХІІІ), - №9. – с. 82-89.
5. Шигалевский В.В., Андришук А.А. Компьютерные технологии оценки физического состояния и физической подготовленности учащейся молодежи. – Луганск: изд-во ВостУГУ, 1999. – 160 с.
6. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. -360 с.
7. Справочник по теории автоматического управления / Под ред. А.А.Красовского. – М.: Наука, 1987. – 712 с.
8. Вельховер Е.С. Клиническая иридология. – М.: Орбита, 1992. – 432 с.
9. Коновалов В.В. Что такое иридодиагностика? – М.: Московская правда, 1992. – 64 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Амельченко И.А., Олейник Е.Г. Рейтинговая система оценки фоновых компонентов физической культуры в специальном учебном отделении	3
Аркуша А.А., Губка В.В., Измайлова Н.И., Королинская С.В., Слюсаренко О.А. Выбор направленности занятий по дисциплине «Физическое воспитание» студентами высшего учебного заведения.....	9
Артемьев С.М., Захаров П.А. Рейтинговая система обучения и контроля в учебном заведении физкультурного профиля.	15
Ахматгатин А.А. Особенности показателей физической работоспособности боксеров высокой квалификации накануне главных соревнований года	18
Ашанин В.С., Трегуб В.В. Особенности внедрения кредитно-модульной системы в магистратуре академии	21
Бойчук Т.В., Левандовський О.С., Яців Я.М., Лібрик О.М. Позитивні тенденції і проблеми впровадження принципів Болонського процесу в науково-освітню діяльність факультету фізичного виховання і спорту.....	27
Бомин В.А., Бирюкова Е.В. Влияние физических нагрузок при проведении похода выходного дня в условиях среднегорья на организм туристов	31
Бомин В.А., Лебединский В.Ю., Шпорин. Э.Г. Разработка и применение телеметрической системы в тренировочном процессе	33
Быкова Е.А. Роль акробатических упражнений в профилактике травматизма во время соревнований гандболистов различной квалификации	36
Вахтель В.Г., Завьялов А.И. Влияние изменения правил соревнований по вольной борьбе на спортивный поединок борцов	38
Вировский Л.П. Современные принципы построения физического воспитания в высших учебных заведениях Украины. I.....	40
Вировский Л.П. Современные принципы построения физического воспитания в высших учебных заведениях Украины. II.....	44
Власик Р.А. Самостійна робота студентів неспеціалізованих факультетів з фізичного виховання в умовах кредитно-модульної системи	47
Воробьев Н.С. Проблема повышения качества подготовки специалистов физической культуры и спорта	51
Воробйов О.О., Циба Ю.Г. Раціональне харчування, масаж та лазня як основні засоби відновлення працездатності спортсменів силового триборства на початкових етапах тренувань.....	54
Воронин Д.Е. О сущности аксиологического подхода формирования здоровьесберегающей культуры студентов вуза	56

Воронін Д.Є. Валеологічні засади фізичного здоров'я студентів	59
Воронин И.Ю., Кондаков В.Л. Преодоление девиантного поведения молодежи средствами физической культуры и спорта	61
Гаськова Н.П., Герасимова И.Н. Состояние физического развития и физической подготовленности дошкольников восточной Сибири.....	64
Гончаренко В.П., Гаськова Н.П., Лебединский В.Ю. Показатели физического развития и физической подготовленности школьников, проживающих в экологически неблагоприятных районах с различной степенью загрязненности окружающей среды.....	66
Гончарук С. В. Тактическая и психологическая подготовка студенток-баскетболисток	68
Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г., Дзензелюк Д.А. Изучение индивидуальных психологических различий в процессе физического воспитания студентов....	74
Губка В. Специализация «Таеквондо» в высшем учебном заведении.....	77
Гуменний В.С. Оптимізація фізичного виховання студентів політехнічних ВНЗ з урахуванням специфіки професійної діяльності	79
Джуринський П.Б., Шеремет Б.Г., Куделя І.А., Кудряшова І.М. Структура і особливості спеціального курсу „Фізична реабілітація опорно-рухового апарату за Євміновим”	82
Джуринський П.Б. Структура і особливості спеціального курсу „ Менеджмент та фінансові ресурси фізичної культури і спорту”	85
Дмитриев О.Б., Ахмедзянов Э.Р. Компьютерная система «Мультимедиа биомеханика» для повышения качества и эффективности педагогического процесса	87
Дмитриев О.Б., Игнат А.С., Ахмедзянов Э.Р. Использование информационных технологий при подготовке судей, тренеров и спортсменов к соревнованиям по ката в каратэ-до.....	91
Дмитриев С.В. Новые образовательные технологии в сфере обучения двигательным действиям	96
Дмитриев С.В. Этапы формирования рефлексивной культуры мышления студентов средствами физической культуры.....	100
Долинний Ю.О., Соломко Н.Ф., Цымбал В.П. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях.....	103
Дробний П., Дробний В., Згоба В., Романчук І. Відкрите заняття, як форма модульно-рейтингового контролю	107
Диба Т.Г., Радзівська М.П., Фойгт В.В., Радзівський П.О., Маслов В.М., Гришко Л.Г. Актуальні проблеми організації навчального процесу з	

фізичного виховання у спеціальних медичних групах у ВНЗах педагогічного профілю.....	111
Дорошенко Е.Ю., Кириченко Р.О., Хабарова М.О., Петров В.О. Оцінка індивідуальної ефективності техніко-тактичної діяльності у баскетболі.....	115
Єгорова Т.В., Токар С.І. Ефективність застосування фізичних вправ на розвиток гнучкості у студенток	119
Езан В.Г. Тактическая подготовка борцов с учетом правил соревнований... 124	
Єрмаков С.С. Кредитно-модульна система навчання дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах мистецтва.....	127
Єрмакова Т. Анализ специфики лексико-семантической группы глаголов, обозначающих способ и пространственную ориентацию при перемещениях в спорте.....	134
Зайцев В.П., Крамской С.И. Научно-методические подходы к исследовательской деятельности преподавателя физической культуры и способы ее реализации	137
Зайцев В.П., Крамской С.И., Токарева Н.С. Если хочешь быть здоровым!	142
Заневська Л.Г. Підготовка фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму у ЗВО Центрально-східної Європи.....	150
Ізмайлова Н.І. Впровадження спеціалізації в учбовий процес з фізичного виховання.....	153
Канишевский С.М., Човнюк Ю.В. О программных основах вузовского физкультурного воспитания в процессе интеграции Украины в Европейское образовательное пространство.....	157
Канишевский С.М., Човнюк Ю.В. Проблемные вопросы теории профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов в процессе интеграции Украины в Европейское образовательное пространство.....	161
Капкан Е.А. Физическое воспитание и спорт Украины в Европейском образовательном пространстве.....	165
Кизыма А.В., Петров Е.П. Общие принципы оптимизации структуры и содержания процесса изучения практического раздела учебной дисциплины «Легкая атлетика» в высших учебных заведениях	166
Клыпин В.Л., Бомин В.А., Лебединский В.Ю., Шпорин Э.Г. Концепция развития физической культуры и спорта в г. Иркутске.....	171
Козіна Ж.Л., Воробійова В.О. Особливості методики підготовки баскетболісток в умовах педагогічного вуза	176

Королинская С.В. Использование элементов йоги на занятиях физической культурой в вузе	182
Крамской С.И. Спортивный арбитраж – как продолжение педагогического и воспитательного процесса	184
Кондаков В.Л., Воронин И.Ю. Технология управления формированием направленности личности студента /на материале физической культуры/.....	187
Кудимов В.Н. Развитие бросковой силы баскетболистов на основе применения тренажерных устройств	192
Кудряшов Е.В. Диплом «Без границ»	196
Ларина М.В., Сидорова И.Ю. Физическое развитие, физическая подготовленность детского населения г.Иркутска в зависимости от уровня биологического созревания	200
Лобанева О.В. Место и роль игровых видов спорта (волейбола) в физическом воспитании студентов вузов	202
Лобанева О.В. Пляжный волейбол в системе физического воспитания вуза	204
Маркевич Е., Ткачук В. Сохранение равновесия тела и частота движений в позах, имитирующих элементы техники плавания у юных пловцов	206
Мунтян В. Вопросы стандартизации критериев оценки физической подготовленности студентов в свете интеграции в Европейское образовательное пространство.....	216
Назаровец В.З. Новації в проведенні навчально-тренувального процесу зі студентами, дослідження ефективних засобів і методів фізичного виховання	220
Оганджанов А.Л., Гаврилов В.В. Методика оценки соревновательной деятельности в горизонтальных легкоатлетических прыжках	222
Огнистий А.В., Кривокульський О.І., Дзюбановський А.Б. Обливісті побудови тестових завдань з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів	225
Олейник Е.Г. Методика оздоровительного бега студентов во внеучебных занятих	229
Омельяненко В.Г. Організація навчальної діяльності студентів факультету фізичного виховання при вивченні фізіології людини в контексті Болонського процесу	234
Палкин М.В. Оздоровительные аспекты бега	239
Пашков И. Особенности и методика силовой подготовки спортсменов разной квалификации неигровых видов спорта	245

Петров П.К. Структура и функциональные возможности мультимедийной контролирующей программы по гимнастике	248
Пех С.В. Градация системы принципов, регламентирующих деятельность в сфере физического воспитания.....	253
Пех С.В. Специфика закономерностей, отражаемых современными принципами физического воспитания в высших учебных заведениях Украины	255
Пилипко В.Ф., Овсенко В.В., Чернецкий Н.С. К вопросу о коррекции телосложения у женщин средствами атлетической гимнастики	257
Полищук Д. Факторы, определяющие адаптацию функциональных систем спортсмена к проявлению выносливости	261
Полищук Т. Оценка психофизиологических показателей акробатов в соревновательном периоде.....	266
Покровенко С.М. Скоростно-силовая подготовка игроков в предсезонных сборах.....	270
Приймаков А.А., Коленков А.В., Данько Т.Г., Осипенко А.А. Текущий и оперативный контроль функциональной подготовленности борцов высшей квалификации на предсоревновательном этапе подготовки.....	274
Прокатова Н.А., Архипова Е.В., Шаповалова М.В. О влияние ударной нагрузки на опорно-двигательный аппарат во время занятий физической культурой.....	278
Родигіна В.П. Формування ціннісного ставлення до здоров'я студентів хімічних фахів у структурі професійної підготовки.....	281
Романчук О.П., Браславський І.О. До питання впровадження сучасних методологій у дослідження міжсистемних взаємовідносин у спортсменів....	284
Романчук О.П., Сорокін М.Ю., Жарков В.Г. Функціональний стан системи зовнішнього дихання у спортсменів-баскетболістів на візках	286
Россыпчук И.А. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность и успеваемость студентов высших технических учебных заведений Украины	288
Россыпчук И.А. Особенности влияния различных видов физических упражнений на эмоциональное состояние студентов высших технических учебных заведений Украины.....	290
Савчук А.Н., Преловский П.Г., Данилова Е.Н. Возможности оптимизации подготовки резерва в игровых видах спорта	292
Седашов О.А., Седашов А.Н. Занятия студентов атлетической гимнастикой в начальном периоде	395

Сидорова И.Ю., Ларина М.В. Физическое развитие, физическая подготовленность детского населения г.Иркутска в зависимости от типов конституции	301
Смирнова Н.И., Черненко Е.Е. Обоснование методики занятий атлетической гимнастикой студентами 1 курса факультета физического воспитания	303
Собянин Ф.И., Куликов А.Ф., Куликов И.А. Квалиметрическая оценка подготовленности будущих специалистов в области физической культуры по спортивно-педагогическим дисциплинам	307
Степанов А.П. Физическое воспитание в техническом вузе Латвии	311
Штешенко П.А. Актуальные задачи физического самовоспитания специалистов в информационном обществе	316
Стрельников В.А., Кузьмин В.А., Толстиков В.А. Пути оптимизации процесса обучения студентов-боксёров серийным ударам	318
Таран Л.А. Физическая культура и спорт в изобразительном и прикладном искусстве, средствах массовой информации 20-80 гг. XX века	321
Таран Л.А. Физическая культура и спорт на радиовещании Украины 20-40 гг. XX века	326
Филимонова С.И., Никишкин В.А., Новоточина Л.В., Джолия В.О. Актуализация пространства физической культуры и спорта в школе - залог оптимальной самореализации в вузе	331
Филь С.Н., Аркуша А.А. Дефлимпийские игры в спортивной истории Украины	336
Хохлова Л.А. Індивідуалізація навчального процесу у фізичному вихованні студентів	338
Худолей О.Н. Закономерности размещения средств преимущественной направленности в период предсоревновательной подготовки юных гимнастов	342
Церковная Е.В. Сравнительная характеристика структуры заболеваемости студентов технического (ХНУРЭ) и медицинского (ХМУ) вузов	347
Цибіз Г.Г., Гусаченко М.М., Черниш Н.І. Адаптація і перебудови в організмі при тренуваннях	352
Цибіз Г.Г., Локайчук О.І., Кухта І.П. Особливості проведення занять з фізичного виховання із студентами спеціальних медичних груп	356
Червона С.П. Фактори, які забезпечують надійність діяльності гравців, що виконують штрафні кидки в гандболі	361
Черняков В.В. Соціально-педагогічна активність майбутнього вчителя фізичної культури	363

Чуб А.В., Бацунов С.М. Підвищення рівня фізичної підготовки студентів удосконалення засобів фізичного виховання	366
Чуча Ю.И., Буц А.Н. Мотивация занятий учащихся и студентов спортивными играми	371
Шандригось В.І. Викладання навчальної дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання», відповідно до Болонської декларації	374
Шварц Анжей. Предложение унификации обучения кандидатов на тренерскую степень по футболу в физкультурных вузах.....	378
Шикота И.И., Лебединский В.Ю., Шпорин Э.Г. Влияние дополнительных занятий легкой атлетикой на физическое здоровье школьников, проживающих в восточной Сибири	382
Шуляк К. Система модульного навчання основним елементам фітнес-аеробіки студенток фармацевтичних спеціальностей	384
Шуляк К.А. Стилевые особенности танцевальной аэробики.....	389
Шупік І.Є. Комп'ютеризація управління фізичним станом студентів	395
Шупик И.Е. Оценивание уровня физического состояния студентов технического вуза	397

Научное издание

Сборник издан на средства авторов

Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство

*международная электронная научная конференция
г. Харьков, 26 апреля 2005 года*

Свидетельство о внесении в гос. реестр субъекта издат. деят.
ДК №860 от 20.03.2002г.

Оригинал-макет подготовлен в редакционно-издательском отделе ХГАДИ
Компьютерная верстка: Ермакова Т.
Подп. к печати 07.04.05. Формат 60x80 1/16. Бумага: печать. Печать: ризограф.
Усл. печатн. л. 25.50. Тираж 110 экз.

ХГАДИ, Харьковская государственная академия дизайна и искусств,
Украина, 61002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.
Напечатано с оригинал-макета в типографии Фонда
61002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.