

Харьковская государственная академия физической культуры
Харьковская государственная академия дизайна и искусств
Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина
Олимпийская академия Украины
Белгородский государственный технологический
университет имени В.Г. Шухова
Сибирский государственный аэрокосмический
университет имени академика М.Ф. Решетнева
Красноярская государственная архитектурно-строительная академия

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

II международная электронная научная конференция (6 июня 2006 года)

Харьков-Белгород-Красноярск 2006

Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях //Сборник статей под ред. проф. Ермакова С.С. /II международная электронная научная конференция, 6 июня 2006 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – 108 с.
(Укр., рус., англ. яз.)

В сборнике представлены статьи по проблемам физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях.

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

Электронная версия сборника размещена на сайте:

<http://www.sportscience.org>

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

Замечания, пожелания и предложения просьба направлять по e-mail:

sport2005@bk.ru

sportart@gmail.com

Печатается в авторской редакции.

Издается по решению Ученого совета Харьковской государственной академии дизайна и искусств [протокол №10 от 26.05.2006 г.].

Редакционная коллегия: Ермаков С.С., д.пед.н., проф. (Украина); Ашанин В.С. к.ф-м.н., проф. (Украина); Зайцев В.П., канд. мед.н., проф. (Россия); Крамской С.И., проф. (Россия); Кузьмин В.А., доц. (Россия); Бекасова С.Н., к.п.н., доц. (Россия); Ивашкене В.П., д.соц.н., доц. (Литва); Степанов А.П., доктор педагогики, доц. (Латвия).

© Харьковская государственная академия
дизайна и искусств, 2006

© Д.В. Русланов, обложка, 2006

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ И ПРИНЦИПОВ ЙОГИ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ УКРАИНЫ. I

Андриянова Валентина Анатольевна, Шарапов Дмитрий Николаевич,
Човнюк Юрий Васильевич, доцент, профессор МКА
Киевский национальный университет строительства и архитектуры

Ещё во II в. до н.э. мудрец Патанджали, систематизировавший и обобщивший опыт и знания своих предшественников, описав их в труде «Йога Сутра», утверждал, что: «Йога – это искусство учиться плавать с радостью во встречных течениях жизни». По меткому выражению Романа Роллана: «Йога – подарок древности, возможно, даже неземных цивилизаций, и если мы не воспользуемся дошедшими через тысячелетия знаниями, значит, потеряем один из шансов на выживание». Французский врач, научный сотрудник Национального научно-исследовательского центра во Франции Жан-Жорж Хенротт также пишет, что «йога означает единство – не в смысле единение с Богом, как часто его ошибочно трактуют, а в смысле внутреннего единства. Йога – это прежде всего совокупность методов, способствующих выработке единой, цельной личности». Бывший премьер-министр и крупный общественный и политический деятель Индии Джавахарлал Неру в своей книге «Открытие Индии» писал: «...значение теоретических частей йогической системы Патанджали относительно не велико; важен метод. Вера в Бога не является неотъемлемой частью этой системы...».

Йога – таинственная наука мудрецов Индии. На протяжении веков сформировалось много школ и течений, предлагавших различные пути достижения совершенной гармонии с природой.

Авторы настоящей работы убеждены в том, что внедрение **некоторых средств и принципов хатха-йоги (составной части Раджи-йоги)** в процесс физического воспитания студентов высших учебных заведений Украины позволит не только совершенствовать его, но и обеспечит подлинное здоровье телу, разуму, уравновешивая все физиологические и психологические процессы в организме человека.

Цели, аспекты и школы йоги. Йогу следует рассматривать как гармонию трёх начал человека: физического, умственно-эмоционального (психического) и духовного. Целью йоги является достижение и поддержание такой гармонии. Эта цель имеет несколько аспектов: Раджа-йога, Бхакти-йога, Карма-йога, Хатха-йога, Джнани-йога, Тантра-йога, Крия-йога, Лая-йога, Мантра- или Джайа-йога, Прана-йога, Кундалина-йога и т.д.

Раджа-йога – это господство сознания над всеми тремя началами человека. Её ещё называют «высшей, царственной йогой. Она раскрывает все потенциальные способности личности. Для этого используются сложные приёмы саморегуляции психики (самовнушение, отвлечение от внешних и внутренних раздражителей, концентрация внимания и др.).

Хатха-йога является подготовительным этапом Раджа-йоги. Термин «Хатха» символический и несёт глубокий философский смысл. «Ха» - солнце, «Тха» - луна. Это символ единства противоположных начал. Во Вселенной противоположные начала существуют во всём (тепло – холод, положительное – отрицательное, свет – тьма, электрон – протон, мужчина – женщина и т.д.). Единство и гармония противоположностей создают равновесие. Хатха-йога – это учение о физической гармонии, или гармонии, достигаемой с помощью физических средств воздействия на организм (диета, дыхание, асаны, гидротерапевтические процедуры и т.д.) в отличие от психических средств воздействия Раджа-йоги. Хатха-йога ведёт к физическому совершенству и благополучию, что имеет важное значение для тела, ума и духа человека. Она учит, как добиться долгой, здоровой и счастливой жизни путём совершенствования здоровья. Здоровье – это всеобщее богатство. Не случайно многие авторитетные йоги считают Хатха-йогу начальным звеном в достижении физического совершенства, так как «в здоровом теле – здоровый дух». Кстати, это изречение встречается в санскритских источниках, которые датируются ещё VII – VI вв. до нашей эры.

Бхакти-йога – преданность высшим идеалам, бескорыстная любовь ко всему мирозданию. Через такое самораскрепощение происходит гармония личности.

Карма-йога – активный труд и действие. Любое действие, работа должны совершаться с предельной самоотдачей и вниманием. В этом секрет любого успеха.

Джнани-йога – достижение гармонии через знание, кропотливое изучение и практикование всего, что способствует приобретению мудрости. Мудрость – это гармония знаний.

Тантра-йога – изучение природы взаимодействия противоположностей и достижения гармонии посредством сексуальной жизни, в которой достигается ощущение единства со всей Вселенной с помощью контроля чувств, эмоций, действия и мантр.

Лая-йога – ритмы и вибрации, идущие из Космоса и оказывающие воздействие на биосферу Земли, т.е. космическая йога, способствующая достижению гармонии через познание биоритмов микро- и мак-

ромира. Йоги стремятся органически вписаться в окружающую среду. По их мнению (а сейчас с этим согласны и современная медицина, и биология), в основе подавляющего числа заболеваний лежат нарушения биоритмических процессов (биоритмов) на самых различных уровнях – от молекулярного, субклеточного до уровня органов, систем органов и организма в целом. Лая-йога помогает предупредить и лечить болезни, связанные с нарушением биоритмов (десинхронозы); жить, как говорят йоги, в гармонии со Вселенной, с её ритмами.

Крия-йога внутреннее и внешнее очищение, морально-этический аспект йоги. Прежде чем осваивать любую разновидность йоги, необходимо пройти Крия-йогу. Чтобы взрастить добрый урожай, нужно расчистить заброшенную землю, выкорчевать пни. Так и в обучении йоге. Ученик должен избавиться от собственных недостатков, отрицательных черт характера, вредных привычек, невежества, а вместо них воспитать в себе положительные качества, без которых гармония невозможна.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ И ПРИНЦИПОВ ЙОГИ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ УКРАИНЫ. II

Андриянова Валентина Анатольевна, Шарапов Дмитрий Николаевич,
Човнюк Юрий Васильевич, доцент, профессор МКА
Киевский национальный университет строительства и архитектуры

Мантра-, или Джапа-йога – воздействие звуковых вибраций путём пения определённых гласных, слогов, при котором возникают определённые звуковые колебания, положительно воздействующие на организм человека. В дальнейшем даже мысленное их повторение даёт такой же эффект.

Прана-йога – воздействие Праны (жизненной энергии) на организм человека.

Кундалини-йога – развитие и использование скрытых сил человека.

Имеются и другие, относительно редко встречающиеся аспекты йоги (Нада-йога, Самадхи-йога и т.д.), которые чаще всего являются производными или синонимами указанных выше аспектов.

Такое разделение йоги в известной мере условно, но имеет большое методическое значение, так как позволяет заниматься йогой всем людям, независимо от пола, возраста, профессии, вероисповедания, на-

циональности, учитывать особенности каждого ученика (студента вуза), его индивидуальность, потребности и наклонности. По сути дела все аспекты йоги взаимно дополняют друг друга. Их элементы могут использоваться при освоении любого направления этого учения. Поэтому многие центры йоги в Индии практикуют так называемую Пурна-йогу, т.е. комплексную йогу, или синтез всех аспектов йоги.

Йога Патанджали. Предположительно в период между 2 в. до н.э. и 2 в. н.э. древнеиндийский философ Патанджали систематизировал накопленные к тому времени данные по йоге в своей книге «Йога-сутра». Работа была написана в виде афоризмов, где кратко и схематично излагалась йога. Позже появились многочисленные комментарии к этому труду и комментарии к комментариям.

Патанджали описал Аштанга-йогу, или восьмиступенчатый путь тренировок: 1) Яма; 2) Нияма; 3) Асана; 4) Пранаяма; 5) Пратьяхара; 6) Дхарана; 7) Дхьяна; 8) Самадхи. Продвигаясь вверх по этим ступеням, ученик достигает гармонии тела и сознания полного господства над собой.

Система Патанджали была признана практически всеми авторитетными последователями йоги. В ней отражены все аспекты йоги: Яма и Нияма составляют Крия-йогу; Асана и Пранаяма – Хатха-йогу; Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна и Самадхи – Раджа-йогу; Джнани-йога и Бхакти-йога опираются на принципы Ямы и Ниямы. Карма-йога имеет отношение к любым действиям, следовательно, практическая реализация системы Патанджали – тоже Карма-йога, Лая-йога, Тантра-йога, Кундалини-йога, Мантра-йога, и Прана-йога – направления Раджа-йоги с элементами Хатха-йоги.

Подобная систематизация аспектов йоги несколько условна, поскольку они взаимосвязаны и проникают друг в друга. Например, Хатха-йога, хотя и опирается на Асану и Пранаяму, заимствует ряд положений Ниямы (диета, гигиенические приёмы и т.п.), Пратьяхары (отвлечение чувств) и Дхараны (концентрация внимания).

Средства йоги, представленные указанными выше восемью частями, сформулированы в виде запретов и предписаний для поиска счастья.

Следует отметить, что слово «йога» означает союз, связь, соединение, равновесие. Согласно учению Йоги тело человека – единое целое, состоящее из правой («солнечной») и левой («лунной») половин, ответственных за жизнедеятельность.

Яма – правила общественного поведения. На этой стадии человек обучается гармонии с обществом, в котором живёт. Живя в обще-

стве, нельзя быть свободным от него, от связей с ним (экономических, культурных и др.). Человек – существо общественное. Все дальнейшие успехи в йоге целиком зависят от окружающих общественных условий и от способностей ученика (студента вуза) гармонизировать с ними.

Нияма – кодекс личного поведения. На этой ступени Ученик работает над внутренним самоусовершенствованием, очищая себя физически, умственно и духовно.

Асана – положение тела, поза. На этом этапе происходит обучение различным упражнениям для подготовки тела и сознания к дальнейшим ступеням.

Пранаяма – контроль над энергетическими процессами организма в основном с помощью дыхательных приёмов и самовнушения.

Эти четыре ступени, способствуя культурному развитию личности, оказывают на неё также мощное психофизическое воздействие, гармонично её совершенствуют, расширяют диапазон адаптации ко всевозможным отрицательным и чрезмерным раздражителям, создавая высокий уровень здоровья. Это и есть Хатха-йога.

Пратьяхара – отвлечение чувств, осуществление полного контроля над ними.

Дхарана – концентрация внимания, память, терпение, сдержанность.

Дхьяна – медитация или созерцание объекта.

Самадхи – устойчивая, управляемая Дхьяна, или состояние психического трансa.

Последние четыре ступени дают человеку возможность контролировать работу тела и сознания и управлять ими. Ему становится по плечу решение любых реальных задач. Но овладение этими стадиями возможно только с помощью компетентного учителя и после освоения первых четырёх ступеней. Следует отметить, что первые четыре части Йоги Патанджали могут осваиваться одновременно, способствуя гармонии души и тела. А вот четыре последние требуют постепенного перехода от одной части к другой при полном освоении предыдущей.

Тот, кто постигнет все восемь частей этой мудрейшей науки, по рассказам йогов, становится ясновидящим, знает наперёд ход всех событий, видит все мысли и чувства и понимает все языки, может быть невидимым, умеет определять время своей смерти...

РОЛЬ МЕТОДИЧЕСКОГО КАБИНЕТА В ИНФОРМАЦИОННОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Ануфриева И.П., зав. методическим кабинетом
Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова

Существующая в последние годы тенденция внедрения коммуникационных технологий в образовательный и научный процесс профессиональной высшей школы способствует повышению информатизации студентов. Эффективность подготовки будущих специалистов во многом определяется качеством и уровнем информационного обмена между преподавателями и студентами [6]. Процедуры сбора, систематизации и передачи информации учебного содержания могут быть значительно улучшены за счет использования специальных педагогических средств, ориентированных на применение компьютерных технологий. К сожалению, в вузе современным информационным технологиям пока еще не уделяется должного внимания, ведь предоставляемая информация должна быть научно-обоснованной, популярной и учитывать индивидуальный подход [4]. В этом случае на помощь приходит деятельность методического кабинета кафедры.

В связи с изложенным, поставлена цель: показать важность работы методического кабинета в повышении знаний студентов по проблеме «Физическая культура, спорт и здоровье студентов». Для ее разрешения сформулированы следующие задачи:

1. Изучить литературные источники, касающиеся данной проблемы.
2. Проанализировать деятельность методического кабинета кафедры.
3. Разработать научно-методические подходы в работе методического кабинета.

Одним из ведущих направлений в деятельности методического кабинета кафедры физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова является научное и учебно-методическое обеспечение образовательного процесса, которое осуществляется: пополнением библиотечного фонда современной литературой научно-технической библиотеки университета и кафедральной библиотеки, а также созданием учебных пособий, программ, дидактических материалов, методических рекомендаций преподавателями кафедры.

Библиотека кафедры физического воспитания и спорта университета располагает достаточными возможностями для удовлетворения

запросов студентов и преподавателей по обеспечению литературой, раскрывающей проблему физической культуры и оздоровительных технологий. В настоящее время общий фонд учебной, учебно-методической и научной литературы составляет более 700 экземпляров. Ежегодно состав кафедральной библиотеки пополняется за счет книг, подаренных преподавателями и студентами. Вся литература систематизирована по разделам и подразделам. Большой популярностью у наших читателей пользуется литература, укомплектованная по следующим разделам: «Все о спорте (от А до Я)», «Спортивные игры» (виды спорта), «Валеология», «Работы кафедры», «Методический материал», «Учебные пособия и лекции-консультации», «Сборники научных работ» и др. Каждая книга имеет свой индивидуальный номер и электронный дубликат. В фонд библиотеки кафедры входят также журналы по спорту и медицине, пользующиеся не меньшей популярностью у студентов и преподавателей, такие как: «Клиническая медицина», «Акушерство и гинекология», «Семейный доктор», «Физкультура и спорт», «Спортивная жизнь России», «Планета Баскетбол» и др. Имеется подшивка газет, основное место в которой занимает университетская газета «Технолог», выпускаемая в стенах нашего вуза два раза в месяц. Следовательно, информационные средства обучения оказывают помощь в повышении эффективности и качества учебного процесса в системе физического воспитания.

Методический кабинет кафедры физического воспитания и спорта необходим также и для активизации самостоятельной работы студентов в случае возникновения у них каких-либо вопросов или затруднений. Задача педагога высшей школы – организация и управление самостоятельной работой студентов, умение заинтересовать их научно-исследовательской работой. С целью реализации непрерывного научного поиска и обмена информацией систематически проводятся студенческие конференции. Ведь в современном вузе классические формы обучения (лекции и практические занятия) становятся все менее популярными у студентов, переходят на периферию образовательного процесса, а на передний план выходят те формы учебно-познавательной деятельности, которые решают задачу формирования системы научно-профессиональной деятельности: деловые игры, научно-поисковая и исследовательская работы, различные виды сотворчества преподавателя и студента, самостоятельная работа студента. Так на базе кафедры физического воспитания и спорта были проведены две студенческие конференции: «Современные проблемы физической культуры, спорта и здоровья студенческой молодежи» (2004) и «Физическая культура, спорт и здоровье студентов» (2005). В настоящее время студенты нашей кафедры совместно со своими научными руководителями готовятся к проведению тре-

твей студенческой конференции. Основными научными направлениями этой конференции являются:

1. Средства, формы и методы физической культуры в образовательном пространстве высшего учебного заведения.

2. Влияние физических нагрузок на организм студентов во время занятий физической культурой.

3. Здоровьесберегающие технологии для студентов в высшем учебном заведении.

Эффективность такой работы подтверждается выпуском студенческих сборников.

В состав учебно-методического комплекса кафедры физического воспитания и спорта также входят:

- рабочая программа дисциплины «Физическая культура», разработанная профессорско-преподавательским коллективом кафедры;

- учебники и учебные пособия, соответствующие рабочей программе дисциплины;

- курс и конспекты лекций;

- методические указания (рекомендации) по выполнению лабораторных, практических работ, семинарских занятий, предусмотренных рабочей программой;

- перечень заданий и методических указаний по выполнению предусмотренных учебными планами контрольных работ для заочников;

- комплекты экзаменационных билетов;

- дополнительные учебно-методические и информационные материалы.

Как видим, учебно-методический комплекс, который разрабатывает каждый преподаватель кафедры, призван: помочь студентам осознать целостную систему изучаемого материала, совершенствовать систему контроля и самоконтроля, соблюдать принцип многообразия по единым стандартам образования, использовать дифференцированный подход к каждому студенту.

Таким образом, учебно-методическая и научно-исследовательская подготовка служит важной составляющей профессиональной деятельности и залогом высокого уровня профессиональной готовности будущих специалистов. В то же время, работа методического кабинета в обеспечении занятий по дисциплине «Физическая культура» играет значительную роль, так как способствует расширению информационного пространства и повышению уровня физической образованности студентов и преподавателей, развитие у них интереса к самостоятельным занятиям, а также воспитание потребности в утверждении здорового образа и спортивного стиля жизни, в использовании средств физической куль-

тури в режимі труда и отдыха.

Литература

1. Бурцева Е. Организация учебно-методической работы // Высшее образование в России. – 2004. - № 7. – С. 71-79.
2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 264 с.
3. Крамской С.И. Управление творческой деятельностью кафедры физического воспитания и спорта: Монография / С.И. Крамской, В.П. Зайцев – М.: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2004. – С.169-187.
4. Научно-методическая деятельность кафедры физического воспитания и спорта: Метод. указание / Состав.: В.П. Зайцев, С.И. Крамской. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2006. – 28 с.
5. Тахохов Б. Научно-методический совет университета // Высшее образование в России. – 2005. - № 3. – С. 112-117.
6. Храмов В.В. Педагогические условия применения современных информационных технологий в образовательном процессе по спортивным играм и единоборствам / В.В. Храмов, В.А. Кузьмин // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сб. статей под ред. С.С. Ермакова 2-й междунар. электр. науч. конф. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. – С. 259-261.

ПРО РОЗВИТОК СИЛОВИХ ТА ПРОСТОРОВО - ЧАСОВИХ ПАРАМЕТРІВ РУХУ У СПІВРОБІТНИКІВ ОХОРОННИХ ОРГАНІВ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОГО ВИКОНАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ З ФІЗИЧНИМИ ОБМЕЖЕННЯМИ

Ашанин В.С.¹, к.ф.-м.н., профессор, Лаврентьев О.М.², доцент

¹ Харківська державна академія фізичної культури

²Національний університет податкової служби України

До обставин, які характеризують обмеження фізичних можливостей, можна віднести дії співробітників в екстремальних ситуаціях при дефіциті часу, простору, ступенів свободи рухів, в стані втоми, протидії правопорушника, нападу одного і більше правопорушників, погроза або застосування зброї. За таких обставин дії співробітників залежать від рівня всебічної підготовленості, уміння аналізувати ситуацію, застосувати прийоми рукопашного бою в нестандартних ситуаціях, швидко та вчасно реагувати на нові обставини сутички.

Відомо, що рухових апарат людини, з точки зору біомеханіки, являє собою систему біокінематичних ланцюгів, усі ланки яких об'єднані в біокінематичні пари. Рухові можливості людини залежать від кількості ступенів свободи біоланок, яка, по-перше, обумовлена певними обмеженнями морфологічного характеру кісток, суглобів, м'язів та ін., а, по-друге, кінематичними умовами зовнішніх обмежень. Вирішення рухових завдань здійснюється завдяки аналітико-синтетичної діяльності

нервової системи людини, яка керує вибором відповідних для реалізації рухових цілей локомоторних біомеханізмів. При реалізації рухового завдання людині необхідно не просто використати конкретну кінематичну структуру таких локомоторних біомеханізмів, а й погодити її реалізацію з умовами зовнішніх обмежень.

Під просторово–часовими параметрами руху будемо розглядати вміння визначати «на око» відстань до видимих об'єктів і поміж ними, навички визначення відстані до об'єктів за їх характером шуму; здатність визначити лінійні розміри об'єктів без їх фізичного вимірювання; навички оцінки абсолютної та відносної швидкості руху об'єктів; уміння визначити своє положення відносно сторін світу без спеціальних приладів; здатність вирахувати якісно–кількісні характеристики об'єктів при ускладнені або неможливості візуального доступу до них; оцінки часових інтервалів, тощо.

Просторово–часові параметри руху відносяться до координаційних здібностей і мають важливе значення для орієнтації співробітників в ситуаціях із зміною розташування об'єктів реагування та вибору алгоритму виконання поставленої цілі. Вміння співробітника до орієнтування в просторі визначається його вмінням оперативно оцінювати складну ситуацію по відношенню до просторових умов, діяти на дистанції, переключатися від одних дій до інших раціональними діями, забезпечуючи ефективне виконання руху.

При розвитку просторово-часових параметрів руху треба приділяти увагу:

- напрямку, амплітуді, швидкості, прискоренню та ритму дій своїх та противника;
- вибору моменту початку дії;
- диференціації та антиципації просторово-часових компонентів ситуації.

В основі раціонального орієнтування в просторі лежить комплексна діяльність різних аналізаторів, які дозволяють оцінити умови для виконання тих чи інших дій, здійснити вибір раціонального рухового рішення та забезпечити його реалізацію. Відомо, що велике значення для рухової діяльності мають зорова та соматосенсорна системи. Якщо вимкнути зоровий аналізатор (тобто виконати складно координаційні рухи з закритими очима), то це підвищує функцію проприорецепції і сприяє збільшенню ефективності управління динамічними, просторовими та часовими параметрами руху.

Для розвитку здібностей, які базуються на проприорецептивній чутливості, треба використовувати вправи, направлені на покращення точності м'язових сприйнять або відчуття параметрів руху.

До системи управління рухами входить сенсорна інформація від суглобно-м'язового апарату, який адекватно відображає кінематичні і динамічні характеристики руху. Застосування варіативних обтяжувань при виконанні рухів активізує функціонування сенсорної системи, сприяє зниженню порогів суглобно-м'язової чутливості і покращення здібностей до диференціації обробки аферентної сигналізації. Цим забезпечується вдосконалення сенсорного синтезу, збільшення точності дозування та своєчасної корекції робочих зусиль, формування доцільності кінестезичного образу рухової дії.

На зорові орієнтири спираються ментальні компоненти виконання дії. На соматосенсорну систему впливають рухова пам'ять та уявлення почуття руху. Але ефективним орієнтуванням в просторі виступає сумісна діяльність аналізаторів та рухової (м'язової) пам'яті, які забезпечують швидкісну оцінку ситуації та реалізації рухової дії.

Практичний досвід підтверджує той факт, що для тренування діяльності аналізаторів по відношенню до точності динамічних та просторово-часових параметрів руху ефективно використовувати вправи на точність їх виконання за параметрами часу, зусиль, темпу, простору. Особливе значення має розвиток уваги, яка дозволяє виділити з усіх подразників ті, які мають значення в конкретній ситуації, вміння тримати в полі зору велику кількість подразників, швидко переводити увагу з одного об'єкту на інший.

Для покращення просторово-часових параметрів руху корисно виконувати вправи в складних умовах при: дефіциті часу, простору, при відсутності або перенасиченості інформації.

Різноманітні вправи на досягнення заданої рухової діяльності: біг або проходження заданої відстані з закритими очима; кидки в баскетбольну корзину (виконання із закритими очима); стрибки з поворотом на задану кількість градусів; заплив або забіг на обумовлену дистанцію за певний час.

СИНЕРГЕТИЧЕСКИЙ МЕТОД УПРАВЛЕНИЯ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Ашанин В.С.¹, к.ф.-м.н., профессор

Литвиненко А. Н.², преподаватель

¹Харьковская государственная академия физической культуры

²Харьковский национальный университет радиоэлектроники

Современная наука о спорте накопила значительное количество фактического материала, отражающего процесс подготовки и участия в соревнованиях спортсменов–единоборцев. Этому способствовало в пер-

вую очередь, интенсивное развитие в последнее десятилетие информационных технологий, сделавших доступным получение практически любой информации фактического характера [2]. Остро проявилась проблема классификации эмпирически сведений, разделения по степени их актуальности, новизны и полезности для использования в решении той или иной задачи спортивной подготовки в свете единого концептуального подхода.

В связи с этим всё более актуальным становится выработка предпосылок и новых подходов к созданию теории, которая стала бы смысловым стержнем системы подготовки спортсменов–единоборцев. Такая теория должна учитывать общее и особенное в объектах противоборства, тенденции их развития, иметь прогностические и объяснительные компоненты. Это придаст ей универсальность в объяснении порядка событий, укажет новые направления научных исследований.

Существуют объективные трудности, препятствующие осмыслению ключевых моментов единоборств, из которых представляется важным выделить следующие:

1. Многоуровневость описания, обусловленная различными методами биомеханики, спортивной физиологии, общепсихологической теории внутривидовой борьбы, прикладной психологии, теории систем и других теорий, отражающих ту или иную сторону человеческой деятельности.

2. Отсутствие единой терминологии, приводящей к семантической неоднозначности, что сопровождается искажением смысла слов и, как следствие, к усложнению простых вопросов и упрощённому рассмотрению сложных.

3. Большое количество видов спортивной борьбы, скрывающее за разнообразием атрибутики и регламентов главные факторы, определяющие исход поединка.

4. Значительные индивидуальные отличия единоборцев, задающие широкий спектр соотношения частного и общего, закономерного и случайного.

Нами предпринята попытка, на основании новой междисциплинарной исследовательской программы и собственных наблюдений и экспериментов, рассмотреть общие принципы синергетического метода описания и управления процесса единоборства.

Синергетика [1, 3] представляет собой междисциплинарное направление современной науки, изучающее формирование, функционирование и эволюцию сложных нелинейных иерархически упорядоченных систем. Исследования в этой области позволяют по новому взглянуть на фактическое содержание процесса самого единоборства, дают воз-

возможность выделить ключевые звенья, определяющие конечный результат борьбы.

Появившись как результат научных изысканий в области неклассической физики, синергетика дала мощный импульс формированию новой научной парадигмы, способной привести к важным открытиям во многих сферах человеческой деятельности. Это связано с фундаментальным свойством объектов Вселенной, определённым образом структурироваться и образовывать разной степени устойчивости сложные системы. Как только в такой системе устанавливается иерархическое взаимодействие составляющих её подсистем, проявляющееся нелинейным образом, она начинает функционировать по законам, являющимися предметом изучения синергетики.

Мы выделили спортивные единоборства, как наиболее показательные при данном исследовательском подходе, понимая под ними собственно соревнование двух спортсменов происходящее по определённым правилам, а также процесс подготовки к нему. Результат любого спортивного поединка по сути можно рассматривать как процесс самоорганизации сложной системы. Закономерности, выявленные в ходе изучения вопроса, являются универсальными, они проявляются при любом виде физической активности и могут быть использованы при разработке тестовых программ в спортивной и профессиональной деятельности, для коррекции спортивной и профессиональной подготовки, для оптимизации управления в спорте [4, 5].

Рассматривая *homo sapiens* как биологический вид, подчиняющийся общим законам развития живой материи, мы исходили из того постулата биологии, который гласит, что любой организм несет в себе определяющие черты своего вида и в то же время особенные – присущие только ему. Это легко обнаруживается при сравнении антропометрических, физиологических, биохимических показателей разных людей и находит своё проявление при осуществлении двигательной деятельности. Проанализировав результаты поединков спортсменов-единоборцев (на примере результатов чемпионатов и первенств Харьковской области, Украины, соревнований на Кубок Мира по каратэ-до 2000-2006г.), использующих преимущественно ударную технику, мы обнаружили характерную взаимосвязь между эффективной техникой и определёнными морфофункциональными особенностями применявших её спортсменов. В процессе проведенных экспериментов были разработаны тесты, позволяющие со статистической достоверностью определять наличие физиологических задатков к освоению и эффективному применению тех или иных технических действий. Исходя из этого, строились дидактические схемы, применяемые в учебно-тренировочном процессе в груп-

пах начальной подготовки и спортивного совершенствования.

В процессе тестирования и обучения применялся синергетический подход, при котором спортсмен-единоборец рассматривался как сложная, иерархически упорядоченная биосистема, подсистемы которой нелинейно взаимодействуют между собой с целью обеспечить наибольшую боевую эффективность.

Спортивный поединок, таким образом, исследуется как конкурентное взаимодействие сложных биосистем, при котором они начинают функционировать в режиме с обострением. Учитывая особенности этих биосистем, можно предугадать спектр их будущих возможных состояний – аттракторов и в точке бифуркации направить развитие системы в нужное русло.

Для оптимального управления спортивной деятельностью, нами, предложен синергетический метод управления. Для его реализации разработаны: 1) технологии получения ценной информации, об объектах управления; 2) способы коррекции состояния сложной системы, учитывающей различные ритмы активности составляющих её подсистем и нелинейный характер их взаимодействий; 3) механизмы воздействия на управляемую систему, когда в результате конкурентного взаимодействия с другой системой, поведение её становится неустойчивым и в точке бифуркации [3] появляется необходимость и возможность коррекции её дальнейшего поведения.

Результаты, полученные в ходе исследований проводимых нами в группах спортсменов различной квалификации подтвердили правильность теоретического обоснования синергетического метода управления и чётко выраженный эффект его практического использования, проявляющийся в ускорении обучения и более значительных спортивных достижениях в экспериментальных группах по сравнению с контрольными.

Учитывая универсальный характер закономерностей, на которых базируется синергетическая парадигма, можно прогнозировать широкое использование метода управления, развиваемого в её рамках не только в спортивных единоборствах, но и в рамках других спортивных дисциплин. Большой интерес, представляет рассмотрение феномена физической культуры в этом новом концептуальном ключе.

Литература

1. Аршинов В.И., Буданов В.Г. Когнитивные основания синергетики //В кн.: Синергетическая парадигма. Нелинейное мышление в науке и искусстве. Под. Ред. Аршинова В.И., Буданова В.Г. Войцеховича В.Э. М.: Прогресс-Традиция, 2002. С. 78-79.
2. Чернавский Д.С. Синергетика и информация (динамическая теория информации). – М.: Едиториал УРСС, 2004. – 288 с.
3. Ашанин В.С., Олейник Н.А. Синергетические идеи в реформировании системы

образования //Сб. Научно-методические и практические аспекты подготовки специалистов в современном техническом вузе. – Белгород: БелГТАСМ, 2003. – Ч.1. – С.9-16.

4. Литвиненко А.Н. Общая теория единоборств // Сб. Спортивные единоборства: теория, практика и перспективы развития. – Х.: 2004. - С.39- 41.
5. Литвиненко А.Н. Синергетический подход к организации физического воспитания средствами спортивных единоборств //Сб. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях/ II международная электронная конференция, 7 февраля 2006 года. – Харьков - Белгород – Красноярск, - 2006. – С.152-155.

ДОЗИРОВАННАЯ ХОДЬБА В РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН, СТРАДАЮЩИХ ХРОНИЧЕСКИМ БЕСКАМЕННЫМ ХОЛЕЦИСТИТОМ

Бисмак Елена Васильевна

Харьковская государственная академия физической культуры

Ходьба — самый простой и доступный вид физической нагрузки. Это эффективное средство лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, мочеполовой, сердечно-сосудистой систем и опорно-двигательного аппарата. При ходьбе усиливается кровообращение в организме, особенно в малом тазу и кишечнике (усиливаются отток желчи, секреторная функция желудка), увеличивается обмен веществ и выведение вредных продуктов обмена, что предупреждает отложение их в тканях, углубляется дыхание, повышается тонус нервной системы, нормализуются сон и аппетит, уменьшается, со временем исчезает одышка, тренируются все системы организма. При ходьбе затрачивается большое количество калорий, что ведет к снижению веса [1, 4].

Лечение дозированной ходьбой в сочетании с ритмичным дыханием доступно для всех больных независимо от возраста (кроме тех, кому временно назначен постельный режим). Особенно полезна дозированная лечебная ходьба при хронических формах заболевания, к которым относится и хронический бескаменный холецистит [2].

Хронический бескаменный холецистит – рецидивирующее воспалительное заболевание желчного пузыря, проявляющееся синдромом общей интоксикации, болевым, диспепсическим синдромами, а морфологически – признаками воспаления, атрофии слизистой оболочки и склерозом стенок органа [5, 6].

Цель работы – изучить эффективность разработанной нами программы физической реабилитации с использованием дозированной ходьбы для женщин 21-55 лет, больных хроническим бескаменным холециститом, на стационарном и поликлиническом этапах физической

реабилитации.

Методы исследования – врачебно-педагогические наблюдения, пульсометрия, тонометрия, измерения частоты дыхания.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие женщины первого и второго зрелого возраста, больные хроническим бескаменным холециститом, которые были произвольно разделены на 2 группы: основную и контрольную. В основной группе применялась разработанная нами программа физической реабилитации, которая включала процедуры гидрокинезотерапия в сочетании с регламентированными дыхательными упражнениями, самостоятельные занятия, дозированную ходьбу и прогулки на свежем воздухе. В контрольной группе применялась общепринятая методика ЛФК.

В основной группе нами применялись следующие разновидности темпа и скорости ходьбы. Ходьба в медленном темпе – от 70 до 90 шагов в минуту (от 3 до 4 км/ч) – рекомендовалась женщинам с хроническим бескаменным холециститом на палатном двигательном режиме. Ходьба в среднем темпе – от 90 до 120 шагов в минуту (от 3 до 5,6 км/ч). Применялась на свободном двигательном режиме в условиях стационара и на щадящем двигательном режиме на поликлиническом этапе реабилитации. Ходьба в быстром темпе — 120 шагов в минуту (от 5,6 до 6,4 км/ч). Применялась на щадяще-тренирующем двигательном режиме. Приведенные здесь градации темпа и скорости ходьбы отражают постепенность повышения нагрузки.

Мы применяли в основной группе программу повышения нагрузки, предложенную проф. Г. Н. Пропастиным [3]. Подготовка к переходу на новые, повышенные темп и скорость проходила в пределах 10 недель. Если женщины чувствовали, что их организм не готов еще к этому переходу, то они продолжали еще 4-5 недель ходьбу в том же темпе, в котором они ходили последнюю неделю. Оптимальный режим ходьбы мы определяли индивидуально и главным показателем являлось самочувствие женщин с патологией желчевыделительной системы.

Особое внимание мы уделяли дыханию: во время ходьбы вдох женщины делали через нос, выдох – через нос или через слегка сжатые губы. Дышать рекомендовалось глубоко и ритмично, выдох должен быть продолжительнее вдоха (примерно на 2-3 шага вдох, на 3-4-5 шагов выдох). Первые педели тренировки на середине дистанции мы предусматривали кратковременный отдых (1-2 минуты), во время которого женщины занимались регламентированными дыхательными упражнениями. Эти упражнения помогали, если в процессе ходьбы у женщин появлялась одышка.

Выводы. Дозированная ходьба в сочетании с регламентирован-

ними дихательними упражнениями и процедурами гидрокинезотерапии является эффективной и оказывает у женщин основной группы более выраженное влияние на функцию желчеотделения, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы, общую работоспособность женщин с патологией желчевыведительной системы.

Литература.

1. Занятия лечебной физической культуры на тропе здоровья в условиях семейной здравницы: Метод. рекоменд. / Сост. В.П. Зайцев, Т.Г. Ананьева, А.С. Ровный и др. – Харьков: ХГИФК, 1992. – 36 с.
2. Кузнецов А.П. Возрастная спортивная гастроэнтерология: Учеб. пособ. – Челябинск: ЧПИ, 1985. – 98 с.
3. Пропастин Г.Н. Через века... – 2-е из., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 192 с.
4. Сотникова М.П. Ходьба для здоровья. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 32 с.
5. Шувалова Е.П. Болезни печени и желчных пузырей. – М.: Знание, 1986. – 48 с.
6. Francis RA. Radiology Quiz. Chronic cholecystitis // Mo Med. – 1999. – Apr. 96(4). – P. 131-132.

АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСІБ НОРМАЛІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК З ДИСКІНЕЗІЄЮ ЖОВЧОВИВІДНОЇ СИСТЕМИ

Бісмак Олена Василівна

Харківська державна академія фізичної культури

Постановка проблеми. Дискінезія жовчовивідної системи – це розлад моторики жовчних шляхів і, отже, порушення їх своєчасного спорожнювання. В основі дискінезії жовчних шляхів лежить зміна діяльності центральної нервової системи. При цьому порушується погоджене скорочення мускулатури жовчного міхура, сфінктера Одді і надходження жовчі з жовчного міхура в загальну жовчну протоку і дванадцятипалу кишку. Зустрічається вона переважно у жінок. Важливу роль у генезі дискінезії жовчних шляхів відіграють психогенні фактори. Нерідко у хворих з цією патологією виявляється виразний зв'язок між часом появи болю в правому підбер'ї і різними психогенними факторами. Виділяють гіпокінетичну (гіпотонічну) і гіперкінетичну (гіпертонічну) форми дискінезії жовчовивідної системи.

Літературні джерела [1, 3] і наш досвід роботи з хворими жінками свідчать, що найкраще здійснювати психофункціональний контроль під час занять ЛФК при проведенні спеціальних психофізіологічних вправ (аутогенне тренування).

Аутогенне тренування направлене на відновлення та вдосконалення механізмів саморегуляції функцій, довільне розслаблення м'язів, відновлення працездатності, запобігання розбалансуванню нервових

процесів і дисгармонії соматичних і вегетативних процесів в організмі людини. Основу аутогенного тренування складають формули самонавіювання. Механізм дії психом'язового тренування ґрунтується на: вмінні гранично розслаблювати м'язи обличчя, шиї, рук, ніг, тулубу; знижувати тонус і, таким чином, зменшувати потік пропріорецептивних імпульсів, які йдуть від м'язів до нервової системи, до головного мозку, що сприяє заспокоєнню нервової системи; здатності максимально яскраво, з граничною силою, але не напружуючись психічно, уявляти зміст формул самонавіювання; вмінні тримати напружену увагу на потрібному об'єкті, насамперед, на всьому організмі та його окремих ділянках (внутрішнє коло уваги). Жінкам з дискінезією жовчовивідної системи ми рекомендували зосереджувати свою увагу на сонячному сплетінні і жовчному міхурі; вміння впливати на самого себе потрібними словами-формулами в момент, коли в клітинах головного мозку знижується бадьорість.

Виходячи з вищевикладеного, мета роботи – розробити диференційовану методику аутогенного тренування для жінок зрілого віку з дискінезією жовчовивідної системи в залежності від форми дискінезії.

Методи дослідження: вивчення літературних джерел, бесіди, анкетування, педагогічні спостереження.

Результати дослідження. Основними засобами аутогенного тренування для жінок з гіперкінетичною та гіпокінетичною формами дискінезії жовчних шляхів (у дослідженні прийняли участь 122 жінки зрілого віку) ми вибрали такі вправи [2]:

1. Вправа, яка дає можливість викликати відчуття важкості, нерухомості. Повторювати словесну формулу самонавіювання 5-6 разів: “Моя права рука важка, розслаблена” й один раз: “Я зовсім спокійна”. Мета цього завдання – досягти розслаблення скелетних м'язів способом навіювання відчуття важкості у м'язах.

2. Вправа, яка спрямована на досягнення відчуття тепла. Подумки промовляти слова: “Моя права рука тепліша” й один раз: “Я зовсім спокійна”. Мета вправи – досягти виразного відчуття тепла в кінцівках, що свідчить про оволодіння регуляцією судинного тонуусу, розширення судин шкіри й підвищення її температури.

3. Вправа, яка спрямована на оволодіння навичкою керувати ритмом дихання. Подумки промовляється формула навіювання: “Я дишаю спокійно” й один раз “Я зовсім спокійна”. Мета вправи – регуляція ритму дихання та активний контроль за ним.

4. Вправа, яка спрямована на досягнення відчуття тепла в черевній порожнині. При цьому слід подумки промовляти: “Моє сонячне сплетіння випромінює тепло” й один раз: “Я зовсім спокійна”. Мета вправи – досягти відчуття тепла в черевній порожнині, в зоні проєкції

сонячного сплетіння.

Крім цих основних вправ, в реабілітації хворих з дискінезією жовчних шляхів застосовувалося психофізичне тренування за методикою К. Дінейка [2].

Для хворих з гіпокінетичною формою дискінезії жовчних шляхів аутогенне тренування застосовувалося за тонізуючою методикою, що сприяє зняттю стомлення, підвищує силу м'язів і створює відчуття бадьорості, підтримуючи рухову і розумову активність людини.

Для жінок з гіперкінетичною формою дискінезії жовчних шляхів ми застосовували переважно заспокійливе психом'язове тренування. Для цієї категорії хворих особливо важливо навчитися розслабляти м'язи і знімати спазм сфінктера Одді. Якщо свідомо розслабляти м'язи, потік імпульсів від них зменшиться, і нервова система почне заспокоюватися [3]. Цей фізіологічний механізм і покладено в основу дії психом'язового тренування. Аутогенним тренуванням жінки займалися вранці під час РГГ – 4-5 хвилин, на заняттях ЛГ – 6-8 хвилин і перед сном – 3-5 хвилин.

Висновки. Розроблена нами диференційована методика аутогенного тренування в залежності від форми дискінезії жовчовивідних шляхів благотворно впливає на нервову систему жінок, сприяє нормалізації моторно-евакуаторної функції жовчовивідної системи і психічного стану хворих.

Література.

1. Анохіна Г.А. Дискінезії жовчного міхура та сфінктерів жовчних шляхів // Укр. мед. часопис. – 1997. - № 1. – С. 31-36.
2. Дінейко К. Рух, дихання, психофізичне тренування. – К.: Здоров'я, 1984. – 168 с.
3. Плотникова Е.Ю. Психовегетативные особенности у больных с дискинезией желчевыводящих путей // Клиническая медицина. – 2003. – № 8. – С. 48-52.

МОДЕЛЮВАННЯ ЯК МЕТОДОЛОГІЯ ПІЗНАННЯ ПРИ ВИРШЕННІ ПРОБЛЕМ СПОРТУ

Вацеба Оксана Михайлівна, проф., к.п.н.,

Дзюбачик Микола Іванович, доц., к.ф.-м.н.,

Лопатьєв Анатолій Олександрович, доц., к.ф.-м.н.

Львівський державний інститут фізичної культури

Центр математичного моделювання Інституту прикладних проблем механіки і математики ім.Я.С.Підстригача НАН України

Моделювання на сучасному етапі розвитку науки є одним з найбільш дійових та перспективних інструментів вивчення складних явищ і процесів у спорті. Аналіз наукових праць підтверджує актуальність застосування різноманітних варіантів моделювання в окремих видах спорту.

Зупинимось на основних визначеннях. Зауважимо, що модель повинна бути активною, тобто мати можливість поширюватися в сам об'єкт та відслідковувати його суттєвість. Загальним для моделей є те, що вони є засобами наукового пізнання. Для того, щоб дати загальне визначення моделі, необхідна якомога повна класифікація існуючих моделей. Така задача є складною, тому що існуючі на даний час класифікації моделей будуються, виходячи з потреб тієї області знань, в якій працює дослідник.

Існують два підходи до узагальненого визначення моделі. В рамках одного з них під моделлю розуміють відображення фактів, речей, відношень певної області знань у вигляді більш простої, наглядної структури даної області або іншої області (знань). Таким чином, коли ми говоримо про модель, то мова йде про певні суттєві структури та відношення, аналогічні предмету дослідження.

Для наукових моделей характерним є те, що вони є такою заміною об'єкта дослідження, який перебуває з останньою в такій відповідності, яка дозволяє отримувати нові знання про об'єкт.

Моделювання визначається як метод опосередкованого пізнання за допомогою штучних або природних систем, які зберігають деякі особливості об'єкту дослідження, що дає можливість представляти цей об'єкт в певних відношеннях та отримувати про нього нові знання.

Серед інших моделей звернемо увагу на математичні моделі. Математична модель — це рівняння або система рівнянь, які є записом умов і законів функціонування системи. Процес побудови математичної моделі називається математичним моделюванням. Загальна схема математичного моделювання слідує: реальний об'єкт — змістовна модель — математична модель — розв'язування та дослідження математичної задачі. На першому етапі окреслюється об'єкт, який є предметом дослідження та конкретизується його взаємодія з навколишнім середовищем. На другому етапі, виходячи з реального об'єкту, формулюються його властивості на мові тієї чи іншої науки та окреслюються процеси, що будуть вивчатися. Тобто будується модель об'єкта, яку називають змістовною. Зміст третього етапу полягає в записі відповідних рівнянь, або співвідношень тобто перехід на формальну математичну мову і таким чином сформульована математична модель. Наступний четвертий етап полягає у вивченні математичної моделі. Він включає в себе загальний аналіз отриманих співвідношень, постановку та розв'язування математичної задачі. На заключному етапі необхідно проаналізувати отриманий розв'язок, зробити висновки про закономірності поведінки системи, дати інтерпретацію отриманих результатів, провести порівняння отриманих

результатів з відомими фактами.

Науковою основою моделювання служить теорія аналогії, в якій основним поняттям є поняття аналогії, а саме схожість об'єкти за їх якісними і кількісними ознаками. Моделювання відрізняється від інших методів пізнання тим, що за його допомогою об'єкт вивчається не безпосередньо, а за допомогою іншого об'єкта, який аналогічний першому в певних відношеннях. Тобто, використання моделювання характерне тим, що між суб'єктом (дослідник) і об'єктом пізнання існує проміжкова ланка — модель. Модель може бути засобом пізнання, а саме давати нові знання про нього в тому випадку, коли вона є свого роду містком, який з'єднує дослідження з об'єктом пізнання.

Так як моделювання будується на умозаклученні по аналогії, то місце моделювання в пізнанні неможливо висвітлити без виявлення ролі аналогії. Історія науки свідчить про те що відношення до умозаклучення по аналогії не було однаковим зі сторони вчених. Ряд вчених стояли на позиціях, що умозаклучення по аналогії може дати достовірний результат, частина відмовляла йому, як надійному інструменту. Однак практика показала, що умозаклучення по аналогії далеко не завжди приводить до помилкових висновків. В ряді випадків без використання аналогії взагалі неможливо отримати нові знання про об'єкт або явище, що досліджується. Так, наприклад, по аналогії зі звучанням пустої та наповненої бочки був відкритий метод визначення стану і положення внутрішніх органів людини по звуку, який отримується при обстукуванні поверхні тіла. Таким чином, умозаклучення по аналогії може приводити як до наукових результатів, так і до помилок. Тому треба встановити правила переносу знань з моделі на прототип, щоб уникнути помилок.

Висновок по аналогії має тим більшу достовірність, чим більше ми знаємо про об'єкти, що порівнюємо. Подібність між об'єктом та прототипом повинна бути строго зафіксована, при цьому в сутєвих, а не другорядних, ознаках. Необхідно також врахувати відмінність між моделлю та прототипом. Умозаклучення по аналогії може бути вірним, якщо ця відмінність несуттєва. Достовірність висновків по аналогії залежить також від того, наскільки нам відома залежність між ознаками схожості та переносимою ознакою. Можливо достатньо обґрунтовано переносити певну ознаку з моделі на прототип в тому випадку, коли відомо, що ця ознака необхідно пов'язана з ознаками подібності моделі та прототипу. Таким чином, висновок по аналогії є правомірним лише в тому випадку, коли були детально проаналізовані ознаки схожості та ознаки відмінності явищ, що порівнюються, і набуває силу доведення після того, як він підтверджується експериментальною перевіркою.

СОЦІАЛЬНА СУТНІСТЬ ТА ВИКОРИСТАННЯ PR (PUBLIC RELATIONS) В ДІЯЛЬНОСТІ ОРГАНІВ МІСЦЕВОГО САМОВРЯДУВАННЯ

Вишняков Василь Миколайович, викладач кафедри соціально-гуманітарних наук

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Проблема формування ефективної політики органів державної влади та місцевого самоврядування, насамперед, на засадах відкритості, толерантного діалогу влади і суспільства стає нині особливо актуальною. В теперішній час, ніж коли-небудь, довіра до влади залежить від ступеня її відкритості з громадськістю. Інформація, що адресується владою суспільству, повинна бути правдивою і своєчасною.

Загалом проведення відкритої комунікативної політики органами влади ми можемо розглядати і як важливий аспект здійснення усієї державної інформаційної політики України, серед головних напрямків якої є забезпечення доступу громадян до інформації щодо діяльності органів місцевого самоврядування.

Сам термін PR з'явився відносно недавно, але стійко увійшов в наш ужитковий словниковий запас. Пов'язано це з появою в нашому суспільстві нового типу відношень, покликаних до життя процесами політичної системи і формування в економіці України ринкових відносин і відношень. Спільним для переважної більшості є характеристика PR як системи двосторонніх відносин у державному та приватному секторах, що має на меті досягнення взаєморозуміння в суспільстві, аналіз тенденцій його розвитку, правдиве інформування громадськості з усіх питань відповідних організацій, сприяння ефективному розвитку плюралістичного суспільства.

Мета PR полягає у здійсненні впливу на громадську думку, щоб схилити її до підтримки організації, в інтересах якої ця діяльність здійснюється. Програма PR, як правило, містить збирання інформації і здійснення зворотнього зв'язку, оцінку діяльності за її ефективністю.

Введення загального виборчого права і формування системи інститутів громадянського суспільства (партій, незалежних ЗМІ, профспілок, громадських організацій тощо) створили нову ситуацію у взаємовідносинах громадян і їх об'єднань з державою. Не тільки громадяни та їх об'єднання опинилися в залежності від влади, але й інститути державної влади опинилися під владою громадян та їх об'єднань. Більш того – в країнах Заходу громадянське суспільство стало над державою. В цих умовах держава вже не може виконувати свої функції, не взаємодіючи з громадськими об'єднаннями і рядовими громадянами, не здобуваючи їх

підтримку і ухвалення при вирішенні життєво важливих завдань.

Функції примусу і диктату в діяльності держави все частіше починають поступати позиції функціям координації інтересів та зусиль різних груп населення і організації в вирішенні визначених питань. Це, в свою чергу, зробило необхідним створення в органах державної влади спеціальних структур, які забезпечують постійний діалог цих органів з населенням та громадськими структурами. І це вже видно на прикладі утворення і діяльності в Дніпропетровську управліннь внутрішньої політики в міському виконкомі та в обласній державній адміністрації, громадської та молодіжної Ради при міському голові.

Стислий виклад методології: в дослідженні теми були використані наступні методи — апріорне дослідження науково-методологічних розробок, теоретичний аналіз стану речей у сучасній Україні в різних галузях, в тому числі і у політичному просторі, огляд технологій, діючих PR у суспільстві тощо.

СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ СПОРТА В РАЗВИТИИ ОБЩЕСТВА И СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Гончарук С.В., канд. соц. наук, доц.

Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного общества, оказывая широкое воздействие на основные сферы его жизнедеятельности. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Спорт можно рассматривать как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Анализ развития спорта в США и других странах мира показывает, что активная позиция населения по отношению к спорту формируется как следствие хорошей пропаганды СМИ. Именно от СМИ зависит популяризация видов спорта, а занятия спортом рассматриваются как неотъемлемая часть культуры жизнедеятельности.

Социологические опросы населения, особенно молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни – «рассчитывать на самого себя». Однако, говоря о положительных моментах социализации средствами спорта, нельзя не сказать о негативных фактах развития современного спорта, которые серьезно повлияли на его ценности. Погоня за медалями и рекордами привела к возникновению таких негативных явлений в спорте, как стремление к победе любой ценой, допинг, ранняя специализация, жестокость, насилие и т.д. Поэтому все чаще возникает вопрос: «Гуманен ли современный спорт, что необходимо сделать, чтобы сохранить этот феномен для благородных целей развития личности и общества?». По своей природе спорт, несмотря на присущую ему соревновательность, гуманен, поскольку он способствует развитию личности, помогает раскрывать непознанные возможности человеческого организма и духа. Реализация гуманистического потенциала спорта не происходит сама собой и во многом зависит от того, в каких целях общество использует спорт.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях.

Спортсмен, как и любой другой человек, переживает несколько стадий социализации. В социологии, как правило, они связываются с отношением к трудовой деятельности. Если принять этот принцип, то можно выделить три основные стадии социализации: дотрудовую, трудовую и послетрудовую. Дотрудовая стадия охватывает весь период жизни человека до начала трудовой деятельности. В свою очередь, эту стадию принято разделить на два самостоятельных периода:

- а) ранняя социализация, охватывающая время от рождения ребенка до его поступления в школу, т.е. период раннего детства;
- б) стадия обучения, включающая весь период юности.

Трудовая стадия социализации охватывает период зрелости человека, т.е. период всей трудовой деятельности.

Классификацию стадий социализации спортсмена путем включения его в спортивную деятельность можно связать с этапами формирования его спортивной карьеры. Если принять это за принцип, то можно выделить следующие стадии социализации:

1. Включение субъекта в спортивную деятельность.
2. Занятия детско-юношеским спортом.

3. Переход из любительского в профессиональный спорт.
4. Завершение спортивной карьеры и переход к другой карьере.

Для первой стадии социализации характерен период начала спортивной деятельности. В это время формируются интерес, ценностные ориентации на спортивные занятия, закладываются основы ценностного отношения к спортивной деятельности. Этот период очень важен для юного спортсмена. Немногие дети могут успешно пройти этап спортивной подготовки. Более одной трети прекращают занятия спортом еще в детском возрасте. Однако оставшиеся в спорте юные спортсмены, совершенствуясь в спортивном мастерстве, вступают в новую фазу социальных отношений. Выезды на соревнования в другие города и страны, получение первых гонораров, спортивные победы позволяют спортсмену активно интегрировать в общественную жизнь, усваивать образцы и нормы поведения, формировать социальные установки. Этот этап, как правило, связывается со второй стадией социализации спортсмена.

Возрастает количество соревнований, переезды, сборы, новые спортивные базы – все это создает новые ценности и ориентации.

Третью стадию социализации символизирует рассвет спортивной карьеры. Спортсмен подчиняет образ жизни интересам спортивного клуба, команды, коллектива, который обеспечивает его эффективную спортивную подготовку. Тренер занимает особое место в жизни.

Для четвертой стадии характерны период завершения спортивной карьеры и переход к другой профессиональной карьере. Как правило, у спортсменов это один из сложных жизненных периодов. Решение закончить спортивную карьеру часто связывается с травмой, снижением спортивных результатов, отбором в сборные команды и т.д. Негативные ситуации провоцируют спортсмена на психологический кризис.

Современный спорт, выполняя многочисленные социальные функции, становится полуфункциональным и многомерным. Ему по силам решение необычайно широкого круга задач, начиная с укрепления здоровья населения, отвлечения молодежи от пагубного влияния улицы, удовлетворения спроса на зрелищные услуги, экономических стимулов, защиты чести страны, формирования патриотизма и т.д. Многообразие социальных функций стало основанием для классификации и типологии разновидностей спорта, среди которых явно сформировались следующие направления:

- массовый спорт;
- спорт высших достижений;
- профессиональный (коммерческий) спорт.

Каждый, кто связывает свою жизнь со спортом, решает индивидуальные задачи в рамках тех возможностей, которые содержатся в той

или иной разновидности спорта.

Так, массовый спорт позволяет человеку независимо от возраста сохранить здоровье, интересно проводить свободное время, разнообразить досуговую деятельность. В то же время, занимаясь массовым спортом, важно помнить о социальной ответственности, рационально совмещать образовательную, трудовую и спортивную деятельность. Особенно это касается юных спортсменов. Необходимо найти оптимальный вариант для совмещения обучения в образовательной школе и спортивной подготовки. Тренеры должны и заботиться о спортивной форме юных спортсменов, и воспитывать у них чувство социальной ответственности за свою будущую жизнь. Можно сделать вывод, что социальная ответственность в спорте должна формироваться не только с помощью эффективного воспитательного процесса, но и регламентироваться нормативно-правовыми документами. Предоставляя спортсменам социальные гарантии, подкрепляя спортивную деятельность законодательно-правовой базой, можно повышать их социальную ответственность перед обществом.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ДОН ГУУ ПО СИСТЕМЕ ТЕСТОВ ЕВРОФИТ И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СИСТЕМЕ ТЕСТОВ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ УКРАИНЫ

Гридина Наталья Алексеевна, Небесная Виктория Владимировна
Донецкий государственный университет управления

Физическая подготовленность студентов является важным интегральным показателем реализации функциональных возможностей организма. В раннем возрасте (до 6-7 лет) физическая подготовленность в большей степени обусловлена наследственностью (генотипом), а в юношеском – специально организованной физической активностью. Подбирая специальные упражнения – тесты, можно определить уровень функционирования отдельных систем организма, от которых непосредственно зависит результат в этом упражнении. При включении соответствующих упражнений в программу занятий студентов, можно направленно воздействовать на стимуляцию определенных систем, тем самым, повышая уровень их функционирования, а значит и уровень здоровья, и повышение мотивации к занятиям физической культурой. Например, общая выносливость основана на функции аэробной системы, включающей в свою очередь системы: сердечно-сосудистую, легочную, кровеносную, дыхательную.

У людей с низким функциональным уровнем аэробной системы часто встречается предрасположенность к таким заболеваниям, как гипертония, атеросклероз, ожирение, диабет, чем у людей, имеющих должный (нормативный уровень) общей выносливости. Однако нет данных о том, что развитие выносливости выше нормативного уровня ведет к дальнейшему снижению заболеваемости. Наоборот, высокий уровень выносливости, позволяющий успешно выступать на марафонской дистанции, отрицательно влияет на устойчивость не только к сердечно-сосудистым заболеваниям, но и к болезням опорно-двигательного аппарата, а также снижает потенциал иммунозащитной системы организма.

Морфо-функциональное состояние мышечной системы обеспечивает двигательную и еще три жизненно необходимые функции организма – корсетную, обменную и насосную, которые можно охарактеризовать уровнем развития силы.

Корсетная функция состоит в том, что только при определенном достаточно мышечном тоне поддерживается нормальная осанка и тем самым функция позвоночника и спинного мозга. При недостаточной корсетной функции (преимущественно мышц спины) развивается ряд заболеваний, включая остеохондроз. Благодаря корсетной функции мышц живота, в нормальном положении удерживаются внутренние органы – почки, печень, желудок, кишечник и стимулируется их функциональная деятельность. При недостаточной корсетной функции мышц живота наблюдаются такие заболевания как опущение внутренних органов, нарушение моторной функции желудочно-кишечного тракта, развитие гастрита, колита, холецистита и др.

Слабый тонус мышц ног приводит к плоскостопию, расширению вен, тромбозу. Недостаточная активность обменных процессов в мышцах ведет к ожирению, диабету и атеросклерозу.

Функциональное состояние нервной системы характеризуется быстротой и частотой произвольных движений, точностью мышечно-двигательных восприятий и состоянием вестибулярного аппарата, которые проявляются в большей степени в тестах на быстроту и координацию.

Таким образом, правильно подобранные тесты и показанные в них результаты могут служить не только критерием оценки уровня развития двигательных качеств, но и определять уровень функционирования систем организма в целом, как показателя физического здоровья студента.

Для сравнения критериев оценки физической подготовленности студентов Дон ГУУ были выбраны: государственная система тестов для населения Украины и система тестов, предложенная Европейским консультативным комитетом по развитию спорта (ЕВРОФИТ)

(табл. 1, табл. 2).

Табл. 1

Структура системы государственного тестирования для населения Украины

Тестируемые качества	Оцениваемая характеристика	Содержание теста
Общая выносливость	кардио-респираторная выносливость	бег 3000 м
Максимальная сила	силовая выносливость рук силовая выносливость тела	сгибание-разгибание рук в упоре лежа подъем туловища за 60 с
Максимальная сила	взрывная сила	прыжок в длину с места
Скоростные качества	скорость бега	бег 4х9 м бег 100 м
Гибкость	гибкость туловища	наклон из положения сед ноги врозь, см

Для оценки быстроты в государственной системе тестирования предлагается учитывать время бега на 100 м и 4 х 9 м, а в системе ЕВРО-ФИТ определяется время перекрестных движений верхних конечностей и челночного бега 10 х 5 м и т.д.

Система оценки физической подготовленности студентов осуществлялась по таблице (табл. 3, табл. 4). В табл. 3 представлены критерии оценки уровня физической подготовленности без учета теста по плаванию, т.к. не многие вузы Украины имеют в своей спортивной базе наличие плавательного бассейна.

Табл. 3

Шкала оценки уровня физической подготовленности по системе государственного тестирования для населения Украины

Тестируемые качества	Оцениваемая характеристика	Содержание теста
Общая выносливость	кардио-респираторная выносливость	бег 3000 м
Силовая выносливость	силовая выносливость рук силовая выносливость тела	вис на перекладине подъем туловища за 30 с
Максимальная сила	взрывная сила	прыжок в длину с места прыжок в высоту с места
Скоростные качества	скорость бега скорость движения руками	бег 10х5 м перекрестные движения руками

Для оценки быстроты в государственной системе тестирования предлагается учитывать время бега на 100 м и 4 х 9 м, а в системе ЕВРО-ФИТ определяется время перекрестных движений верхних конечностей и челночного бега 10 х 5 м и т.д.

Система оценки физической подготовленности студентов осу-

шесть являлась по таблице (табл. 3, табл. 4). В табл. 3 представлены критерии оценки уровня физической подготовленности без учета теста по плаванию, т.к. не многие вузы Украины имеют в своей спортивной базе наличие плавательного бассейна.

Табл. 3

Шкала оценки уровня физической подготовленности по системе государственного тестирования для населения Украины

№ п/п	Уровень	Сумма баллов	Оценка
1.	Низкий	8 – 11	очень плохо
2.	Ниже среднего	12 – 19	плохо
3.	Средний	20 – 27	удовлетворительно
4.	Выше среднего	28 – 35	хорошо
5.	Высокий	> 36	отлично

Табл. 4

Шкала оценки уровня физической подготовленности по системе ЕВРОФИТ

№ п/п	Уровень	Сумма баллов	Оценка
1.	Низкий	0 – 41	очень плохо
2.	Ниже среднего	42 – 62	плохо
3.	Средний	63 – 97	удовлетворительно
4.	Выше среднего	98 – 118	хорошо
5.	Высокий	> 119	отлично

В исследованиях приняли участие 60 студентов (юноши) 1 курса. Результаты полученных исследований представлены в табл. 5.

Табл. 5

Сравнительная характеристика результатов тестирования

Уровень оценки	Система ЕВРОФИТ (кол. чел.)	Система государственного тестирования для населения Украины (кол. чел.)
Низкий (очень плохо)	-	-
Ниже среднего (плохо)	3	3
Средний (удовлетворительно)	45	27
Выше среднего (хорошо)	12	30
Высокий (отлично)	-	-

На основании предложенных выше оценок физической подготовленности студентов вузов по национальной и европейской системам

можно сделать вывод: при проведении входного контроля (осень, начало учебного года) необходимо учитывать индивидуальные возможности, состояние здоровья студентов и другие, объективные и субъективные причины, влияющие на выполнение контрольных нормативов тестирования. В случае возникновения тех или иных причин, например неблагоприятные погодные условия, национальные нормативы тестирования можно заменить тестами системы ЕВРОФИТ, т.к. многие из них характеризуют аналогичные показатели физической подготовленности студентов и наиболее доступны в выполнении. Однако в исходящем контроле (весна, конец учебного года) необходимо руководствоваться системой государственного тестирования для населения Украины, т.к. разница среднего и выше среднего уровней оценки физической подготовленности студентов составляет 30% по сравнению с системой ЕВРОФИТ.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ГАРМОНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО ТЕЛА

Довбыш Виктор Иванович, Климакова Светлана Николаевна,
Коньк Лариса Викторовна

Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина
Харьковский национальный педагогический
университет имени Г. С. Сковороды

Нет ничего дороже для человека, чем его здоровье. Интересным с физиологической и валеологической точки зрения является определение здоровья И.В. Мурамовим: «Здоровье — динамическое состояние наибольшего физического и психоэмоционального благополучия, в основе которого лежит гармоничное состояние взаимосвязанных функций и структур, которые обеспечиваются высоким энергетическим уровнем организма за наименьшую цену адаптации его к условиям жизнедеятельности».

Для здоровья всего человеческого организма необходимо привести в порядок, в первую очередь, физические, затем химические, потом бактериологические и, наконец, умственные способности организма (не допуская переутомления, загрязненности организма токсинами и перераздражения). Отличительной особенностью человека является возможность сознательно и активно изменять как внешние природные, так и социально-бытовые условия для укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.

Физическое самочувствие определяется психическим состоянием. Знание особенностей взаимоотношения психики и тела позволяет

понять как на основании тех или иных эмоций, настроений, кармических влияний и т. д. формируется жизненный тонус, активность человеческого организма, и почему благодаря здоровому духу мы имеем здоровое тело.

Опора дальнейшей жизни души заложена в восприятии органов чувств, возникновении представлений, благодаря которым данное извне отражается в душе. Возникают суждения, помогающие человеку ориентироваться внутри этого внешнего мира, образуются переживания, симпатии или антипатии, в которых формируется жизнь чувств, развиваются желания, страсти, волнения. Отличительным признаком этой внутренней жизни человеческой души является собственное “Я”. Представление, полученное собственным “Я” из внешнего мира формирует теперь внутри душевной жизни нечто реальное. В определенных границах человек может назвать своим миром переживания, созданные им с помощью чувств и продолжающие потом оставаться в душе. Здоровье души (духовного тела) — один из важных компонентов нашей жизнедеятельности. Физиологические сдвиги, вызванные физическими упражнениями, изменяют нашу душу и тело, вызывая ощущение благополучия, снимая напряжение, улучшая работу мозга. Приводя себя в нужное психологическое состояние, можно обеспечивать дисциплину и повышение эффективности занятий.

Чтобы жить здоровой и полноценной жизнью надо заниматься саморегулированием личности. Саморегулирование личности — это сложное и кропотливое дело, требующее соответствующих знаний механизмов построения и управления полевой формой человека, а также знания механизмов взаимодействия полевой формы с физическим телом.

В спокойной обстановке работоспособность человека вполне обеспечивается его функциональными возможностями. Однако в реальной жизни деятельность человека нередко совершается в условиях, требующих проявления предельного, а иногда и запредельного напряжения сил. В таких случаях эффективность выполнения работы будет полностью зависеть от функциональных возможностей человека, которыми он располагает на данный момент.

Работы П. К. Анохина по теории функциональных систем опираются на результаты исследований А. А. Ухтомского (1876-1942), выраженные в его учении о доминанте как системе, объединяющей нервные центры, исполнительные органы и направленной на реализацию конкретных поведенческих реакций человека.

Под доминантной системой, в представлении А. А. Ухтомского, понимается весь комплекс нейрогуморальных и исполнительных компонентов, принадлежащих к различным анатомо-физиологическим сис-

темам и объединенных в полностью связанную систему, действующую как механизм с однозначным действием.

Развивая эту концепцию, П. К. Анохин отмечал (1975), что «под функциональной системой понимается такая динамическая организация структур и процессов организма, которая вовлекает эти компоненты независимо от их анатомической, тканевой и физиологической определенности. Единственным критерием вовлечения тех или иных компонентов в систему является их способность содействовать получению конечного приспособительного результата, характерного для данной физиологической системы»

Представления П. А. Анохина о функциональной системе, по мнению ряда ученых (Швырков, 1978; К. К. Платонов, 1978), устранили основное препятствие на пути синтеза физиологических и психологических знаний, которое состояло в том, что в аналитических физиологических экспериментах исследователь, как правило, имел дело с локальными частными процессами, в то время как поведение и психические процессы связаны с функционированием мозга и всего организма как целого.

Активная мышечная деятельность повышает усиление деятельности всех систем организма, которые действуют согласовано и взаимосвязано. Исходя из этого, человеческий организм необходимо специально готовить к работе в таких условиях. Под влиянием спортивной тренировки происходит приспособление организма к различным видам мышечной деятельности. В зависимости от мощности, продолжительности и структуры выполняемых физических упражнений в организме возникают специфические физиологические реакции, приводящие к развитию того или иного физического качества.

В процессе спортивной тренировки развиваются все двигательные качества, причем взаимосвязь силы, быстроты и выносливости определяется общностью некоторых физиологических механизмов, в результате чего даже при направлении развития какого-либо из качеств, совершенствуются и все остальные. Однако следует помнить, что такое физическое качество человека, как выносливость, является базовым для развития всех других качеств и требует к себе наибольшего внимания.

Систематическая тренировка приводит к расширению межцентральных связей всех моторных уровней мозга, формированию динамического стереотипа как слаженной уравновешенной системы нервных процессов, формирующейся по механизму условных рефлексов. При этом формирование стереотипа распространяется на вегетативные функции, т. е. образуется действенная система целостностного регулирования выполнения соответствующей мышечной работы (Виноградов, 1983).

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Долинный Ю.А., Лосик В.Г.

Луганский национальный педагогический
университет имени Тараса Шевченко

В настоящее время особое значение придается повсеместному внедрению физической культуры и спорта в научную организацию учебного труда, быта и отдыха студенческой молодежи. Более эффективному использованию средств физической культуры для повышения учебного труда, укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний, а также в целях борьбы с дурными бытовыми привычками.

По статистическим данным время на учебные занятия у студенческой молодежи является наиболее стабильным и составляет 6-8 часов в день. Самоподготовка весьма вариативна и в среднем занимает в день 3-5 часов, а в период сессий - 8-9 часов. Таким образом, в среднем в сумме учебная работа студентов составляет 9-12 часов в день. Эти данные говорят о том, что учебный труд студентов является достаточно напряженным (В.А. Головин, В.А. Масляков, А.В. Коробков). Стремление человека (особенно это относится к студентам) больше увидеть, запомнить, осмыслить, познать не проходит для организма бесследно. Умственная деятельность человека сопровождается изменением функционального состояния различных органов и систем организма [1,2].

Активизация учебного труда при постоянных умственных нагрузках требует все большего внимания к умению правильно работать и восстанавливаться в режиме учебы. Обустроенный быт и активный здоровый отдых студентов имеет большое социальное и педагогическое значение, обеспечивает совершенствование образовательной и методической подготовленности студентов в области физического воспитания, в подготовке к трудовой деятельности в сфере будущей производственной работы. Приобщение студенческой молодежи к регулярным занятиям физическими упражнениями связано с формированием у студентов правильного отношения к систематическим занятиям физической культурой, к ведению здорового образа жизни.

Существуют разнообразные формы физических занятий в период учебной деятельности, в быту, во время отдыха. В режиме учебно-трудового дня - утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, учебные (обязательные, факультативные) и самостоятельные занятия студентов по физическому воспитанию, занятия на учебных практиках в свободное от учебных занятий время, в студенческих оздоровительно-спортивных лагерях, в студенческих строительных отрядах.

В процессе умственной деятельности студентов основными видами восстановления работоспособности являются кратковременные физические упражнения. Например, физкультурные паузы. Их необходимо проводить в хорошо проветренных помещениях. Физические упражнения подбираются так, чтобы они активизировали работу систем, не принимавших участия в учебно-трудовой деятельности. В целях повышения тонуса работоспособности головного мозга, улучшения режима дыхания и кровообращения целесообразно через каждые 30-60 минут регулярно выполнять микродозы позатонических упражнений продолжительностью 1-2,5 минуты на рабочем месте сидя. Через каждые 2 часа рекомендуется выполнять одноминутные динамические упражнения, например, бег на месте, уделяя внимание ритмичному, глубокому дыханию [1].

Использование физической культуры в быту чаще всего выражается в регулярном выполнении упражнений гигиенической гимнастики, закаливающих процедур и в оптимизации режима домашних занятий и отдыха в соответствии с требованиями гигиены. Наряду с этим в быт учащихся все шире внедряются оздоровительные прогулки, бег, ходьба на лыжах, плавание и другие физические упражнения. Эти занятия проводятся в относительно небольшие паузы в распорядке дня или в специально выделенное время самостоятельно или под руководством преподавателя.

Большое значение для плодотворного учебного труда имеет активный физический отдых студенческой молодежи. Сюда входят: туристические походы в выходные дни или во время каникул, экскурсии, связанные с двигательной деятельностью, физкультурно-массовые мероприятия, включающие подвижные игры, спортивные развлечения, открытые состязания. Все перечисленные мероприятия могут проводиться в коммунальных местах общественного отдыха или при выездах за город, а также на специальных стационарных спортивных площадках и стадионах [2].

Рассмотренный материал литературных источников даёт нам возможность сделать следующие выводы: - физическая культура и спорт оказывают существенное влияние на работоспособность и состояние здоровья студенческой молодежи;

- занятия физической культурой и спортом позитивно влияют на умственную работоспособность студентов различных специальностей, обеспечивают экономичное расходование нервной энергии, снижает нервно-психическую напряженность.

Литература

1. Физическое воспитание: Ученик /Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В.

Коробкова им др.- М.: Высшая школа, 1983, - 391 с.

2. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей редакцией Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). М., «Физкультура и спорт», 1976.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Долинний Юрій Олексійович

Луганський національний педагогічний
університет імені Тараса Шевченка

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, «кожен десятий житель землі є інвалідом; щорічно 20 млн. чоловік одержують каліцтва, 10 млн. чоловік одержують поранення в результаті транспортних подій».

Останнім часом під впливом соціально - політичних змін на Україні відбувається важлива перебудова ціннісної орієнтації держави до людей з відхиленням у розвитку. Утворюються та удосконалюються нові закони про права людей з обмеженими можливостями - про охорону інвалідів, про розвиток освіти для цих людей. У складному комплексі проблем суспільного розвитку України, як незалежної держави, основним напрямком виступає демократизація і гуманізація всіх сфер життя і діяльності громадян. Проте, якщо демократичні перетворення поступово здобувають стійкий необоротний характер, то стан гуманізації, правового і соціального захисту, збереження здоров'я, всебічного і гармонійного розвитку молоді з обмеженими можливостями значно відстає. При проведенні соціальної роботи направленої на вирішення перелічених недоліків особлива увага фахівців приділяється проблемі соціальної і фізичної реабілітації інвалідів засобами фізичного виховання з метою відновлення здоров'я і повернення інвалідів у суспільство, прилучення їх до суспільно-корисної праці [1, 5, 6].

В Україні проблемою соціалізації та фізичної реабілітації людей з обмеженими можливостями займалися науковці різних напрямків, починаючи з давніх літописів Київської Русі (Володимира Великого, Ярослава Мудрого, Володимира Мономаха) і закінчуючи сучасними фахівцями (Бадалян Л.О., Бондар В.І., Григоренко В.Г., Глоба О.П., Єфіменко М.М., Журба Л.Т., Зинов'єв О.О., Зверева І.Д., Ілляшенко Т.Д., Козленко М.О., Липа В.О., Мудрик А.В., Мороз А.О., Нжолаєв С.М., Обухівська О.Г., Попов С.Н., Пархоменко Л.К., Романенко О.В., Синьов М.В., Сермеев Б.В., Скрипка М.С., Фонарев М.И.).

Соціальні потреби молоді з обмеженими потребами пов'язані,

перш за все, з організацією навчання їх у середніх та вищих закладах, організацією дозвілля, відпочинку, усвідомленням себе як особистості, впевненості в собі, необхідністю сімейно-суспільного оточення, яке б сприяло освіті, розвитку необхідних умінь і навичок, збагаченню інтелектуальних сил і можливостей, успішному вирішенню морально-етичних проблем, усвідомленню життєвих цінностей, добра, краси, любові.

При вирішенні соціальних проблем людей з обмеженими можливостями сучасні фахівці велике значення приділяють реабілітації та адаптації цих людей у суспільство, саме, через фізичну культуру і спорт. Такий підхід в рішенні проблем соціальної, побутової і професійної реабілітації молоді обумовлюється змістом та роллю фізичного виховання і спорту в житті сучасної молоді з обмеженими можливостями. Причому фізична культура і спорт виступають, як найважливіший складовий компонент життєдіяльності людини з обмеженими можливостями; як один з основних засобів корекції рухової сфери інваліда; позитивно впливає на успіх реабілітаційних заходів молоді з обмеженими можливостями [3, 4, 6].

Кваліфікована соціальна робота засобами фізичного виховання і спортом позитивно впливає на вирішення загальних, корекційних та спеціальних задач.

Загальні задачі фізичного виховання і спорту пов'язані, перш за все, із зміцненням здоров'я людей з обмеженими можливостями, поліпшенням їх фізичного розвитку, удосконалювання рухових здібностей, збільшення ступеня пристосовності й опірності організму до факторів зовнішнього середовища, формування стійкого бажання й усвідомленого відношення до виконання фізичних вправ;

Корекційні задачі фізичного виховання і спорту пов'язані з нормалізацією рухової активності людей з обмеженими можливостями (відновлення м'язової сили, попередження розвитку атрофії м'язів, профілактиці і лікуванні контрактур та деформацій кістково-суглобного апарата, виробленню здатності самостійного пересування і навичок побутового самообслуговування; нормалізації порушеного обміну речовин і подиху, установленні контрольованих актів дефекації і сечовипускання);

Спеціальні задачі пов'язані із створенням стрункої системи оптимумів обсягу і режиму рухової активності людей з обмеженими можливостями, що сприяє розвитку компенсаторних механізмів в організмі інвалідів, відновленню здатності до маніпуляційних дій, що включає питання побутового і професійного навчання і перенавчання, необхідності і можливості соціально корисної трудової діяльності і збереження родини при наявності стійкого обмеження здатності самостійного пересування; розробка нормативних вимог, що дозволяють оцінити

рівень розвитку рухових здібностей інвалідів, форм, методів і засобів організації занять фізичними вправами, а також зразкового змісту і вимог до проведення цих занять з урахуванням індивідуальних здібностей інвалідів, рівня і ступеня поразки спинного мозку і порушення рухової активності [1, 2, 5, 6].

Перелічені загальні, корекційні та спеціальні задачі фізичного виховання і спорту розкривають нам широкий та різнобічний вплив занять на життєдіяльність, соціалізацію та адаптацію людей з обмеженими можливостями до сучасного середовища. Багаторічна практика роботи вітчизняних і закордонних фахівців з інвалідами показує, що найбільш діючим методом реабілітації даного контингенту є реабілітація засобами фізичної культури і спорту. Систематичні заняття не тільки підвищують адаптацію інвалідів до життєвих умов, що змінилися, розширюють їхні функціональні можливості, допомагаючи оздоровленню організму, але і сприяють виробленню координації в діяльності опорно-рухового апарата, серцево-судинної, дихальної, травної і видільної систем, сприятливо впливають на психіку інвалідів, мобілізують їхню волю, повертають людям почуття соціальної повноцінності. Ці заняття дають можливість оптимально прилаштуватись у житті. Допомагають у бітійній діяльності, у працевлаштуванні та навчальній діяльності молоді з обмеженими можливостями.

Список літератури.

1. Синьов В.М., Кобенник Г.М. Основи дефектології: Навчальний посібник -К.: Вища школа.,1994. -143 с.
2. Приходько В.С.. Лечебная физкультура в клинике детских болезней / В.С.Приходько, Л.К.Пархоменко. - Киев: Здоровье, 1981. -216 с.
3. Фонарев М.И.. Справочник по детской лечебной физкультуре. - Ленинград: Медицина , 1983. - 360 с.
4. Попов С.Н.. Физическая реабилитация. Учебник для академий и институтов физкультуры. Ростов-на-Дону. 1999.
5. Мудрик А.В. Социальная педагогика: Учеб. для студ. пед. вузов / Под ред. В.А. Спастенина. -2-е изд., испр. и доп. -М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 192 с.
6. Маллер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии: Практическое пособие. - М.: АРКТИ, 2000. - 124 с.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СВЯЗИ С ИЗМЕНЕНИЯМИ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЯ

Езан Виктор Григорьевич

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. В статье представлены данные педагогических исследований тренировочного процесса квалифицированных борцов вольного стиля.

Ключевые слова: борьба вольная, соревновательная деятельность, правила соревнований, интенсивность тренировочного процесса.

Борьба, особенно сейчас, представляет особые требования к физической подготовке борцов, особенно к скоростно-силовой выносливости.

Актуальность рассматриваемого вопроса в том, что в настоящее время наблюдается тенденция к уменьшению времени схватки и правила предъявляют ряд требований, связанных с активизацией соревновательной деятельности.

С введением последних изменений в правила соревнований по вольной и Греко – римской борьбе, возросла роль функциональной подготовленности борца, так как весовая категория заканчивает соревнования в один день. Спортсмен должен проводить схватки в активном, наступательном стиле от начала до конца, выкладываясь в каждом периоде поединка. Так как в каждом периоде объявляется победитель. Поэтому система подготовки борцов должна совершенствоваться на качественно новой основе и при значительной интенсификации учебно-тренировочного процесса. В ходе работы предстоит решить две задачи: разработать методику общей оценки тренировочной и соревновательной деятельности борцов; обосновать практические рекомендации, направленные на интенсификацию учебно-тренировочного процесса борцов.

Интенсивность деятельности борцов оценивается числом выполненных приёмов, соотношением реальных попыток выполнить технические действия и числа приёмов выполненных, а также приёмов проведенных в единицу времени.

В результате опроса, действия были подразделены: на активные и пассивные. Обработка данных показала, что наряду с приёмами нападения (переводы захватом ноги, ног, сваливаний, сбиваний, бросков) контприёмами к активным действиям относятся реальные попытки выполнить технические действия, территориальное преимущество перемещения по ковру вперёд и в стороны, захваты, перехваты с целью выполнения приёмов, а также способы тактической подготовки действий (выведение из равновесия, повторная атака, угроза и др.). Анализ показал, что многие борцы не владеют современным стилем ведения поединка, не могут показать потенциальные возможности. Такой показатель активности некоторых борцов свидетельствует, о невысокой выносливости. В предполагаемой методике проводились регистрация активных и пассивных действий в ответственных соревнованиях. Данная методика не только позволила определять интенсивность соревновательных схваток и тренировочных занятий, но и даёт возможность ставить перед спортсменом конкретные задачи. Сочетание в процессе тренировочных занятий атакующих дей-

ствий различной продолжительности и рациональных пауз между ними содействуют повышению уровня специальной выносливости, расширению диапазона двигательных возможностей спортсмена, совершенствованию умения менять темп и манеру ведения схватки с учётом конкретных ситуаций. Интенсифицировать учебно-тренировочный процесс можно путём совершенствования недельного микроцикла, для чего необходимо изменить распределение нагрузочных и разгрузочных дней, а также соотношение продолжительности работы и отдыха на каждом тренировочном занятии. Необходимо также учесть, что в связи со значительным сокращением времени схватки борцов повышаются требования к анаэробным системам энергообеспечения организма. Каждое задание на занятиях необходимо выполнять с повышенной напряженностью, это должно стать общим методическим правилом каждого спортсмена и тренера.

Проводя эксперимент, перед спортсменами ставились задачи проводить учебно-тренировочные схватки с активным сопротивлением до перевода соперника в партер. За время одной тренировки борцы проводили три серии из трёх схваток. Схватки продолжались 1.2.3 минуты. Анализ показал, что самая высокая интенсивность тренировочной работы в схватках продолжительностью 1 минута, самая низкая – в 3-х минутных схватках.

При оценке внутренних показателей нагрузки выявлено, что наибольшие изменения частота сердечных сокращений (ЧСС) произошли при выполнении 2-х минутных заданий, а минимальные - при выполнении заданий продолжительностью 1 минута. Причём, при выполнении 1 минутных заданий первых серий ЧСС была меньше, чем при выполнении заданий продолжительностью 2 и 3 минуты, а после, выполнения аналогичных заданий последней серии, наоборот, наиболее высокой. Полученные данные имеют педагогическое значение, так как показывают, что для повышения интенсивности тренировочного процесса и совершенствования анаэробных возможностей организма, а также выработки умения выкладываться и мобилизоваться в короткий срок на решение двигательной задачи целесообразно давать борцам 1 – 2 минуты тренировочные задания. Использование заданий продолжительностью 3 минуты и более способствует совершенствованию аэробной системы энергообеспечения организма.

В спортивной практике одним из основных средств совершенствования спортивно-силовой выносливости являются тренировочные схватки.

В литературе описаны некоторые методы совершенствования специальной выносливости борца посредством тренировочных схваток (Н. Г. Кулик, А. Н. Ленц, В. В. Громыко, А. Г. Бурындин, Ю. А. Максимов).

Были разработаны рекомендации, касающиеся повышения интенсификации схваток с помощью целевых установок и технических заданий.

Предполагаются следующие направления и содержащиеся в них установки:

- выравнивание темпа схватки, при которых целевые установки могут заключаться в проведении отдельных отрезков поединка в заданном темпе. Например, борьба в высоком темпе на протяжении 30 с. первого и второго периодов поединка;

- достижение поставленной цели на заданном отрезке схватки. Например, выиграть первому первый балл или же выиграть последний балл в первом и втором периоде и т.д.;

- использование зоны пассивности. Например, боец должен заставить противника выйти за ковёр или бороться в зоне пассивности на протяжении определённого времени;

- активность действия без выполнения приёмов, ведёт наступательную борьбу определённое время, не применяя приёмы.

Использование целевых установок на учебно-тренировочных занятиях показало, что они также значительно повышают эмоциональность и напряжённость поединка, вырабатывают у спортсмена умение мобилизоваться на выполнение конкретных заданий, совершенствуют способность искать дополнительные резервы достижения цели.

Выводы:

1. Последние изменения правил соревнований предъявляют повышенные требования и функциональной подготовленности спортсменов и требуют значительной интенсификации учебно-тренировочного процесса.
2. Система подготовки борцов совершенствуется крайне медленно, что отчасти объясняется недостатками действующей методики оценки тренировочной и соревновательной деятельности.
3. Учебно-тренировочный процесс можно интенсифицировать путём рационального распределения нагрузки в микроциклах, улучшения режима работы и отдыха при выполнении тренировочных заданий, а также путём установления условий выполнения заданий и применения целевых установок.

Литература

1. Ежегодник. Спортивная борьба. М.: Физкультура и спорт, 1974.
2. Ежегодник. Спортивная борьба. М.: Физкультура и спорт, 1976.
3. Ежегодник. Спортивная борьба. М.: Физкультура и спорт, 1980.
4. Ежегодник. Спортивная борьба. М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Туманян Г. С. Спортивная борьба. М.: «Советский спорт», 1998.
6. Туманян Г. С. Спортивная борьба. М.: «Советский спорт», 2000.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ, ІНФОРМАЦІЙНІ СКЛАДОВІ ТА ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КОНТРОЛЮ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Єрмаков С.С., Носко М.О., Маслов В.М.

Харківська державна академія дизайну й мистецтв

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Національний університет фізичного виховання й спорту України

Контроль стану здоров'я студентів є невід'ємною частиною роботи кафедри фізичного виховання вищого навчального закладу. При цьому важливе значення мають організаційні та інформаційні складові контролю, а також його технічне забезпечення. Організація контролю покладається на викладачів та медичний персонал кафедри, які на початку кожного навчального року обов'язково проводять обстеження та тестування студентів. За його результатами студентів за станом здоров'я розподіляють на медичні групи. Якість обстеження та тестування буде значно вищою, якщо викладачі та медичні працівники уважно слідкують за новітніми технологіями і знаннями з проблем контролю стану здоров'я студентів. Інформаційну підтримку і новітні знання про здоров'я та здоровий спосіб життя можна знайти у матеріалах установ, які опікуються здоров'ям населення: Міністерство України у справах молоді та спорту, Міністерство охорони здоров'я України, Міністерство охорони навколишнього природного середовища України, Міністерство освіти і науки України. Окрім цього належну підтримку можна знайти у бібліотечній мережі, спеціалізованих наукових фахових виданнях та електронних базах даних.

Серед освітянських ресурсів інформаційної підтримки можна виділити такі: Міністерство освіти і науки України; Інформаційний вісник Міністерства освіти і науки України; Інститут засобів навчання АПН України; Науково-методичний центр середньої освіти; Центральний інститут післядипломної педагогічної освіти; Інститут змісту і методів навчання Міністерства освіти і науки України.

Корисним буде інформація з провідних наукових видань Львівського державного інституту фізичної культури, Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди, Харківської державної академії дизайну й мистецтв. Зазначені вищі навчальні заклади широко розповсюджують свої наукові видання не тільки через бібліотечну мережу, а також і через мережу Інтернет. Незаперечно, що видавництво «Олімпійська література» Національного університету фізичного виховання і спорту України займає провідні позиції в інформаційному забезпеченні діяльності кафедр фізичного виховання у будь яких напрямках. Серед інших джерел інформації слід відзначити такі:

Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського, повнотекстова електронна база даних журналу “Теорія і практика фізичної культури”, повнотекстова електронна база даних авторефератів державної наукової педагогічної бібліотеки імені К.Д. Ушинського, бази даних журналів видавництва Springer (<http://www.springerlink.com>); бази даних видавництва Blackwell (<http://www.blackwell-synergy.com>); бази даних EBSCO (<http://www.ebsco.com>) та інш.

Серед технічних засобів комплексного контролю стану здоров'я студентів можна виділити: комплекс клінічного аналізу рухів призначений для функціональної діагностики рухової патології, керування відбудовним лікуванням і проведення активної реабілітації на принципах біологічного зворотного зв'язку; стабілометричний комплекс для проведення діагностики патології рухової сфери й функції рівноваги, а так само проведення активної реабілітації на принципах біологічного зворотного зв'язку (<http://www.mbn.ru>); універсальний багатофункціональний лікувально-оздоровчий пристрій “UNITREND” (<http://unitrend.com.ua>). Корисними при контролі є такі технічні засоби, як цифровий інфрачервоний термометр (<http://www.gimi.ru>); вимірювач кроків (<http://a-shop.ru>); кардіомонітор Beurer (<http://a-shop.ru>).

Таким чином, існують усі передумови для організації належного і високоякісного забезпечення контролю стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Разом з тим, кафедри фізичного виховання мають певні ускладнення через відсутність медичного персоналу та кваліфікованих викладачів, які спроможні відслідковувати і використовувати новітні технології і знання у своїй роботі.

КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ В СИБИРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ АЭРОКОСМИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Ф.РЕШЕТНЕВА

Жуйко Д.А., ст. преподаватель

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф.Решетнева, г.Красноярск, Россия

Физическое воспитание, как одна из учебных дисциплин обучения в ВУЗе, является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Главной особенностью процесса физического воспитания является решение комплекса задач, содержащихся в программе по физическому воспитанию, в сочетании с удовлетворением личного интереса студентов к занятиям в избранном виде спорта. На базе нашего университета был создан ряд

специализаций, в том числе и специализация «конькобежный спорт».

Систематические занятия данным видом спорта, при четкой организации учебного процесса позволяют эффективно решать следующие задачи:

- вовлечение студенческой молодежи, аспирантов в систематические занятия физической культурой и спортом;
- воспитание физических и морально-волевых качеств, укрепление здоровья и снижение заболеваемости, повышение уровня профессиональной готовности, социальной активности;
- систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие в них всех занимающихся;
- привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, уважения и преданности родному университету;
- активное участие студенческой молодежи в пропаганде конькобежного спорта.

Не надо доказывать, что это подлинно массовый вид спорта. С одинаковым увлечением на коньках катаются и дети, и взрослые, и люди преклонного возраста. Нагрузки при простом катании и скоростном беге легко дозируются в зависимости от поставленной цели, возраста, пола, подготовленности и состояния здоровья занимающихся. Во время бега на коньках в работу включаются почти все мышцы тела, благодаря чему усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышается обмен веществ. На занятиях проводится работа, направленная на: укрепления здоровья, всестороннее развитие двигательных способностей, особенно быстроты двигательных действий, скорости спортивных движений и общей выносливости. Достигается это посредством применения подвижных и спортивных игр, неспецифических двигательных упражнений (упражнений из легкой атлетики, плавания, гимнастических и акробатических упражнений, туристических походов). Занимаясь конькобежным спортом на чистом зимнем воздухе, конькобежцы выполняют большую физическую работу в благоприятных гигиенических условиях. Такие занятия благотворно влияют на организм, укрепляют нервную систему, создают бодрое, жизнерадостное настроение, являются сильным закалывающим средством, предупреждающим появление многих заболеваний. На протяжении всего курса обучения, на данной специализации занимающиеся проходят тестирование по физической подготовке, которое обеспечивает оперативную, текущую итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, умений о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально – прикладной подготовленности студентов (см. таблицы).

Нормативы по физической подготовке (юноши)

№ п/п	Показатели	I		II		III	
		1	2	3	4	5	6
1	Бег на месте в максимальном темпе за 10с (кол-во)	42	43	44	45	47	52
		38	40	41	43	44	48
		35	36	37	39	40	44
2	Бег на 60м со старта (с)	8,4	8,2	8,0	7,9	7,8	7,7
		8,8	8,6	8,4	8,3	8,2	8,0
		9,2	9,0	8,8	8,7	8,6	8,4
3	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	14	15	16	17	18
		12	13	14	15	16	17
		11	12	13	14	15	16
4	За 30с подъем в сед из положения лежа на спине	32	33	34	35	36	38
		30	31	32	33	34	36
		28	29	30	31	32	34
5	Бег на 1500м (мин.,с)	5,45	5,40	5,35	5,29	5,20	5,15
		5,55	5,50	5,45	5,35	5,27	5,22
		6,05	6,00	5,55	5,40	5,35	5,30

Нормативы по физической подготовке (девушки)

№ п/п	Показатели	I		II		III	
		1	2	3	4	5	6
1	Бег на месте в максимальном темпе за 10с (кол-во)	43	44	45	46	47	48
		40	41	42	43	44	46
		37	38	39	40	41	43
2	Бег на 60м со старта (с)	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3
		9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5
		9,2	9,1	9,0	8,9	8,9	8,8
3	Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	18	19	20	21	22	23
		17	18	19	20	21	22
		16	17	18	19	20	21
4	За 30с подъем в сед из положения лежа на спине	28	29	30	31	32	34
		25	26	27	28	27	31
		22	23	24	25	26	28
5	Бег на 1000м (мин.,с)	4,16	4,10	4,02	3,58	3,55	3,45
		4,25	4,15	4,10	4,05	4,00	3,50
		4,30	4,25	4,15	4,10	4,04	4,00

Особенность данной специализации заключается также в том, что занятия проводятся как непосредственно на льду, в зимний период, так и в зале, где занимающиеся осваивают технику бега с помощью имитаций, развивают, под руководством преподавателя, такие качества как быстрота, сила, координация движений, выносливость. Во время занятий преподаватель развивает способность студента наблюдать за выполнением упражнений, уметь находить недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать то или иное

упражнение из пройденного материала.

Благодаря положительному воздействию на организм занимающихся, конькобежный спорт широко распространен в нашей стране и культивируется везде, где позволяют климатические условия.

Отработав по программе данной специализации первый семестр, мы сделали вывод что данная специализация имеет право на жизнь, дальнейшее развитие сдерживает лишь материально-техническая база, а в частности, отсутствие 400 метровой ледовой дорожки.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТВОРЧЕСКОГО СОТРУДНИЧЕСТВА КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Зайцев В.П., профессор, к.м.н.

Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова

Проблеме творческого сотрудничества кафедры физического воспитания и спорта с другими кафедрами, факультетами и вузами такого же направления в Белгородском государственном технологическом университете им. В.Г. Шухова придается важное значение (рис. 1). Такое сотрудничество помогает профессорско-преподавательскому коллективу кафедры:

- ориентироваться в научных и педагогических исследованиях в образовательном и научно-исследовательском пространстве высшего учебного заведения по проблеме «Физическое воспитание, спорт и здоровье студентов»;

- хорошо понять, что может дать на практике такое творческое сотрудничество;

- изучить потенциальные возможности кафедры по поводу введения учебно-методических разработок в практику учебно-педагогического процесса и в соревновательную деятельность;

- профессионально решать на кафедре организационно-методические проблемы физического воспитания студентов;

- лучше выполнять свои функции по учебной, научной, методической и воспитательной деятельности;

- разработать календарный алгоритм мероприятий, направленный на формирование, укрепление и сохранение здоровья студентов и их личности в плане физической культуры.

А чтобы управлять таким комплексным процессом преподавателям необходимо придерживаться определенных стандартных разработок и установок по управлению учебным процессом и научными исследова-

дованиями (рис. 2), а также знать:

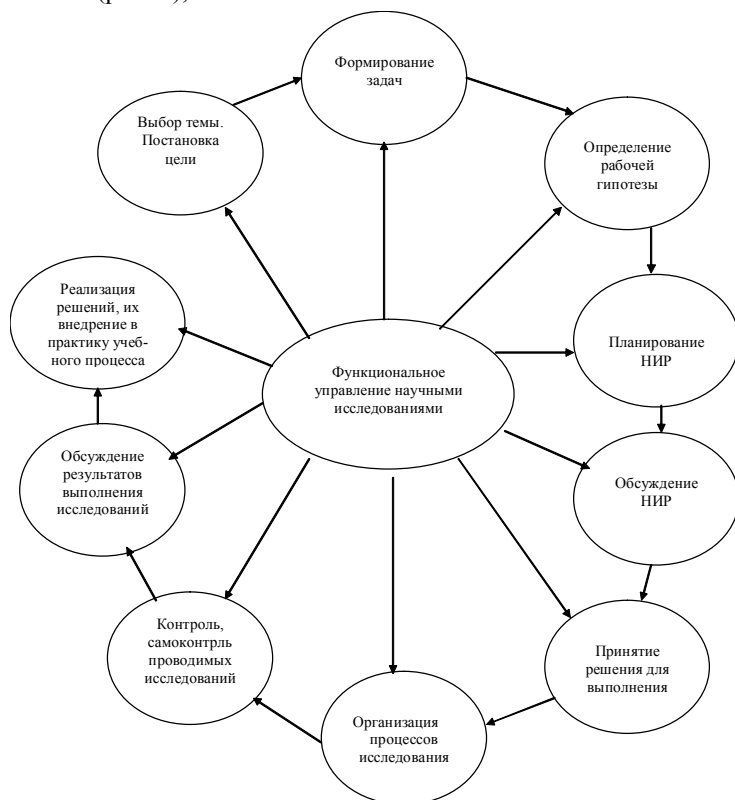


Рис. 1. Творческое сотрудничество кафедры физического воспитания и спорта

-Кто обладает информацией по рассматриваемой проблеме и где она сосредоточена?

-Как проходит информация при обмене знаниями между преподавателями и студентами и кто конкретно в них нуждается?

-Кто является «законодателем мод» в этой проблеме и как она формируется?

-Как источники информации обновляются, где они хранятся и как они передаются?

-Какой существует доступ к данной информации?

-Какая информация нужна кафедре и как ее заполучить?

-Какая информация представляет наибольшую ценность среди большого потока информационных технологий?

-Как вы будете использовать (применять) добытую информацию?

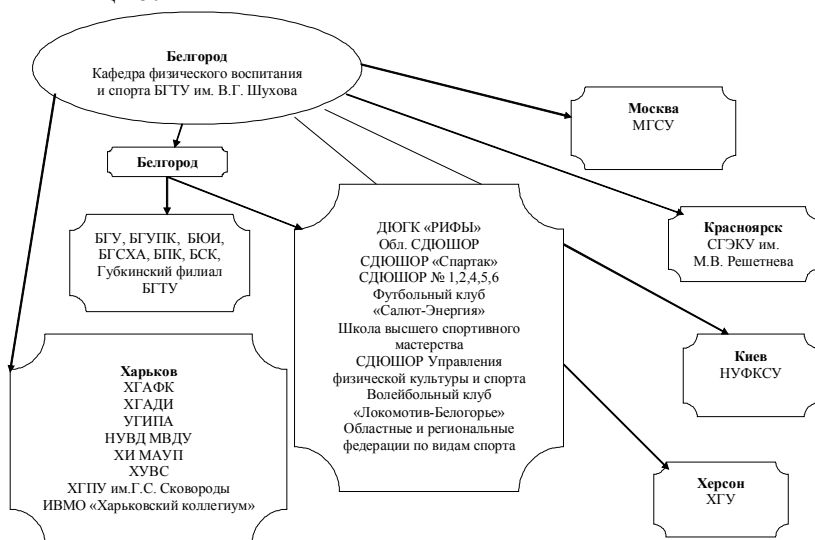


Рис. 2. Схема управления научными исследованиями на кафедре физического воспитания и спорта

Безусловно, разобраться в этом потоке информации преподавателям физической культуры наряду с множеством других проблем поможет творческое сотрудничество с кафедрами своего вуза, с кафедрами, факультетами и вузами такого же профиля не только в своем городе, но и расположенных в городах России и зарубежья. Благодаря творческому сотрудничеству в 2005-2006 г.г. преподаватели кафедры участвовали в опубликовании более 300 научных, учебных и научно-методических работ, в т.ч. 1 учебника, 6 учебных пособий, 1 монографии, 1 учебной программы, 6 методических рекомендаций, 6 статей в центральных журналах, 28 работ в зарубежных изданиях. Кроме того, кафедрой проведено за это время 3 международных конференции и 2 студенческие конференции. По материалам этих конференций выпущено 5 научных и научно-методических сборников.

Таким образом, внедренное творческое сотрудничество в практику деятельности кафедры физического воспитания и спорта поможет профессорско-преподавательскому коллективу и студентам эффективно использовать свой интеллектуальный потенциал.

СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ «СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА» В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СИБГАУ

Звонкова О. С., старший преподаватель

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

С недавнего времени система физического образования в СибГАУ перешла на новый качественный уровень путем введения в учебный процесс разнообразных специализаций по видам спорта. Это позволяет студентам самостоятельно выбрать интересующее их направление физической активности. Как показала практика, такой подход воспринимается студентами очень позитивно, что отражается в показателях посещаемости занятий и улучшении значений нормативов выходного контроля.

Одной из наиболее востребованных специализаций является «Силовая подготовка». Введенная в практику учебного процесса в 2003 году, «Силовая подготовка» набирает все большую популярность среди студентов обоих полов. Это объясняется тем, что активная пропаганда здорового образа жизни, как признака успешности, формирует в сознании молодежи принцип «to be fit» - быть в форме.

Многие сотни лет сила и физическая красота являются для человечества символом гармоничного развития, одной из составляющих идеальной личности. В народных сказаниях и мифах всех эпох присутствуют хорошо сложенные и сильные герои. В.Маяковский считал, что лучшей одеждой человека является «бронзовость кожи и крепость тела». В настоящее время, когда подвижность ограничена условиями труда и быта, регулярные занятия физическими упражнениями помогут молодым людям исправить недостатки в физическом развитии, сохранить здоровье, а также положительно повлияют на профессиональное становление будущего специалиста.

Силовая подготовка – это система физических упражнений, главным образом с отягощениями, которая основывается на научных знаниях анатомии, физиологии, основ питания, а также технике и методике выполнения силовых упражнений. Многочисленные научные исследования показали, что упражнения с отягощениями оказывают большое влияние на здоровье человека. В результате регулярных занятий укрепляется иммунная система, улучшается осанка, увеличивается циркуляция крови, растут силовые показатели. Еще одна из положительных сторон силовой тренировки – это снятие и предупреждение стрессов, а также выработка дисциплинированности. Это может принести пользу не только в учебе, но и в других сферах деятельности.

Занятия по силовой подготовке в СибГАУ проводятся в тренажерном зале площадью более 100 кв.м. С введением данной специализации в учебный процесс ежегодно проводится постепенная замена имеющегося устаревшего оборудования современными тренажерами, свободными весами и фитнес-аксессуарами.

Группы из 15-18 человек формируются по результатам тестирования на физическую подготовленность и индивидуальной беседы. Такой подход позволяет выявить наиболее заинтересованных и физически активных студентов, что положительно влияет на качество тренировок и посещаемость.

Методическое обеспечение для ведения специализации «Силовая подготовка» представлено в полной мере. В течение учебного года студентам предлагается освоить комплексы упражнений, характеризующие определенный мезоцикл всего тренировочного блока и предназначенные для достижения специфических целей, например, повышение силовой выносливости, рост мышечной массы, силы. Практикуется индивидуальный подход к занимаемому, учитывающий специфику его телосложения, состояние здоровья, адаптивных возможностей организма и других факторов. Помимо практических студенты, занимающиеся на специализации, получают объем теоретических знаний по вопросам бодибилдинга и фитнеса. Как правило, к третьему курсу большинство студентов, выбравших специализацию «Силовая подготовка» с начала обучения в вузе, владеют правильной техникой выполнения большинства силовых упражнений, могут грамотно составить тренировочную программу и схему питания для достижения определенных целей.

В течение каждого семестра студенты, занимающиеся на специализации, сдают тесты промежуточного и выходного контроля, которые включают в себя выполнение упражнений на общую физическую подготовку, силу, технику выполнения.

Уже сейчас можно говорить о положительных результатах введения специализации «Силовая подготовка» в учебный процесс. Это выражается, прежде всего, в живом интересе студентов СибГАУ к данному направлению. Постоянные консультации по методическим нюансам построения тренировочного процесса, по вопросам питания и восстановления тому подтверждение. Объективными показателями могут служить постоянный рост у большинства студентов показателей тестов промежуточного и выходного контроля. Также студенты отмечают улучшение общего самочувствия, повышение работоспособности, уверенности в себе, положительные изменения во внешнем виде.

Таким образом, введение в систему физического воспитания специализаций, в частности, силовой подготовки во всех отношениях

положитально сказалося на качестве учебного процесса в СибГАУ. Но на этом руководство факультета физической культуры и спорта СибГАУ не останавливается, предлагая преподавательскому составу осваивать новые и интересные направления физической культуры.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Іваненко Наталя Валеріївна, Федорова Ольга Володимирівна
Донецький державний університет управління

Фізичне виховання є процесом рішення визначеним виховно-освітніх задач, якому властиві всі ознаки педагогічного процесу. Відмітні ж особливості фізичного виховання визначаються в основному тим, що це є процес, який забезпечує системне формування рухових умінь та навиків, і направлений на розвиток фізичних якостей людини, сукупність яких у вирішальній мірі визначає його фізичну дієздатність.

Постановка проблеми. Фізичній культурі, як учбовій дисципліні у вищих учбових закладах належить особлива, важлива роль в підготовці сучасного фахівця, формуванні його особи. Істотно відрізняючись по своєму специфічному змісту від інших учбових предметів у вузі, дана дисципліна покликана забезпечувати фізичну готовність майбутніх фахівців до трудової діяльності, активно сприяти їх всесторонньому і гармонійному розвитку.

Мета досліджень. Виходячи, з вище сказаного, перед вищою школою ставиться задача додати фізичному руху студентства масовий характер, створити науково-обґрунтовану систему фізичного виховання. Провідним чинником успішності фізичного виховання у спортивній підготовці є спеціально організований процес адаптації до фізичних навантажень, параметри яких визначені закономірностями тренування і злагожені із станом організму тренуючихся, ритмом їх вікового розвитку і особливими установками, інтересами і рівнем домагань.

Методи досліджень. Ефективність практичного використання теорії фізичного виховання пов'язана з отриманням інтелектуальних знань, придбанням умінь і навиків, ведучих до формування переконань і розвитку пізнавальних здібностей в процесі практичного навчання на учбових заняттях. Значення активних практичних занять фізичною культурою і спортом для молодого організму студента важко переоцінити.

Велике значення при цьому має не тільки отримання практичних навиків у виконанні фізичних вправ, але і придбання відповідних знань про основи теорії фізичного виховання.

Побудова, зміст і методика фізичного виховання у вузах має свої особливості. В наукових і практичних відносинах, дуже важливо вста-

новити ті об'єктивні чинники, які обусловлюють специфіку. Через що, наприклад, фізкультурна практика у вузі відрізняється від практики в загальноосвітній школі або в середньому спеціальному учбовому закладі. Розрізняють наступні форми фізичного виховання студентів:

- учбові заклади;
- самостійні заняття;
- фізичні вправи в режимі дня;
- масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи.

Ці форми взаємозв'язані, доповнюють один одного і є єдиним процесом фізичного вдосконалення.

Учбові заклади – основна форма фізичного виховання у вищих учбових закладах.

Самостійні заняття дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами і в сукупність з учбовими, забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання.

Масові фізкультурні і спортивні заходи організуються у вільне від учбових занять час. Ці заходи проводяться кафедрою фізичної культури на основі широкої ініціативи і самостійності студентів.

Основними задачами викладача фізичного виховання у вузі, виходячи з вищевикладених форм, є:

- виховання у студентів високих морально-вольових якостей;
 - збереження і зміцнення здоров'я студентів в об'ємі вимог необхідних для здачі державних тестів;
 - вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів.
- В обов'язок студента входять наступні компоненти:
- систематично відвідувати заняття по фізичному вихованню;
 - виконувати контрольні вправи і нормативи, здавати заліки по фізичному вихованню;
 - дотримувати раціональний режим дня, навчання, відпочинку та харчування;
 - проходити медичне обстеження у встановлені терміни;
 - брати активну участь в масових фізкультурних і спортивних заходах
 - підвищувати фізичну підготовку, виконувати вимоги і норми державного тестування.

Результати досліджень. Одним з необхідних компонентів управління процесом фізичного виховання і забезпечення належної ефективності є контроль його результатів викладачем. Педагогічний контроль повинен бути систематичним протягом всього періоду занять і включати контроль – оперативний, поточний і поетапний.

Рекомендації. Процес фізичного виховання у вузі може і пови-

нен зазнати деяких змін, його засоби повинні бути доступними і в той же час цікавими. Щоб досягти необхідного рівня підготовленості молодого покоління, потрібні принципово нові технології. Вони повинні відповідати індивідуальним можливостям кожного, максимально повно та ефективно реалізовувати інтереси студентів, їх схильності і здатності.

Велику увагу треба приділяти контрольним нормативам, адже їх неприступність для багатьох є відштовхуючим чинником. В процесі фізично-оздоровчих занять необхідно враховувати велику зацікавленість. Враховуючи все це, можна підвищити мотиваційні аспекти більш якісно.

Висновки. Підвищення мотивації до занять фізичною культурою, поза сумнівом, приведе до зміцнення здоров'я студентів і до більш високого якісного рівня засвоєння і використання в майбутній практичній діяльності придбаних знань, що є найважливішою задачею для вузу в підготовці висококваліфікованих управлінців.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ В ЛАСТАХ В СПОРТИВНОМ КЛУБЕ СИБГАУ

Клепцова Т.Н. доцент, Фалеева Е.А. доцент
Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

История развития плавания в ластах, как военно-прикладного вида спорта, началась в СССР в середине 60-х годов. Тогда в ДОСААФ готовили будущих военных, моряков, диверсантов. Сейчас это зрелищная дисциплина подводного спорта, признанная международным Олимпийским комитетом.

Спортсмены соревнуются в плавательных бассейнах и на открытых акваториях, используя моноласту, конструкцию, которая имитирует хвост дельфина. В бассейне – 3 вида дисциплин: плавания в ластах на дистанциях от 50 до 1500 метров в индивидуальном и эстафетном плавании; ныряние на 50 метров; плавание с аквалангом 100, 400 и 800 метров; на открытых акваториях – дальние (марафонские) дистанции 6 километров, 20 километров и эстафета 4х3 километра. Признанными мировыми лидерами являются российские и китайские спортсмены.

В СибГАУ имеется отличная материально-техническая база для проведения занятий. На балансе вуза имеется бассейн, который позволяет проводить занятия физической культуры со студентами и заниматься в секции плавания в ластах.

Спортивный клуб «АЭРО» по плаванию в ластах создан в 1991

году при ГП «Красмашзавод». Клуб стал объединением, главное направление которого было обучение подводному спорту и скоростному плаванию в ластах. С момента образования клуба в спортивной секции по плаванию в ластах занимались как новички, делающие первые шаги в спорте, так уже и более подготовленные спортсмены.

Постоянно в клубе занимаются около 150 школьников, студентов, преподавателей и сотрудников СибГАУ и других вузов, отдающих все свободное время увлекательному виду спорта.

В 1996 году Дворец водного спорта ГП «Красмашзавод» перешел на баланс Сибирской Аэрокосмической академии (в настоящее время СибГАУ) и СК «АЭРО» получил уникальную спортивную базу для повышения мастерства спортсменов. Для приема в СК «АЭРО» и перехода из одной группы в другую занимающиеся сдают приемные и переводные испытания. Приемные испытания проводятся в августе-сентябре и в январе-феврале каждого года.

Современный тренировочный процесс подготовки квалифицированных спортсменов – подводников протекает в течение 8-10 лет. Этот процесс имеет свои цели и задачи и состоит из пяти этапов.

1 этап. Начальная подготовка.

Продолжительность этапа два года. Зачисляются дети в возрасте от 8 до 10 лет. Решаются такие задачи как: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, обучения технике спортивного и подводного плавания. Выполнение пятого спортивного разряда по плаванию в ластах.

2 этап. Предварительная базовая подготовка.

Продолжительность этапа два года. Дети в возрасте от 11 до 13 лет. Задачи этапа: укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, разносторонняя физическая подготовка, совершенствование техники спортивного плавания и скоростного плавания в ластах. Обучение и совершенствование техники подводного плавания, формирование интереса к занятиям подводным спортом, выполнение третьего разряда по плаванию в ластах.

3 этап. Специальная базовая подготовка.

Продолжительность - три года, возраст занимающихся от 13 до 17 лет юноши, девушки до 15 лет. Задачи этапа составляют: дальнейшее укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, выбор будущей специализации в подводном спорте (плавание в ластах, плавание с аквалангом, ныряние), совершенствование технико-тактического мастерства в избранном виде дистанции, углубление знаний по теории подводного спорта, выполнение норматива КМС.

Содержание подготовки 2 и 3 этапа, соответствует программе

учебно-тренировочных групп, продолжительность которых в сумме составляет 5 лет (2 и 3 года соответственно).

4 этап. Максимальная реализация индивидуальных возможностей.

Продолжительность до 3 лет, возраст девушек от 15 до 18 лет, юношей от 17 до 20. Эта группа спортивного совершенствования. Задачи: углубленная специализация, увеличение объема морально- психологической, тактической и интегральной подготовки; повышение тренировочных нагрузок.

5 этап. Сохранение достижений.

Группы высшего спортивного мастерства. Продолжительность этапа не регламентируется и зависит от индивидуальных возможностей организма спортсмена, социальных и бытовых условий. Задачи этого этапа: сохранить и поддержать ранее достигнутый уровень функциональных возможностей, более индивидуализировать различные стороны подготовки, повысить психологическую подготовленность, устранить недостатки технико-тактической подготовки, широко использовать новые средства и методы тренировок, достижение максимально возможных спортивных результатов. На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие требования норм « Мастера спорта России» и « Мастера спорта России международного класса».

Основной особенностью проведения занятий на различных этапах подготовки является построение учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья занимающихся, их возраста и подготовленности; систематический медицинский контроль занимающихся; повышение ответственности тренерско-преподавательского состава и общественного актива за качеством проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

НЕКОТОРЫЕ МЕТОДИКО-ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ ШАХМАТАМ

Коровянский А.Г., ст.преподаватель, кандидат в мастера спорта по шахматам, Гончаров Б.Я., ст. преподаватель
Белгородский государственный технологический
университет имени В.Г.Шухова

Цель образования вытекает из требований, предъявляемых к человеку нашим обществом. Под этим мы понимаем гармонично развитую личность. Поэтому следует отдавать предпочтение тому методу, который прививает склонность к самостоятельному мышлению и учитывает специфическую ситуацию в процессах мышления. При выборе

показываемого материала должен быть учтен также уровень подготовки обучающихся.

Исходя из этого, целесообразно рассмотреть некоторые принципы обучения шахматам. Учитывая наш опыт, мы сформулировали следующие принципы: систематичности, доступности, единства обучения шахматам и воспитания, наглядности, прочного усвоения знаний, способностей и умения. Все эти принципы неразрывно связаны друг с другом и рассматриваются как единый комплекс.

Принцип систематичности. В основу этого принципа мы вкладываем содержание учебного материала и способ его преподавания. Здесь надо рассмотреть несколько правил систематики.

Первое правило – в зависимости от возраста занимающихся учитываются психологическая настройка и цель урока, теоретическая подготовка, практические упражнения, тренировочные партии, повторение пройденного и прочее.

Второе правило – материал надо излагать последовательно, логично по принципу: от простого к сложному, от знакомого к незнакомому.

Третье правило – новый материал следует разложить на составные части, активно применять иллюстрацию конкретными примерами.

Четвертое правило – каждое занятие должно иметь хотя бы один ключевой момент, который поможет легче разобраться в изучаемой тематике.

Принцип доступности. В основу этого принципа входит конкретный учет индивидуальных, возрастных, физиологических и других особенностей слушателей. Конечно, педагог не должен устранять все трудности на пути обучающихся. Следует добиваться активизации творческих сил путем решения более сложных примеров. Вытекающие отсюда требования индивидуального подхода включают в себя умение заметить особые способности конкретного учащегося и помочь в росте его мастерства.

Принцип единства обучения шахматам и воспитания. Образование и воспитание диалектически связаны между собой. Под получением образования понимают передачу и усвоение определенного объема учебного материала, умение и способность его применения. Воспитание личности – это сложный и многообразный процесс, зависящий от интеллектуальных, эмоциональных и волевых усилий. Формами воспитательного воздействия являются: возложение на молодых спортсменов конкретных ответственных задач, передачи им небольших педагогических функций в процессе обучения и тренировки, шефство над молодыми спортсменами, опека над школьными командами, а также другие поручения.

Принцип наглядности. У большинства людей из всех видов памяти самой эффективной является зрительная, поскольку известно, что человек в среднем до 90% познает мир с помощью глаз. Поэтому «живому видению» придается принципиальное значение. Еще великий И. Песталоцци напоминал: «Наглядность- абсолютный фундамент познания».

Что надо сделать, чтобы занятие было наглядным:

1. для углубленного, четкого изучения очередного урока следует активно использовать магнитную демонстрационную доску;
2. использование дидактического материала – диаграммы с нужными позициями, задачи на изучаемые темы и т.д.;
3. использование рабочих тетрадей и заранее подготовленных упражнений;
4. для разрядников – использование шахматных компьютерных программ.

Принцип прочности усвоения знаний, способностей и умения.

Надо помнить, что объем информации, поступающей в мозг, зависит от способа ее передачи. Например, усвоение прочных знаний находится в состоянии непрерывной борьбы с «гашением» старой информации в отделах мозга, с процессом забывания. Многие преподаватели подтверждают, что в первые минуты шахматного урока учение дает наибольший эффект.

Главным средством борьбы против забывания поступившей информации является метод непрерывного ее повторения не только во время текущего занятия, но и в самом начале нового урока. Особенно хорошо надо знать теорию дебютов и теорию эндшпиля.

Какие же особые формы специфического обучения следует избирать для успешного усвоения прочных знаний и развития способностей? Понятие способности в шахматах в узком смысле слова основано на анализе и синтезе игровой ситуации, мысленное выделение наиболее важных моментов, критическое отбрасывание несущественного, перепроверка предыдущих результатов обдумывания. А постепенное развитие способностей и умения достигается преимущественно путем тренировки процессов мышления.

Какие наиболее эффективные формы обучения можно рекомендовать? Это, прежде всего, - исследование теоретических позиций, постепенный поиск новых продолжений, проверка на практике новых идей, подробный анализ поучительных партий гроссмейстеров и мастеров, анализ собственных партий под руководством опытного тренера.

Литература

1. Ботвинник М.М.. Методы подготовки шахматиста. М., 1988
2. Князева В.А.. Главное – творческий подход, «Шахматы в России» №9, М., 1997
3. Теория и практика шахматной игры: Науч.-метод. и практическое пособие. М., 1984.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ У СТУДЕНТОВ 1 КУРСА СИБГАУ

Лепилина Т.В. ст. преподаватель, Мартюшов Ф.Ю. ст. преподаватель,
Сибирский государственный аэрокосмический университет им. академика М.Ф.Решетнева, г. Красноярск, Россия

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева один из немногих вузов г. Красноярска и Красноярского края, который имеет отличную материально-техническую базу для проведения занятий по физической культуре со студентами. На балансе вуза состоит три спортивных зала, бассейн. В связи с этим, студентам предоставляется свобода выбора занятий по видам спорта, в соответствии с разработанными на факультете физического воспитания учебным программам дисциплин.

Для студентов первого курса существуют обязательные виды спорта в 1-м семестре, на которых они должны освоить программный материал и сдать зачетные нормативы. Одна из этих дисциплин - плавание. В первом семестре этой дисциплине отведено 26 часов.

В целях прочного усвоения программного материала практического раздела курса плавания, а также в целях наиболее продуктивного совершенствования техники спортивных способов плавания, все студенты распределяются по группам: основная, подготовительная и группа начального обучения плаванию.

Для распределения по группам преподаватели используют определенные критерии оценок.

Основная группа: проплавание дистанции 50 м технически приближенно к спортивному стилю «кроль на груди», с минимальным количеством ошибок работы рук, ног, дыхания. Так же проплавание отрезка 50 м способом «кроль на спине» максимально приближенно к спортивному стилю.

Подготовительная: проплавание отрезка 25 м на груди, на боку либо на спине за счет элементарных движений рук и ног, позволяющих успешно продвигаться в воде, дыша при этом произвольно.

Начальная: владение простейшими навыками передвижения в воде у опоры и с опорой, а так же позитивный настрой и желание учиться плавать.

Основной метод работы преподавателей – бригадный. К каждой группе прикреплен преподаватель. Широко используется целостно-раздельная система обучения технике движений. Методы обучения применяются в тесной взаимосвязи друг с другом, что определяется задачами каждого конкретного урока. На двух последних занятиях студенты сда-

ют зачетные нормативы. Каждой группе соответствуют свои установленные нормативы.

Студенты основной группы выполняют стартовый прыжок и проплывают отрезок 50 м спортивным способом «кроль на груди» с учетом времени. Оценка техники проводится по пятибалльной шкале и предусматривает проплывание 50 м «кролем на груди» на технику. Визуально преподаватель оценивает работу ног, рук, дыхания. «Отлично» выставляется в случае безошибочного выполнения норматива; «хорошо» - при несущественных ошибках в элементах техники плавания; «удовлетворительно» - когда допущены простые ошибки в координации движений работы рук и ног, а также при выполнении вдоха-выдоха; «неудовлетворительно» - неумение выполнить упражнение: в элементах техники и в координации наблюдаются грубые ошибки или студент не доплывает дистанцию. Оценка не может быть хорошей, если сдающий зачет хотя и сравнительно правильно выполняет движения, но не умеет согласовывать их с дыханием.

Студенты подготовительной группы проплывают отрезок 50 м способом «кроль на груди» максимально приближенно к спортивному стилю плавания. Учащиеся плывут без учета времени, преподаватель визуально оценивает работу рук, ног, дыхания. Студенты оцениваются по такой же системе, как и основная группа. Особое внимание уделяется овладению устойчивым навыком дыхания.

Студентам группы начального обучения предлагается проплыть максимально длинный отрезок, (каждый студент проплывает отрезок согласно своим возможностям и приобретенным навыкам, обычно это дистанция 25 – 50 м) способами кроль на груди, на спине, за счет элементарных гребковых движений и произвольного дыхания. Либо преодоление данного отрезка с опорой (плавательная доска), при помощи движения ног способом «кроль на груди », выполняя выдох в воде и последующий вдох над водой.

Данная система обучения позволяет максимально эффективно овладеть навыками плавания всем студентам первого курса и в дальнейшем успешно совершенствовать технику спортивного плавания на занятиях второго и третьего года обучения в ВУЗе. Систематические занятия плаванием способствуют сохранению и укреплению здоровья, содействуют правильному формированию и всестороннему развитию организма а также повышению работоспособности студентов.

НЕОЖИДАННОСТЬ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ, ВЫЗЫВАЮЩЕГО СТРАХ

Ма Шуин, аспирант

Харьковская государственная академия физической культуры

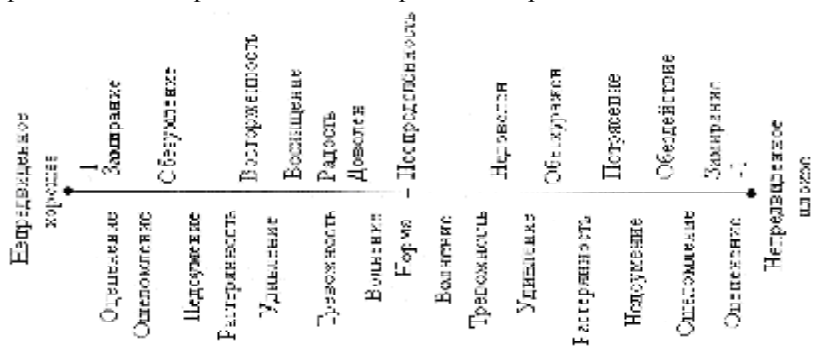
Восприятие неожиданности является сопровождающим эмоциональным состоянием человека на протяжении всей его жизни. Привычные средовые условия, в которых четко predeterminedены взаимоотношения не вызывают реакции неожиданности. Только новизна, сопровождающаяся определенными условиями силы проявляемых действий, времени их протекания, сложности организации, места проявления может стать причиной этого эмоционального состояния.

Испуг как реакция, сопровождающая неожиданность возникает в результате быстрого изменения текущих условий среды и неопределенности организации поведения. Неожиданная новизна может оказаться одной из трех видов: индифферентной, имеющей положительное или отрицательное значения. Реакция на новизну определяется интенсивностью переработки информации, а режим изменения состояния, в зависимости от доступности ее освоения, протекает по экспоненте.

Систематизацию эмоциональной реакции на новизну можно представить следующим образом.

На приведенной шкале новизны представлены положительные и отрицательные эмоции, что отражено вербальными характеристиками на верхней стороне шкалы. Неопределенная новизна проявляется в неспецифической эмоциональной реакции, вербальное определение которой дано на нижней стороне шкалы.

Объективная оценка испуга может осуществляться по неспецифическим психофизиологическим реакциям организма.



Субъективная оценка испуга может осуществляться индивидуально-

ным восприятием чувства удивления или недоумения, которое испытуемый отмечает на шкале «эффект неожиданности» в долях полного ошеломления, принятого за ± 1 .

В зависимости от объема новизны и ее содержания развиваются различные уровни удивления новизне. Если содержание новизны не имеет информации о ее «полезности» или «вредности», а определяется только объемом «неизвестного» к «имеющемуся», то возникает в такой же степени неопределенность эмоционального состояния по содержанию переживания, а по величине проявления его можно разделить на тревожность, растерянность, ошеломление.

Как видно из приведенной схемы, неожиданность, вызывающая различную степень удивления, может быть сложной по своей структуре и со страхом как отрицательной направленностью эмоционального состояния связана только та часть неожиданного средового воздействия, которая имеет связь с ранее существующим опытом о не благоприятности такой среды. Если новизна не имеет ранее выработанного условного опыта, то нарастание эмоционального состояния увеличивает напряженность ожидания, связанного с эффектом замирения. Такая многокомпонентная структура удивления, как интеллектуальная эмоция, усложняет получение данных при изучении страха. «Эффект» замирения» или «ожидания» не может расцениваться непосредственно как страх, но его сила и продолжительность существенно влияет на общее состояние контакта со средовым окружением, в зависимости от исхода успеха или неудачи, придает качественную окраску данной силе эмоционального напряжения и вызывает соответствующую ответную реакцию. Таким образом, используемый в исследованиях «эффект Зейгарник» имеет крайне сложную природу, так как следующая после «замирения» реакция «наступления-избегания» может быть связана как с переживанием страха, так и уверенности, что существенно зависит от предыдущего опыта, формирующего адекватное адаптивное поведение.

Страх, как условно-рефлекторный механизм, контролирующий меру опасности и обеспечивающий защитную функцию организма, является пусковым звеном защитных действий. Последние могут вызывать реакцию «замирения» – прекращения любой протекающей деятельности, как несущей причину возникновения данного состояния, либо активного избегания возникшей ситуации, либо резкого увеличения активности для преодоления ситуативных изменений, что проявляется в развитии агрессивного поведения. Таким образом, страх может вызывать как защитную реакцию – покорность, так и диаметрально противоположную – агрессивное поведение (под агрессией понимается целе-

направленное нанесение вреда или угрозы его причинить).

Следовательно, страх может вызывать как возбуждение, так и торможение. Более того, эти процессы могут сменять друг друга в форме «метания», что отражает поиск решения. Касаясь механизмов рефлекторного влияния страха, связанного с координацией возбуждения и торможения, как определяющих характеристик нервных процессов, следует отметить, что возбуждение предполагает усиление, ускорение и усложнение рефлекторной деятельности, в то время как торможение предполагает замедление, ослабление и упрощение ее. В реальных условиях могут наблюдаться любые вариации сочетания и смены этих процессов. В подавляющем большинстве исследований качественная характеристика процессов возбуждения и торможения не раскрывается вообще, что крайне усложняет интерпретацию результатов. В психофизиологических исследованиях речь идет в большей степени только уравновешенности этих процессов, как отражения индивидуальных особенностей протекания ВНД. В действительности, это более сложные зависимости взаимоотношения основных характеристик психической деятельности, в которых в принятом понимании возбуждение и торможение являются частным отображением взаимосвязи таких процессов как распространяемость, скорость протекания и сила выраженности.

Таким образом, процессы возбуждения и торможения выступают производственной характеристикой или функцией от подвижности, распространяемости и силы нервных процессов.

АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ ЖЕНСКОГО ГИРЕВОГО СПОРТА

Мальков А.П.

Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова, Россия

С 2001 года за гири решила взяться и вторая прекрасная половина человечества. Женщины соревнуются в упражнении – рывок, победитель определяется в сумме подъемов за 10 мин. Ни для кого не секрет, что выполнение маятникового движения с небольшим весом за такой период активно способствует сжиганию калорий и, следовательно, уменьшению толщины жировой прослойки. А это является заветной мечтой 99,9% женщин Земного шара. Также формируется симметрично – развитая умеренная мускулатура и осуществляется профилактика нарушений осанки.

Обязательным условием гиревого спорта для женщин является отсутствие культуристической массивности. При этом возрастает мы-

шечная сила, но рельеф мышц остается сглаженным и мягким.

Трудно переоценить возможности гиревого спорта в приобретении и поддержании здоровья. Простейшие упражнения с гирей, такие, как махи рывковые, выполняемые с наклоном и выпрямлением туловища при многократных повторениях - ценнейшее средство профилактики и способствуют оздоровлению сердечно-сосудистой системы. В то же время наклоны с энергичным выпрямлением туловища хорошо «прокачивают» кровь в тазовом отделе и вокруг позвоночника, что оздоравливает не только позвоночник, но и почти все внутренние органы, функционирование которых находится в прямой зависимости от состояния позвоночника.

По мнению А.С. Солодкова и Е.Г.Сологуба, женщины обладают хорошей выносливостью к длительной циклической работе аэробного характера. Другими словами, они имеют высокую общую выносливость. При локальной аэробной работе руками (на уровне 80% максимального потребления кислорода) мужчины и женщины с равными МПК не различаются по выносливости. Более экономное расходование кислорода, связанное с высокой по сравнению с мужчинами способностью утилизировать жиры, лимитирует выполнение работы, происходящее с дефицитом кислорода[1].

Интерес девушек к гире растет. Но вместе с успехами и развитием женского гиревого спорта выявились и проблемы. Одна из них – недостаточная фиксация снаряда в верхнем положении. Результативность спортсменок выросла настолько, что квалифицированные судьи затруднялись фиксировать подъемы шестнадцатикилограммовой гири. На чемпионате мира в городе Москве 12 ноября 2005года, участница с интересной фамилией Черепаша Любовь из Украины совершила 240 подъемов. Это 24 раза в минуту или 2,5 секунды на каждый цикл подъема. Конечно, ни о какой четкой фиксации здесь не могло быть и речи.

Рука с гирей при такой интенсивности выполнения упражнения не доходит до вертикальной оси относительно центра тяжести тела и не фиксируется в верхнем исходном положении. Рывок же больше напоминает маховое движение.

Если просмотреть протоколы прошлых лет выступлений женщин с шестнадцатикилограммовой гирей, видим, что результаты участниц в легкой весовой категории до 60 кг не только не уступали достижениям спортсменок более тяжелых весовых категорий, но и чаще всего превосходили.

Исследования В.И. Дубровского и В.Н. Федоровой подтверждают, что энергозатраты у женщин в легких весовых категориях меньше, чем в средних и тяжелых (табл. 1) [2] .

Таблица 1

*Расходы энергии при различных видах спортивной деятельности
(ккал) (бокс, борьба, тяжелая атлетика)*

Весовая категория	Расходы энергии
в легком весе	3700-4000
в среднем	4100-4500
в тяжелом	4600-5200

Несомненно, такая проблема стала настоящим камнем преткновения и завела в тупик дальнейшее развитие женского гиревого спорта.

И состоявшийся 16-19 марта 2006 года в городе Смоленске Кубок России, прекрасно, на мой взгляд, разрешил эту дилемму. Вместо шестнадцатикилограммовой гири ввели двадцатичетверку. Результаты спортсменок с полуторапудовкой «выстроились» по мере возрастания весовых категорий. А это значит, что при увеличении веса гири возросла потребность в силе, в мышечной массе. Итоги выступлений только подтвердили эту закономерность, незыблемую в мужском гиревом спорте. Фиксация подъемов стала более четко обозначена и контролируется судьями.

В подготовке спортсменок в настоящее время теперь будет уделяться больше внимания общей физической подготовке, силовым упражнениям и пересматриваться техника выполнения соревновательного упражнения.

В частности, возрастет умение выполнять подсед в рывке (для уменьшения траектории гири) и, следовательно, экономичность энергозатрат на это движение увеличится.

Аккредитация женского гиревого спорта во Всероссийском комитете неолимпийских видов спорта и решение о присвоении звания мастера спорта женщинам в 2006 г. несомненно вызовет повышенный интерес и желание заниматься этим наиболее доступным спортом.

И если какой-нибудь дилетант заметит о нецелесообразности занятий девушек гиревым спортом, то он ошибется. Достаточные знания женской физиологии, психологии, техники выполнения соревновательного упражнения, и просто взгляд на этих, казалось бы хрупких, но гармонично сложенных девушек отметут все ошибочные представления о женском гиревом спорте. Можно только пожелать здоровья, красоты и рекордов сильным женщинам России!

Литература

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник.- М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.-С.316-317.
2. Дубровский В.И., Федорова В.Н. Биомеханика: Учеб. для высш. учеб. заведений. - 2-е изд. - М.: Изд-во ВЛАДОС - ПРЕСС, 2004.- С.442-443.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В СИБИРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ АЭРОКОСМИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Ф. РЕШЕТНЕВА

Морозова Е.Н., ст. преподаватель, Мартюшов Ф.Ю., ст. преподаватель,
Лепилина Т.В., ст. преподаватель

Сибирский государственный аэрокосмический университет
имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Физическая культура как составная часть общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармоничное развитие духовных и физических сил, формирование здоровья, физического и психического совершенства.

Различные деструктивные для здоровья факторы, такие как экологическое состояние окружающей среды, социально-психологические аспекты развития организма, генетически наследственные изменения, приводят к тому, что полностью здоровых молодых людей, желающих учиться в ВУЗах, практически нет. После поступления в Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева, студенты еще раз проходят медицинский осмотр, но уже несколько углубленный. И в зависимости от физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовленности врачи определяют студентов в одну из трех групп: основную, подготовительную или специальную медицинскую группу. Студенты, имеющие отклонения в развитии или повреждения опорно-двигательного аппарата направляются в группы лечебной физической культуры (ЛФК).

ЛФК- один из важнейших элементов комплексного лечения, под которым понимается индивидуально подобранный комплекс лечебных средств и методов. По своему содержанию ЛФК является составной частью системы физического воспитания.

По итогам медицинских осмотров 2003-2005 гг. было выявлено 130 человек с отклонениями функций опорно-двигательного аппарата (ОДА), и было принято решение о создании специальной группы лечебной физической культуры для занятий с данной категорией учащихся. Принимая во внимание ту ответственность, которая ложится на преподавателей, занимающихся с этим контингентом студентов, были разработаны и поставлены задачи, решение которых было признано приоритетным в учебном процессе:

1. Разгрузка опорно-двигательного аппарата и тренировка мышечно-

- го корсета, связок и пр.
2. Приостановление прогрессирования болезни с использованием корригирующих упражнений, подобранных индивидуально в зависимости от степени сколиоза и других травм опорно-двигательного аппарата.
 3. Улучшение деятельности функциональных систем организма: кардиореспираторной, дыхательной и др.
 4. Профилактика психологических состояний в учебной деятельности.
 5. Воспитание и поддержание потребности в занятиях физической культурой, как средством профилактики в нарушениях и лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата.
 6. Повышение умственной и физической работоспособности.

Основным местом занятий данной группы является бассейн. Благодаря воздействию воды на организм усиливается деятельность кардиореспираторной системы, совершенствуется терморегулирующая функция организма, нормализуется обмен веществ. Индивидуально подобранные для каждого занимающегося физические упражнения (плавание брассом, на спине с одновременной работой рук, на боку, на груди и др.) в сочетании с гимнастическими упражнениями, проводимыми на суше перед занятиями в бассейне, дают возможность остановить прогрессирование болезни, ликвидировать мышечный дисбаланс, являющийся основой появления функциональных нарушений осанки. Применяя физические упражнения с четкой дозировкой и направленностью, мы тем самым воздействуем на определенную область травмированного участка или функционального расстройства, регулируя этим режим нагрузки, оптимальный для данного заболевания.

При занятиях лечебной физической культурой особое внимание уделяется врачебно-педагогическому контролю, который осуществляется преподавателями на протяжении всего занятия. При этом информация преподаватель получает как в результате наблюдений за занимающимися (координация движений, внимание и др.), так и со слов студентов о своем самочувствии их ответственное поведение в данном случае определяется его самоконтролем.

Зачетные требования у данной категории студентов выражены в проплывании отрезков 50 и 100 м., преимущественно способами брасс и кроль на спине с различными комбинациями работы рук и ног, без временных ограничений на проплавание этих дистанций. Начиная с IV семестра обучения предлагается плавание на выносливость с произвольной сменой стиля и заданным временным интервалом этого плавания.

ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Салем Мохаммед, магистрант

Харьковская государственная академия физической культуры

Введение. Характерными чертами техники современного футбола является простота и предельная рациональность используемого приема. Высокого мастерства футболиста добиваются в том случае, если овладевают всем арсеналом техники [1,2].

Выполняя приемы быстро, точно и непринужденно, очень важно умение безошибочно владеть мячом при быстром передвижении и непосредственном противодействии соперника. Для современного футбола характерна многообразность и универсализм технического мастерства, чем совершеннее техника футбола, тем эффективнее его игровые действия.

Особое значение приобретает умение игрока применять технические приемы в соответствии с конкретными ситуациями и выполнять их с максимальной эффективностью в экспериментальных условиях [3,4].

Цель работы: исследование технико-тактических действий (ТТД) футболистов высокой квалификации (на примере игрока «Барселоны» Рональдиньо).

Результаты исследования: Анализ ТТД игрок «Барселоны» Рональдиньо в 4-х зарегистрированных играх Лиги чемпионов против «Челси» выявил, что он показал самый высокий результат по количеству ТТД, который в среднем составляет 150 за игру, при минимальном браке в 11%. Этот высокий показатель обеспечен универсальной техникой игрока и, кроме этого, он организует атаки, контролирует мяч, повышает темп игры команды, зарабатывает штрафные и сам их выполняет. Педагогические наблюдения нам позволяют выделить основные технические приемы, которые выполняет Рональдиньо в каждой игре (см. рис. 1, 2, 3).

Данные говорят о том, что передачи вперед, поперек и назад, обводки имеют более высокие показатели, чем удары по воротам. Эффективность выполнения этих приемов составляет: передачи вперед - 90%, обводки - 82%, передачи поперек и назад - 78% и ударах по воротах - 60%.

Игру Рональдиньо можно рассматривать как эталон даже среди высококвалифицированных футболистов мира, так как он выполняет больше всех ТТД при более низком проценте брака. В среднем он выполняет по 20 обводок за игру и это очень высокий показатель, тем более что эффективность этого приема составляет свыше 80%. Не случай-

но, что его 2 сезона подряд выбирали как лучшего футболиста на земном шаре. Он осуществил в этом сезоне 17 голевых передач, забил в чемпионате 15 голов и в играх лиги чемпионов - 6 голов.



Рис. 1. Показатели ТТД Роналдиньо в Лиге чемпионов



Рис. 2. Показатели ТТД. Роналдиньо в Лиге чемпионов



Рис. 3. Показатели ТТД. Роналдиньо в Лиге чемпионов

Выводы: Модельными значениями ТТД для игроков высокой квалификации могут служить показатели одного из лучших игроков мира – Рональдиньо. По данным педагогических наблюдений, многие футболисты высшей лиги Украины допускают значительное количество ошибок в ТТД с мячом в движении в условиях противоборства со стороны соперника. Поэтому в учебно-тренировочном процессе тренер должен уделять особое внимание отработке действий игрока с мячом, выполняемых на скорости и при давлении на него соперника. Полученная информация дает возможность тренерскому составу внести коррективы в технико-тактическую подготовку футболистов, особенно в ходе конкретных игровых ситуаций.

Список литературы:

1. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование подготовки в футболе. – К.: Здоров'я, 1985. – 134 с.
2. Лапутин А. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте. Наука в олимпийском спорте. 2001 - №2 – С. 38 – 46.
3. Полишкис М.С., Выжгин В.А., Сагаста Р.Р. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных футболистов. М., 1989. – 88 с.
4. Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности высококвалифицированных футболистов. Днепропетровск. «Пороги» 2002. – С. 80 – 91.

**СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «АЭРО» СИБИРСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО АЭРОКОСМИЧЕСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Ф. РЕШЕТНЕВА**

Омельченко Татьяна Анатольевна- председатель Спортивного клуба
СибГАУ, доцент кафедры ФВ

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

С целью улучшения организации спортивно-массовой работы со студенческой молодежью и подрастающим поколением в 1999г. в структуре Сибирской аэрокосмической академии был создан спортивный клуб (согласно приказа ректора и на основании приказа Государственного комитета РСФСР по делам науки и высшей школы и в целях улучшения организации спортивно-массовой работы со студенческой молодежью). Спортивный клуб «АЭРО» Сибирского государственного аэрокосмического университета, сокращенно СК «АЭРО» СибГАУ, является добровольным общественным объединением, созданным в результате свободного волеизъявления граждан на основе общности интересов по развитию и по популяризации различных видов спорта и приобщению студентов к здоровому образу жизни. Учредителем СК СибГАУ является Сибирский

государственный аэрокосмический университет.

Во главе Спортивного клуба стоит председатель, который избирается Советом СК сроком на четыре года. Председатель СК осуществляет общее руководство деятельностью Спортивного клуба - организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в университете, планирование и отчет о проделанной работе, разработка стратегических направлений деятельности клуба и т.д. Высшим органом управления Спортивного клуба является Совет СК, который созывается не реже одного раза в четыре года. Согласно решения Совета спортивного клуба принято Положение о спортивном клубе. Совет является контролирующим органом и непосредственно принимает изменения и дополнения в Положении СК, утверждает отчеты и программы деятельности и развития Спортивного клуба. На Совете избирается председатель СК, члены Правления СК. В период между Советами руководящим органом является Правление Совета СК СибГАУ, оно собирается не реже одного раза в шесть месяцев. Правление Совета СК СибГАУ правомочно на период между своими заседаниями передавать на решение Актива Совета отдельные положения, согласно Положения о СК СибГАУ. Актив Совета собирается на заседания по мере необходимости, но не реже одного раза в три месяца. Заседания: Совета СК СибГАУ, Правления СК СибГАУ и Актива СК СибГАУ оформляются протоколами и решениями.

За все время существования спортивного клуба проделана большая работа по оздоровительной, спортивно-массовой направленности среди студентов, а также спорту высших достижений.

В распоряжении Спортивного клуба и факультета физической культуры и спорта имеется уникальная спортивная база: три спортивных зала, Дворец водного спорта (50м), тренажерный зал, стадион (футбольное поле, хоккейная коробка). СК объединяет 22 спортивные секции, в которых занимается более 350 студентов. Руководителями спортивных секций являются преподаватели факультета физической культуры – профессора, доценты, старшие преподаватели, а так же тренеры спортивных школ. Тренеры секций ведут как практические, так и теоретические занятия. Количество занимающихся от 10 до 20 человек в каждой секции.

Сборные команды университета принимают участие в Краевой Универсиаде среди студентов ВУЗов по 18 видам спорта и составляют достойную конкуренцию ВУЗам Красноярского края.

СК СибГАУ проводит на спортивной базе университета Спартакиаду среди студентов 1 курса (7 видов спорта), Спартакиаду среди студентов 1-6 курса и аспирантов (10 видов спорта), Спартакиаду среди

студентов, проживающих в общежитиях СибГАУ (4 вида), Спартакиаду среди сотрудников и преподавателей университета (5 видов), Открытый Кубок Космонавтики среди студентов СибГАУ, посвященный Дню космонавтики (6 видов). Совместно с преподавателями факультета ФКС спортивный клуб организует массовый поход в государственный заповедник «Столбы» со студентами 2 курса с оздоровительными и познавательными целями.

Согласно плана работы и календарного плана спортивно-массовых мероприятий студенты, преподаватели и аспиранты университета ежегодно принимают участие в городских, краевых и во всероссийских соревнованиях, а также в международных соревнованиях, от матчевых встреч до чемпионата мира, по разным видам спорта. Ведется учет проводимых спортивно-массовых мероприятий и праздников со студентами, по итогам проведенных спартакиад выпускается ежегодный сборник. Спортивный клуб тесно взаимодействует с различными спортивными федерациями Красноярского края, что позволяет организовывать и проводить спортивные мероприятия как всероссийского, так и международного уровня. Ежегодно проводится Всероссийский турнир Кубок Сибири по фехтованию, в котором принимают участие подрастающее поколение, студенты СибГАУ, а также ветераны фехтования и спортсмены из городов Сибири. В 2004г. во Дворце водного спорта СибГАУ проводился Чемпионат России и «Кубок Дружбы» Россия-Китай по плаванию в ластах. В соревнованиях приняли участие спортсмены из 12 городов России и спортсмены Китая. Неоднократно студенты и преподаватели университета становились победителями и призерами Чемпионатов и Кубков Сибири, Первенств и Чемпионатов России, Кубков Европы и Мира.

Традиционно в течение 5 лет по итогам учебного года уже Факультет ФКС и Спортивный клуб СибГАУ проводят торжественное мероприятие «Чествование лучших спортсменов СибГАУ» по результатам выступлений в предыдущем учебном году. Опыт организации и проведения спортивно-массовых мероприятий показал, что с каждым годом возрастает интерес у студентов к спортивным мероприятиям. Наличие студенческого Спортивного клуба в СибГАУ позволяет привлечь большие массы к занятиям физической культурой и спортом, а также является хорошим подспорьем для начинающих и профессиональных спортсменов.

ИНФОРМАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Панов П.П., Пушкарь Л.Н., Полякова А.В.
Детско-юношеская спортивная школа № 9 г. Харьков

В учебной и методической деятельности тренеров-преподавателей как в детско-юношеских спортивных школах, так и в других учебно-спортивных заведениях, которые пользуются заслуженным авторитетом в обществе и в спортивном движении – важное место занимает их информационно-педагогическая обеспеченность (3;6). Об этом свидетельствует и наша учебно-педагогическая и методическая деятельность. В то же время, по мнению авторов, это, во-первых, дает достаточно полное представление о содержании методической деятельности в области физической культуры и спорта, во-вторых, подтверждает положение о том, что рассматриваемый вид деятельности является своего рода атрибутом профессионализма в этой области. Конечно, такое положение дает возможность преподавателям освоить посредством творческого подхода знания и методические указания. А это, в свою очередь, поможет им выработать новые знания и методические приемы для решения специальных воспитательных, оздоровительных и восстановительных задач, направленных на формирование, укрепление и сохранение здоровья обучающихся в учебных заведениях.

В связи с изложенным, поставлены задачи: изучить литературные источники по рассматриваемой проблеме и обобщить опыт информационных технологий в пропаганде физической культуры и спорта среди тренеров и преподавателей с целью совершенствования их профессионального мастерства.

Для выполнения этих задач и цели были использованы четыре метода пропаганды знаний: устный, печатный, наглядный и показательный.

Метод устной пропаганды среди четырех относится к самым распространенным и доступным для применения в практике работы тренеров и преподавателей. К нему следует отнести: лекции, учебно-методические занятия, вечера вопросов и ответов, радио и телепередачи, диспуты, дискуссии и т.д. Тематика таких мероприятий представлена в монографии С.И. Крамского и В.П.Зайцева «Управление творческой деятельностью кафедры физического воспитания и спорта технического вуза» (5).

Метод печатной пропаганды тоже относится к распространенным методам, особенно среди преподавателей и тренеров, работающих

в учебных заведениях и спортивных школах.

К этому методу можно отнести центральные, областные и городские спортивные газеты, журналы, стенгазеты, лозунги, буклеты, спортивные календари, спортивные программы соревнований. Более подробная информация о данном методе можно прочесть в учебном пособии Н.И. Колесниковой «От конспекта к диссертации» (4).

Метод наглядной пропаганды схож с предыдущим методом и довольно часто сочетается с ним. Он включает стенды, витрины, фото-выставки, фотоальбомы, произведения живописи, скульптуры, плакаты, спортивные фильмы, а также спортивные значки, медали, вымпелы, дипломы, грамоты и др. Данный метод получил распространение в методических кабинетах, библиотеках, в залах, учебных комнатах, коридорах и в других помещениях.

Метод показательной пропаганды включает учебно-тренировочные занятия, соревнования, выступления, спортивные праздники, фестивали. К нему можно отнести научные, научно-методические конференции и другие форумы по данной проблеме.

Этот метод более распространено изложен в учебном пособии «Массовая физическая культура в вузе» под редакцией В.А.Матяжова (6).

Таким образом, представленная информационно-педагогическая обеспеченность тренеров и преподавателей следует более широко использовать в их творческой деятельности в спортивных школах и на кафедрах физического воспитания и спорта в учебных заведениях. А это, как считают Р.Г. Гостев, С.С. Ермаков (1, 2), даст возможность:

- формировать личностные ресурсы, которые обеспечивают развитие у детей, подростков и молодежи социально-нормативный стиль с доминированием ценностей здорового образа жизни;
- формировать личную позицию и активность в достижении спортивных результатов, успешного и ответственного поведения в борьбе за спортивные показатели как личные, так и командные;
- внедрять в спортивно-педагогическую деятельность инновационных спортивных технологий, обеспечивающих освоение ценностей физической культуры и спортивного стиля жизни;
- развивать информационно-образовательную основу физической культуры и пропаганду технологий по формированию, укреплению и сохранению здоровья детей, подростков и молодежи.

Литература

1. Гостев Р.Г. Физическая культура и спорт в современных условиях. – М.: Еврошкола, 2005. – 418 с.
2. Ермаков С.С. Научная работа кафедры физического воспитания высшего учебного в контексте использования современных технологий // Научно-методические и практические аспекты подготовки специалистов в современном техническом вузе / На-

правление 4: Научно-методическое обеспечение физической культуры и спорта в учебном процессе: Сб. науч. тр. – Ч. 2. – Белгород: Изд-во БелГТАСМ, 2003. – С. 70-73.

3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 264 с.
4. Колесникова Н.И. От конспекта к диссертации: Учеб. пособие. – М.: Флинта, Наука, 2002. – 288 с.
5. Крамской С.И., Зайцев В.П. Управление творческой деятельностью кафедры физического воспитания и спорта технического вуза: Монография. – М.: Изд-во АСВ; - Белгород: Изд-во БГТУ, 2004. – С. 169 – 186.
6. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие / Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высш. шк., 1991. – 240 с.

ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. ПИРАМИДА ИНФОРМАЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Познахирев В.Ф.

Харьковский национальный университет им.В.Н. Каразина

Аннотация. Ключевые СЛОВА и ВЫРАЖЕНИЯ. Реальность. Эволюция. ЧЕЛОВЕК. Создание. Алгоритм. Джeneralистика. $P(n) + Дж.(Ч + А)(e + c) = P(б)$. На основании $P(n)$ – реальности прошлого предлагается $P(n)+1$ Джeneralистика (Человека и Алгоритма)(Эволюции и Создания) = $P(б)$. $P(б)$ – реальности будущего.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ВОСПИТАНИЯ.

Существующая теория и практика реформирования направлена на реформирование ОБРАЗОВАНИЯ: финансирование, переименование и т.д.

Настоящая система предложений направлена на реформирование ЧЕЛОВЕКА.

Существующие университеты и институты представляют собой набор факультетов, кафедр, специальностей 1) не связанных друг с другом; 2) специализированных по отдельным частям предметов; 3) реализующих одинаковый уровень образования для лентяев и талантов. Настоящая система предложений направлена на Интеграцию и Объединение Воспитания.

Основой интеграции и объединения может быть только совместное СОЗДАНИЕ, созидательный труд, труд, который создал самого человека.

Современное образование носит массовый характер. По аналогии с пирамидой Физического воспитания и спорта предлагается пирамида Информационного образования и создания, где четко разделены Массовость и Элитность, воспитание СПЕЦИАЛИСТА частей и поиск

Дженералиста ЦЕЛОГО.

Существующее специальное предметно-познавательное образование.

I – IV уровней направленно на подготовку специалиста ПРЕДМЕТА (математика и физика, обществоведение и философия, турбины и станки). Предлагается принципиально новое созидательно-дженеральное пирамидальное образование, направленное на подготовку специалиста ДЕЙСТВИЯ (создания, развития, реформирования) предмета (турбин и станков, философии и информатики, физики и математики, коллектива и команды). Предлагается, наряду с ПРОБЛЕМНЫМИ специалистами предмета и действия, также искать СИСТЕМНЫХ дженералистов интеграции и объединения предметов, действий и операторов (человека и алгоритма), а также поиск и воспитание элиты ученых, педагогов, инженеров.

Пирамида ФИЗИЧЕСКОГО воспитания

В спорте давно создана эффективная пирамида поиска талантов и гениев, поиска Олимпийских чемпионов и чемпионов мира.

В спорте существует эмпирическое правило «10 к 1.», когда из 10 третьеразрядников выходит 1 второразрядник и т.д., т.е. для того, чтобы подготовить 1 мастера спорта, надо набрать на первый курс 10000 спортсменов.

На первой ступени набирается 36 детей на одного педагога, а на 10 ступени – на одного спортсмена приходится 6 педагогов.

Пирамида ИНФОРМАЦИОННОГО образования

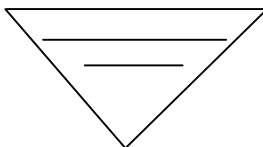
Предлагается пирамидальное информационное образование, направленное на поиск и воспитание одного Ньютона, одного Королева, одного Пушкина, одного Лобановского, одного Малышева, т.е. ввести 5 – 10 уровни образования.

IV-уровень – 1000 чел.

V-уровень - 100 чел.

VI-уровень - 10 чел.

VII-уровень – 1 чел.



специальное образование
созидательное образование
дженеральное образование
элитное образование

Предлагается постепенная интеграция и объединение отдельных частей институтов и университетов на основании и базе мировоззрения создания и интегрированного и объединенного развития и реформирования.

Предмет \ действие	техника	наука	культура	общество	система
1. Создание					
2. Развитие					
3. Реформирование					

Предлагается интеграция и объединение ЗНАНИЙ и СОЗДАНИЯ. Единое основание образования человека: создание, созидательный труд; труд, который создал самого человека; создание техники и науки, создание культуры и искусства, создание коллектива и команды делает возможным описание и обобщение на едином основании, обмен опытом и теорией создания различных предметов.

Две ступени образования.

Теория ЗНАНИЙ и Практика ДЕЙСТВИЙ

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ

образование студента

I – IV уровень 5 уровень

Турбина Создание турбин

Станок -||- станка

Автомат -||- автомата

Ест.знание Создание Ест. науки

Иск.знание -||- Иск. науки

Инт.наука -||- Инт. науки

Культура Создание Культуры

Искусство -||- Искусства

Религия -||- Религии

Баскетбол Создание Б. команды

Волейбол -||- В. команды

Футбол -||- Ф. команды

ПРАКТИКА

студента и молодого специалиста

6 уровень

Создание Техники

Создание Науки

Создание Культуры

Создание Команды

Создание Команды

Создание Команды

Создание Команды

Создание Команды

Создание Команды

Создание Команды

Создание Команды

Создание Команды

Создание Команды

Создание Команды

Создание Команды

Создание Команды

Создание Команды

Создание Команды

ИНЖЕНЕРИКА

СОЗДАНИЕ

ВОСПИТАНИЕ

РЕФОРМИРОВАНИЕ

Эволюция Природы

Система пирамидального образования включает:

- 1) Общую картину мира, не на языке Предметов, а на языке Действий
- 2) Проект и систему мира на языке Действий.

Во всех, без исключения, университетах - технических, гуманитарных, медицинских, фармацевтических, физкультурных институтах, изучать **ЗАКОНЫ СОЗДАНИЯ.**

А, учитывая главную проблему Украины, да и всего мира (см. Д. Сорос. Кризис мирового капитализма) изучать

ЗАКОНЫ РЕФОРМИРОВАНИЯ,

т.е. высшая школа объединяется и интегрируется в единое целое на основе единого интегрированного курса и его частей: создание и математика, создание и философия, создание техники. Реформирование образования человека рассчитано на 3 года, имеет своей целью и задачей транснациональную и украинскую национальную идею.

Человеческий прогресс
реформирования и создания общества человека
3 тысячелетия

БОЛОНСКИЙ ПРОЦЕСС. ПРОИЗВОДСТВО И ЧЕЛОВЕКОДИНАМИКА. ВАРИАЦИОННЫЕ ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ

Познахирев В.Ф.

Харьковский национальный университет им.В.Н. Каразина

ПОСТАНОВКА ЗАДАЧИ

Предлагается ОБЪЕДИНЕНИЕ ИНТЕГРАЦИЙ

Болонского процесса интеграции НАУКИ и ОБРАЗОВАНИЯ
Советского вектора интеграции НАУКА и ОБРАЗОВАНИЕ –
ПРОИЗВОДСТВУ

Харьковского вектора интеграции: ПРОИЗВОДСТВО – НАУКЕ
– ОБРАЗОВАНИЮ

Предлагается ОБЪЕДИНЕНИЕ ИНТЕГРАЦИЙ

Предлагается объединение: ТЕОРИИ образования и ПРАКТИКИ
обучения.

Предлагается интеграция и объединение ДВУХ НАУК: АВО-
Науки и науки СПС.

[**Производство + наука + образование**
Инженер + ученый + педагог
Создание + познание + воспитание] объединение
интеграция

Предлагается ОПТИМИЗАЦИЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ ИНТЕГ- РАЦИЙ

4 типов создания (техники + науки + культуры + команды)
(технологии + наукологии + человекологии) создания.
Человеко – НТПрогресса СПС (Человек + Наука + Техника)
Теоретическое образование и Практика воспитания ЧЕЛОВЕКА.
Технической науки и Физической культуры ЧЕЛОВЕКА.
Предлагается принципиально новый тип ВОСПИТАНИЯ,
центром которой является не Реформа образования, а

Человек, Человекодинамика и Вариационные принципы воспитания.

1. ОСНОВАНИЯ НАУКИ

Сила математики, наиболее развитой науки, в постоянном исследовании

ОСНОВАНИЙ МАТЕМАТИКИ

Основанием науки является РЕАЛЬНАЯ жизнь, иногда РЕАЛЬНЫЙ опыт, реже РЕАЛЬНЫЙ эксперимент. Нигде и никогда ОСНОВАНИЕМ НАУКИ не был ОБЗОР научной литературы; Цитатной НАУКИ цитируемости.

2. Производство. ПОДГОТОВКА производства.

ЧЕЛОВЕК производства. Подготовка ЧЕЛОВЕКА производства.

«Развитие общества обусловлено развитием Системы производительных сил»

Производство СРЕДСТВ производства СРЕДСТВ потребления.
(Групп А+1) Групп Б

Основной принцип СПС: подготовка производства важнее самого производства

ЧЕЛОВЕК является главной частью Системы производительных сил:

(ЧЕЛОВЕК + Способ + Средство) + (Технология + Наукология)

«Создания новой техники и технологии»

«Создания новых информационных технологий»

3. ДВЕ СТУПЕНИ ОБРАЗОВАНИЯ

В РЕАЛЬНОЙ жизни существуют две ступени образования

Первая ступень

Вторая ступень

Теоретическое образование студента

Практика студента и

учебным заведением

молодого специалиста

4. ДВЕ НАУКИ

Соответственно в РЕАЛЬНОЙ жизни существуют две науки

Наука – ПРОСЛОЙКА

Наука БАЗИСА

АВО Наука

Наука СПС

академическая, вузовская и отраслевая наука

Наука СПС системы производительных сил – ПЗН – промышленно-заводская наука

Наука и образование преподает

Производство и реальность использует

ИП – Идеологию Предмета:

AD – Алгоритмы Действия:

П – природа, общество, техника

D – производство, создание, прогресс

И – естество-ие, общество-е, техников-ие

A – способ, алгоритм, средство

Наука познания существующего

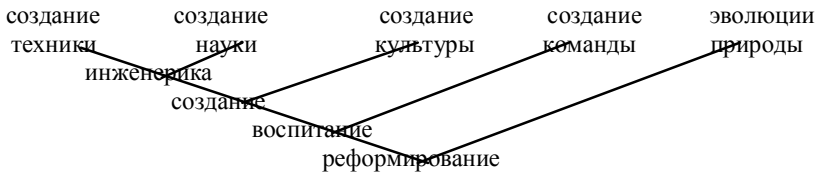
Наука создания будущего

Познания частей

Создания целого

5.СОЗДАНИЕ.

Без единой ссыла на научную литературу, Цитатную науку Цитируемости, на основании только РЕАЛЬНОЙ жизни, Опыта СПС – системы производительных сил и НТП – научно-технического прогресса и собственного 57-летнего реального жизненного опыта предлагается открытие изобретение нового типа науки: СОЗДАНИЕ созидательного труда, труда, который создал самого человека создания нового, создания будущего, создания искусственного



6. Теория ЗНАНИЙ и Практика ДЕЙСТВИЙ

В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ существует Культура и Наука, СПС и (НТП +1) СПС, система производительных сил и научно-технического прогресса.

Существует Теория ЗНАНИЙ и Практика ДЕЙСТВИЙ

Естествознание. Обществоведение. Техниковедение.

Изобретение. Проектирование. Производство. Создание. Реформирование.

Существуют ПРЕДМЕТЫ и НАУКИ, ДЕЙСТВИЯ и СИСТЕМЫ действий:

производство (СПС), проектирования (САПР), подготовка производства (СПП),

регулирование и управление (САР и САУ), прогресс (НТП), объединение (НПО)

7. ЧЕЛОВЕКОДИНАМИКА

Предлагается принципиально новый тип науки:

ЧЕЛОВЕКОДИНАМИКА, центром которой является **ЧЕЛОВЕК**

ЧЕЛОВЕК СОЗДАНИЯ

ВОСПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА СОЗДАНИЯ

(создание +1) воспитания **ЧЕЛОВЕКА** (создания +1) реформирования **ЧЕЛОВЕК**, способный различать ЗНАНИЯ и

НЕЗНАНИЯ + Человека создания = **НОВОГО**

ЧЕЛОВЕК, способный различать ДЕЙСТВИЯ 4 времен **ХРОНОДИНАМИКИ**

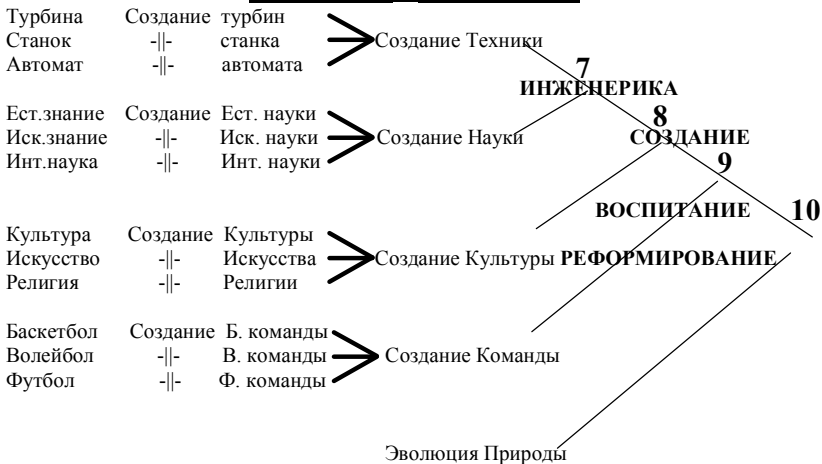
прошлое + (перспективное +1) настоящее = будущее
познание + прогресс реформирование = создание
ЧЕЛОВЕК, способный понимать и использовать **ДЖЕНЕРАЛИСТИКУ**:

оптимизацию объединения 4 Времен интеграции 4 Частей в единое Целое,

ДжИАДР – Дженералистику Информатики Алгоритмики Динамики Реальности

Алгоритмику Миродинамики Мироззрения и Мироздания

8.ЗНАНИЯ и ДЕЙСТВИЯ.



9.СОЗИДАТЕЛЬНО-ДЖЕНЕРАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Существующая теория и практика реформирования направлена на реформирование **ОБРАЗОВАНИЯ**

Настоящая система предложений направлена на реформирование **ЧЕЛОВЕКА**.

Специалистов ПРЕДМЕТА (общество, физика) дополнить специалистами ДЕЙСТВИЯ (создания, развития, реформирования) а также на поиск и воспитание ДЖЕНЕРАЛИСТА ЦЕЛОГО и ЭЛИТЫ педагогов, ученых, инженеров

10.ВАРИАЦИОННЫЕ ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ

$$onm L = onm \sum (i + (e - E)a) + \lambda (A - \sum a)$$

Среди суммы всех учеников (спортсменов и студентов) $A = \sum a$ данного Воспитателя (тренера и педагога) найти оптимальное объединение интеграций

a,A- экстенсивности, ресурса, потенциала *i,I* - интенсивности, производительности, количества; *e,E*- качества эффективности **ДЕЙСТВИЙ** человека, спортсмена, команды, системы

ЧНПО – человека – научно - производственного объединения

11.РЕАЛЬНАЯ НАУКА ПРАКТИКИ

В **РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ** и Практике СПС и (ЧНТП +1) СПС существует 4 науки:

- | | |
|--|-----------------|
| 1.Опыт – Теория – Практика. | Познание |
| 2.Цитатная Наука Цитируемости. | Чтение |
| 3.ПЗН – промышленно-заводская наука СПС и ЧНТП | Создание |
| 4. Реальная НАУКА Практики: Объединение Интеграций | |

Реформирование

Реал (1+Наука)+(ПСу + 1)(ЧНТП + 1)СПСсоздания = (Проект +1)Реал

12.ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Харьковский вектор интеграции отличается тем, что:

РЕАЛЬНОСТЬ И ПРАКТИКА

1.ХВИ основан на реальной жизни и использован в реальной жизни.

ЧЕЛОВЕК

2. ХВИ имеет в центре ЧЕЛОВЕКА, а не науку и образование.

ЗНАНИЯ И ДЕЙСТВИЯ

3. ХВИ специалистов знания: естествознание, обществоведение, техникoведение.

4. ХВИ интегрирует с человеком действия: производство, создание, реформирование.

Человеком объективно-субъективного действия.

НЕЗНАНИЯ И ЗНАНИЯ

5. ХВИ на первое место ставит ЧЕЛОВЕКА системы производительных сил, ЧЕЛОВЕКА, способного различать ЗНАНИЯ и

НЕЗНАНИЯ + Человека создания = **НОВОГО**

СПЕЦИАЛИСТЫ И ДЖЕНЕРАЛИСТЫ

6. ХВИ рассматривает специалистов частей Знания, специалистов частей Действия.

7. ХВИ рассматривает весь мир и реальную жизнь как единое целое, состоящее из 4 времен 4 частей.

ХВИ направлен на поиск и воспитание ДЖЕНЕРАЛИСТОВ:

оптимизации объединения интеграций Частей в целое.

По аналогии с Пирамидой физической культуры и физического воспитания

ХВИ предлагает Пирамиду информационного образования,поиска и воспитания Талантов и Гениев.

13. ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Единый интегрированный курс **СОЗДАНИЕ и РЕФОРМИРОВАНИЕ**,

РЕФОРМИРОВАНИЕ существующего настоящего и **СОЗДАНИЕ** нового будущего для всех, без исключения, фармацевтических и медицинских, гуманитарных и технических, физкультурных и педагогических институтов и университетов.

МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ БЕГОВЫХ НАГРУЗОК

Русланов Д.В.

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Наблюдения за действиями бегунов по окончании бега вызвали у автора может быть и неожиданный, но вполне очевидный вопрос: какова оптимальная, научно обоснованная методика быстрого восстановления после беговых нагрузок? Удивительно, но данных на эту тему в литературе найти не удалось.

Анализ наблюдений позволяет выделить следующие типы поведения спортсменов после забега. Чаще всего имеет место переход на замедляющуюся ходьбу. При большей выраженности нехватки воздуха и усталости следует остановка бегуна и наклон туловища вниз с упором выпрямленными руками на бедра (колени). Наконец, при изнеможении спортсмен просто ложится на землю. Все это происходит спонтанно, согласно внутренней потребности бегуна.

Автор предлагает иную, более обоснованную и совершенную методику восстановления.

Теоретически, эффективность восстановления можно повысить за счет изменения гемодинамики, усилив ее в, по меньшей мере, двух жизненно важных органах: головном мозге и легких. Такая задача решается последовательным принятием определенных поз, согласованных с определенными дыхательными приемами. Приводим методику в адаптированном для популярного изложения виде.

После бега следует предельно точно выполнить 10 действий, или этапов.

1. Сразу после бега остановитесь. Замедленная ходьба не показана.
2. Глубоко, по максимуму, вдохните, одновременно, для увеличения объема вдоха, поднимая руки через стороны вверх, ладони кверху.
3. Задержите дыхание на вдохе столько, сколько сможете, не более.

4. Перед выдохом резко наклонитесь вперед-вниз, опуская, даже бросая, руки вниз. Можно сказать, как бы сложитесь пополам, и сделайте это быстро. Наклон должен быть глубокий. При этом вы еще не выдохнули, вы еще храните в себе весь воздух.

5. Теперь сделайте мощный быстрый выдох через широко открытый рот, желательно со звуком «ха». Шумно, резко, мощно, со всей силой выдохните все, что сможете. Этим вы создаете в легких разницу в давлении. Поскольку вдох был совершен вверху, а выдох внизу, у земли, и при этом еще быстро, с нажимом живота, то разница становится еще более ощутимой. Выдох надо делать тотчас после наклона, ни секунды не медля.

6. Зафиксируйте данную позу несколько дыхательных циклов. Вы находитесь в глубоком наклоне, без движения. Здесь важно обратить внимание на расслабление спины, плечевого пояса, рук и, особенно, шеи. Это значит: свесьте вниз голову, не напрягайтесь. Дыхание произвольное, свободное. В этой позе вы ощутите заметный прилив крови к голове, но дышать станет легче, причем явно. Заметим, что возможен вариант упора чуть согнутыми руками о колени, но при этом важно сделать все-таки как можно более глубокий наклон вниз. Этап длится до 10 циклов вдохов-выдохов, однако при резкой нехватки воздуха уже через 2 цикла переходите к следующему этапу.

7. Присядьте на корточки, на носках. Важно округлить и расслабить спину, свободно свесить руки по бокам и, по-прежнему, свободно свесить голову вниз, между коленей. Любое напряжение мышц шеи снижает интенсивность гемодинамики в голове. Дыхание произвольное, свободное. Этап длится до 20 циклов вдохов-выдохов.

8. При очередном вдохе синхронно выпрямите ноги, поднимая вверх таз (но не туловище!). Вы вновь в положении этапа 6, с теми же рекомендациями (см. выше). Этап длится до 10 циклов вдохов-выдохов.

9. При очередном вдохе, сознательно замедляя и «растягивая» вдох, выпрямитесь, но голову оставьте наклоненной вниз. Обратите внимание на крепкое прижатие подбородка к груди, иначе рискуете заработать головокружение. Прижатие подбородка обеспечивает гармоничное изменение гемодинамики, препятствуя резкому понижению внутричерепного давления. Вы продолжаете ощущать заметное облегчение дыхания. Кровь начинает медленно отливать от головы, и это приятное чувство. Дыхание произвольное, свободное. Этап длится до 10 циклов вдохов-выдохов.

10. Медленно вдыхая (сознательно замедляя и «растягивая» вдох), потянитесь всем телом вверх. Руки в такт вдоха поднимите через стороны вверх, ладонями кверху, подобно тому, что вы уже делали на

первом этапе. Одновременно замедленно поднимите лицо кверху, запрокиньте его к небу. Рекомендуется при этом закрыть глаза, тогда вы сможете ясней и лучше воспринять совершенно новые ощущения: у вас появилось необычайная легкость и ощущение свежести в центре лба. Воздух хорошо проходит по носовым ходам и воспринимается особенно чистым и свежим. Усталость проходит без следа. Это действительно приятное чувство!

11. Повторите предыдущие действия еще 3-8 раз, пока ваш пульс окончательно не вернется к норме, или, по крайней мере, не снизится ниже 90 ударов в минуту. Методика гарантирует, что теперь ваше самочувствие стало лучше, чем до старта.

Сделаем специальные пояснения к отдельным этапам. Глубокий наклон туловища способствует усилению гемодинамики верхней части тела и снижению кровоснабжения нижней части. Поза сидя на корточках еще больше снижает кровенаполнение ног. Замедленное выпрямление тела позволяет избежать резкого нежелательного перераспределения крови.

Многочисленные наблюдения на разном контингенте лиц показали статистически достоверное сокращение сроков восстановления по частоте пульса в 2-3 раза, по сравнению с обычной (спонтанной) практикой восстановления, т. е., уменьшение времени восстановления, к примеру, с 3-6 минут до 1,5-2 минут.

СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ В СТРУКТУРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ (НА ПРИМЕРЕ ТЕННИСНОГО КЛУБА «УНИКОРТ»)

Темченко Владимир Александрович, мастер спорта, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта
Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

В настоящее время в Украине осуществляется реформирование системы высшего образования. Традиционная система физического воспитания в высших учебных заведениях, разработанная еще до приобретения Украиной статуса независимого государства, также находится в процессе реорганизации. Одним из путей решения этой проблемы является создание в структуре ВУЗов спортивных клубов по видам спорта, объединяющих в своих рядах любителей того или иного вида спорта: как студентов и сотрудников, так и жителей населенного пункта, в котором расположен ВУЗ.

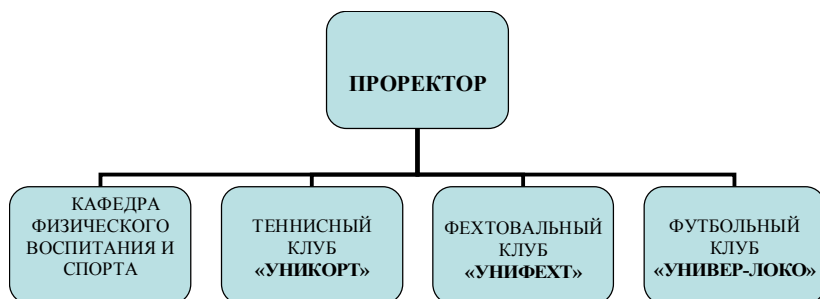
Необходимыми условиями для создания таких спортивных клубов являются наличие в высшем учебном заведении традиций разви-

тия вида спорта, достаточно большой группы занимающихся, а также наличие спортивной базы, позволяющей обеспечить культивирование вида спорта.

В структуре Харьковского национального университета имени В.Н. Каразина в настоящее время работают три видовых спортивных клуба, два из которых специализируются на развитии игровых видов спорта: теннисный клуб «Уникорт», являющийся одним из лучших национальных центров Украины, и футбольный клуб «Универ-Локо», занимающийся развитием мини-футбола, а также специализированный фехтовальный клуб «Унифехт». Их работа базируется в первую очередь на фундаменте массового привлечения студентов к занятиям избранным видом спорта. Структурная схема организации работы подразделений, занимающихся развитием физической культуры и спорта в университете, приведена на диаграмме 1.

Диаграмма 1

СТРУКТУРНАЯ СХЕМА ПОДЧИНЕННОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ХНУ им. В.Н. КАРАЗИНА



Рассмотрим работу спортивных клубов на примере теннисного клуба «Уникорт». Создание этого клуба было обусловлено рядом обстоятельств. К моменту создания ТК «Уникорт» в университете работала студенческая спортивная секция и физкультурно-оздоровительные группы для сотрудников. На базе университетских теннисных кортов была создана специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва. В годы перестройки было положено начало развитию предоставления населению Харькова платных услуг по обучению теннису. Но самое главное – теннис был одним из первых видов спорта, который был использован при проведении занятий академических групп в учебном процессе по физическому воспитанию студентов университета.

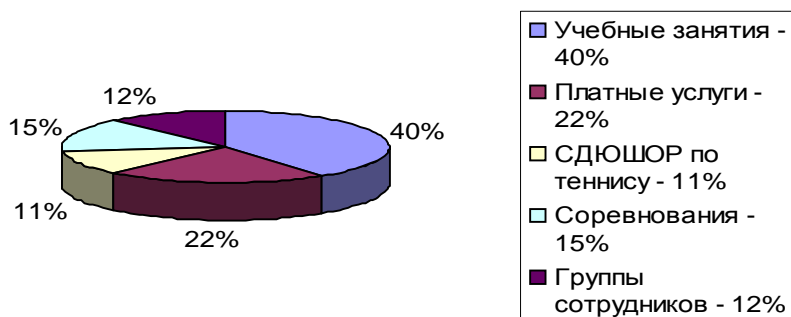
Сегодня «Уникорт» – самостоятельное структурное подразделе-

- ние университета. Основными направлениями работы клуба являются:
- организация и проведение совместно с кафедрой физического воспитания и спорта учебного процесса по физическому воспитанию в группах по теннису;
 - организация работы физкультурно-оздоровительных групп для студентов и сотрудников университета;
 - развитие и реконструкция имеющейся спортивной базы;
 - организация и проведение соревнований по теннису;
 - оказание физкультурно-спортивных услуг по теннису;
 - подготовка спортсменов высокого класса.

Теннисная база университета состоит из 14 кортов, находящихся на открытом воздухе, и теннисного манежа. В здании манежа расположены 4 тренировочных и 2 полногабаритных корта, тренажерный и тренировочный залы. Наличие такой спортивной базы позволяет организовать занятия более чем 1000 любителей тенниса. Загрузка спортивных сооружений теннисного клуба для организации занятий учебных, спортивных и физкультурно-оздоровительных групп в течение года приведено на диаграмме 2.

Диаграмма 2

ЗАГРУЗКА ТЕННИСНЫХ КОРТОВ ТК "УНИКОРТ"



Существуют определенные проблемы при переходе занятий с открытого воздуха в помещение. Это связано с меньшим количеством кортов в манеже, однако, благодаря продуманной организации, учебно-тренировочный процесс в теннисном клубе «Уникорт» проходит круглый год. Работа по оказанию физкультурно-спортивных услуг по обучению теннису позволяет содержать штат клуба, насчитывающий более 50 сотрудников, а также проводить ремонт и реконструкцию спортивных сооружений теннисного комплекса.

Более чем 15-летний опыт работы клуба показал, что такая орга-

низационная форма работы оправдана и полезна для внедрения в высших учебных заведениях Украины.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТИВНИХ ДІЙ СПОРТСМЕНІВ У ВОЛЕЙБОЛІ

Темченко Володимир Олександрович
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Змагальна діяльність характеризується багатьма показниками, за якими можна визначати ефективність дій спортсмена та команди у цілому. Ці показники є своєрідними критеріями дій спортсмена. Саме цьому їх облік дозволяє не тільки показати і відновити процес змагань і поведінки спортсмена і команди, а й планувати і коректувати подальшу підготовку.

Гру у волейбол можна представити як суму володінь м'ячем, які по черзі переходять від однієї команди до іншої. Під час кожної подачі (згідно до діючих зараз правил) проходить розігрування одного очка. Кожна з подач команди може закінчитись результативною атакою або втратою м'яча. Уявимо, що проходить гра між командами X та Y. Тоді загальну кількість результативних дій R_X команди X можна представити як суму результативних атак A_X , проведених командою X, та втрат суперника L_Y .

$$R_X = A_X + L_Y$$

Результативні дії команди Y можна описати формулою:

$$R_Y = A_Y + L_X$$

Приклад ведення оперативної інформації результативних дій у волейболі приведено у таблиці 1. У першому рядку приведено зміну рахунку команди X; у другому – номер гравця команди X, який виконував подачу. У рядках 3 – 9 записано результативні дії гравців команди X (номери гравців вказано у першому стовпчику). У десятому рядку записано результативні дії команди Y, а у останньому рядку – зміну рахунку команди Y протягом партії.

У волейболі можна виділити кілька основних компонентів гри: подача, прийом, передача, атакуючий удар, блокування м'яча. Вдале виконання кожного з цих компонентів може принести команді очко, а помилка при виконанні – очко супернику. З метою спрощення ведення протоколу оперативної інформації ми використовували цифрові позначення кожного з компонентів гри. Результативна подача позначається цифрою

1, прийом – 2, передача – 3, атакуючий удар – 4, блокування м'яча – 5. Якщо при виконанні компонента гри команда втрачала м'яч, перед відповідною цифрою ставиться знак мінус.

Таблиця 1

Протокол оперативної інформації про хід гри (5-а партія).

X	1	2	3	4	5			6	7	8	9	10	11	12			13	14	15
№	11				10				1									4	
1												1	1						
3					4														
4			4	-2			-5	-4								-3	4		1
7										5									
10		4			4			-2									-2		
11													4						
12									4										
	-4								-4			-2							-4
Y				1			2	3	4						5	6			

Дана методика оперативного контролю гри може бути застосована для команд різного рівня підготовки. При обробці результатів трьох ігор жіночої команди Харківського національного університету у першості студентської волейбольної ліги України, у яких команда один раз перемогла та дві зустрічі програла (співвідношення виграних та програних партій 5 : 6), були отримані результати, приведені у таблиці 2.

Таблиця 2

Аналіз результативних дій спортсменів та команди

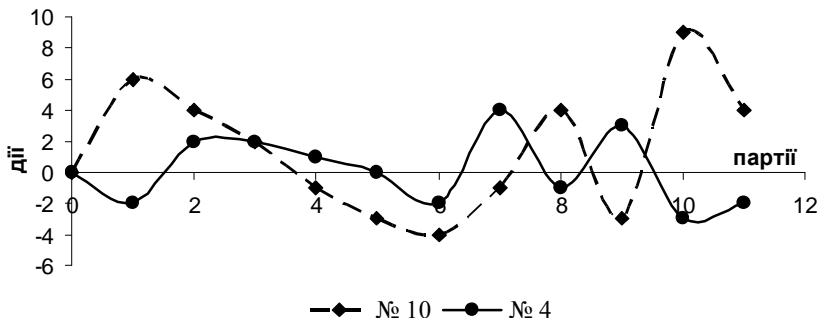
№ гравця	Результативні дії			Коефіцієнт корисної дії K , %	Баланс результативних дій
	+	-	Усього		
1	7	32	39	18	-25
3	7	17	24	29	-10
4	47	44	91	52	+3
7	10	27	37	27	-17
9	13	21	34	38	-8
10	48	31	79	61	+17
11	14	28	42	33	-14
14 (л)	0	27	27	0	-27
Команда	146	227	373	39	-81

Аналізуючи ці результати можна зазначити, що лише два гравці (№ 4 та № 10) мають позитивну різницю результативних дій та коефіцієнти корисної дії, вищі від командного ККД. Баланс результативних дій гравців № 4 та № 10 по партіях показано на хронограмах.

На хронограмах помітна загальна тенденція до позитивного балансу результативних дій у виграній грі (партії 1 – 3), зниження результативності у грі, програній з рахунком 0 : 3 (партії 4 – 6) та нестабільність

гри лідерів команди у матчі, програному з рахунком 2 : 3 (партії 7 – 11).

Хронограма балансу дій спортсменів



Розвиток сучасних комп'ютерних технологій робить можливим вводити дані про дії спортсменів до комп'ютерної програми і отримувати графіки балансу дій спортсменів і команди безпосередньо під час гри, що, без сумніву, може допомогти тренеру оперативнo керувати діями команди, а при аналізі змагань після їх закінчення планувати і коректувати подальшу підготовку.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ И КОНТРОЛЛИНГ В РАБОТЕ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА

Трегуб В.В., Гао Цзюань

Харьковская государственная академия физической культуры

Анотація. Розглядається нова концепція управління, породжена практикою сучасного спортивного менеджменту. Дана відповідь на питання чи включають українські, російські, китайські розробники інформаційних систем управління підприємством модуль контролінга| до складу інформаційних систем управління підприємством.

Ключові слова: інформаційна система управління підприємством, контролінг, концепція системного управління організацією.

Актуальность проблемы исследования. На развитие научного прогресса в спорте влияют не только точные и естественные науки, но и такие, как экономика и менеджмент. Над проблемой совершенствования организации и управления физической культурой в соответствии с объективными потребностями развития общества работали многие зарубежные и украинские авторы: Л.В.Аристова, А.А.Атаев, М.М.Бака, К.А.Воронова, О.Н.Жданова, В.Н.Жмарев, Б.С.Кузьмак, В.В.Левицкий, В.И.Мудрик, Н. А. Олейник, И.И.Переверзин, И.И.Приходько и другие.

Контроллинг - новая концепция системного управления органи-

защитой. В основе ее лежит стремление обеспечить успешное функционирование организационной системы в долгосрочной перспективе. Контроллинг обеспечивает методическую и инструментальную базу для поддержки основных функций менеджмента: планирования, контроля, учета и анализа, а также оценки ситуации для принятия управленческих решений. Это – инструмент менеджмента, но весьма эффективный инструмент.

Вот почему в крупных спортивных организациях целесообразно создавать (и уже создаются) специализированную службу контроллинга.

Информационная система управления предприятием (ИСУП) – это операционная среда, которая способна предоставить спортивным менеджерам и специалистам актуальную и достоверную информацию о всех бизнес-процессах предприятия, необходимую для планирования операций, их выполнения, регистрации и анализа.

Управление спортивными предприятиями в современных условиях требует все большей оперативности. Поэтому использование информационных систем управления предприятием (ИСУП) является одним из важнейших рычагов развития бизнеса.

Информационные системы управления являются компьютерной поддержкой контроллинга, который в свою очередь является основным поставщиком информации для управления предприятием. Цель информационной поддержки контроллинга – обеспечить руководство информацией о текущем состоянии дел предприятия и спрогнозировать последствия изменений внутренней или внешней среды [1,2].

Неразработанность вопроса о наличии модуля контроллинга в ИСУП Украины, России, Китайской Народной Республики обусловила выбор темы исследования.

Цель исследования - зная важность и необходимость информационной поддержки контроллинга, ответить на вопрос, включают ли украинские, российские, китайские разработчики информационных систем управления предприятием модуль контроллинга в состав ИСУП.

Методы исследования. Для решения задач исследования использовались следующие методы: обзор литературных источников; формулировка эмпирического вопроса, т.е. такого вопроса на который можно ответить с помощью объективных данных; поиск в компьютерных базах данных (по словарям, терминам, именам авторов, названиям журналов, книг, последним публикациям) используя стратегию – начиная с 2006г. и двигаясь назад, в прошлое.

Научная новизна полученных результатов. В ходе проведения исследования критический анализ литературных источников дал объективное представление о состоянии изучаемой проблемы. Исходя из этого путем сопоставления, определено место новых данных в ряду извест-

ных ранее:

- четко представлена сфера применения контроллинга.
- подчеркнуто, что контроллинг - это не та система, которая автоматически обеспечивает успех предприятия, освобождая менеджеров от функций управления. Это – лишь инструмент менеджмента, но весьма эффективный инструмент.
- подтверждено, что информационные системы управления являются компьютерной поддержкой контроллинга, который в свою очередь является основным поставщиком информации для управления спортивным предприятием.
- получен ответ на вопрос, включают ли украинские, российские, китайские разработчики информационных систем управления предприятием модуль контроллинга в состав ИСУП. Так только 27% украинских и российских, и уже 75% китайских разработчиков информационных систем управления предприятием включают модуль контроллинга в состав ИСУП.

Выводы. Анализ перспективы совместного развития ИСУП и контроллинга позволяет утверждать - это новая концепция управления, порожденная практикой современного спортивного менеджмента. В основе этой новой концепции системного управления спортивной структурой лежит стремление обеспечить успешное функционирование организационной системы в долгосрочной перспективе. Применение в практике спортивного менеджмента контроллинга, ориентированного, прежде всего на поддержку процессов принятия решений, обеспечит адаптацию традиционной системы учета на предприятии к информационным потребностям должностных лиц, принимающих решения, т.к. в функции контроллинга входит создание, обработка, проверка и представление системной управленческой информации.

Анализ ситуации в Европе и КНР показывает, что в крупных спортивных организациях целесообразно создавать специализированную службу контроллинга.

Литература

1. Виноградов С.Л. Контроллинг как технология менеджмента. Заметки практика // Контроллинг. – 2002. - №2
2. Гуськова Е.А., Информационные системы управления предприятием в решении задач контроллинга // Контроллинг. – 2003. - № 1.
3. Любавин А.А. особенности современной методологии внедрения контроллинга в России // Контроллинг. – 2002. - № 1.
4. Олійник М.О. Організаційні аспекти управління фізичною культурою і спортом в Україні. – Харків: ХДАФК, 2002. – 108с.

ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДІТЕЙ-СИРИТ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Хлебцевич К.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Фізична культура як соціальний інститут має велике значення в процесі соціалізації людини. Без її впливу не може бути гармонійним та ефективним процес входження людини до суспільства, інтеграції у різні типи соціальних спільностей, формування соціальних якостей, цінностей, знань, навичок людини, без яких він не стає дієздатним учасником суспільних відносин.

За допомогою конкретного прикладу можна побачити, як фізичне виховання та заняття фізичною культурою можуть значно поліпшити проходження та результати процесу соціальної адаптації і соціалізації. Дуже гостра і актуальна проблема недосконалості державної системи виховання дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, вже давно потребує нових та ефективних рішень, навіть радикальних змін. Але скрутне соціальне, економічне і політичне становище у країні ще довго буде заважати позитивним змінам у цьому напрямку соціальної політики. Тому треба поліпшити та вдосконалити вже існуючу систему виховання дітей в умовах закладів інтернатного типу. Більш за все цього потребують соціально-психологічні фактори виховання та навчання цієї категорії дітей.

Порівняльні дослідження психічного та особистого розвитку дітей, які виховуються в сім'ї та поза нею, свідчать про те, що незважаючи на вікові та індивідуальні відміни, діти, які виховуються у дитячих закладах інтернатного типу, мають ряд відрізняючих рис. Серед них відсутність вибіркової прихильності до людей, знижена пізнавальна активність, відсутність ініціативи у різних видах діяльності, ситуативність у поведінці і мисленні тощо.

Одним з необхідних засобів виховання та навчання мають бути заняття фізичною культурою у різних формах – від щоденної гімнастики до серйозних спортивних тренувань. Фізична культура таким чином виконує багато функцій у процесі соціалізації дитини.

В процесі фізичного виховання дитина навчається регулювати свої дії на основі зорових, дотикових, м'язово-рухових, вестибулярних відчуттів і сприйнятів, у нього розвивається рухова пам'ять, мислення, воля, здібність до саморегуляції психічних становищ.

Навчання руховим діям у фізичному вихованні спирається на психологічні закономірності, які розкриті в загальній психології. Їх врахування є необхідною умовою раціональної науково обґрунтованої орган-

ізації занять з фізичного виховання.

Психологія фізичного виховання тісно пов'язана з віковою психологією. Без глибоких наукових знань про закономірності розвитку психіки в різні вікові періоди неможливо грамотно строїти весь процес фізичного виховання. Також вона безпосередньо пов'язана із соціальною психологією, оскільки навчання і виховання в процесі фізичного виховання здійснюється в групі учнів. Фізична культура як предмет шкільної програми вирішує загальновиховні завдання.

Для загального процесу формування особистості велике значення має, у якому віці впливають ті чи інші фактори, сприятливі для її розвитку. Багато видів діяльності і пов'язані з ними прояви особистості специфічні для певного віку. Фізичні вправи особливо цінні для всебічного розвитку особистості в дитячому та юнацькому віці. Раціональне використання властивих дитячому і юнацькому віку фізичної дієздатності сприяє формуванню багатьох позитивних властивостей, а на цій основі – подальшому розвитку психологічних особливостей особистості. Засобами фізичного виховання можна ефективно формувати такі дуже важливі моральні якості, як колективізм, працьовитість, відповідальність і обов'язок, товариська взаємодопомога, чесність та ін.

Дитячий колектив – це складний соціальний організм, в якому соціально-психологічні явища, які виникають в результаті безпосереднього спілкування, знаходяться у взаємодії і постійному русі. Зміни в них залежать від роботи з даними дітьми всього педагогічного колективу, в тому числі і вчителя фізичної культури. Найбільш значущими для управління дитячим колективом є наступні соціально-психологічні явища: взаємні вимагання і оцінки, самоствердження, суперництво і змагання, взаєморозуміння, співпереживання і співчуття, навіювання і наслідування, колективний настрій, колективні традиції.

Самоствердження особистості в колективі відбувається на основі формування самооцінки своїх можливостей, достоїнства і недоліків. Самооцінка, як звісно, може бути адекватною, коли вона відповідає реальному прояву фізичних і психологічних якостей людини, і неадекватною, коли вона недооцінює або переоцінює свої якості.

Вчитель фізичної культури повинен знати недоліки у формуванні самооцінки і допомогти учням правильно оцінити свої особисті якості. Адекватна самооцінка допомагає їм зайняти своє місце в системі колективних відносин. При цьому і процес самоствердження протікає більш безболісно. Важливу роль в цьому процесі грають заняття фізичною культурою.

В сучасній психологічній науці оцінка здібності подолання екстремальних ситуацій пов'язана з категоріями особистісних ресурсів.

На сьогодні перед науковцями стоїть проблема пошуку найбільш ефективних шляхів зменшення фізичної та соціально-психологічної напруги заняттями фізичною культурою і спортом.

Важливим компонентом у роботі з дітьми-сиротами було і є забезпечення отримання повноцінної як загальної, так і окремо, так би мовити, «моторної» освіти (рухової активності, тих навичок і фізичних якостей, які знадобляться у побутовому плані). З цього приводу актуальним є питання підготовки кваліфікованих педагогів-спеціалістів у галузі фізичної культури, які б володіли знаннями зі спеціальної психології, що дозволили б зменшувати негативні соціально-психологічні впливи.

Таким чином, для того щоб дитина свідомо і активно включалась у певну фізкультурну діяльність, виступала в ній в якості суб'єкта, вона повинна усвідомлювати особистісно значиму мету цієї діяльності. Це означає, що для залучення дітей-сиріт до процесу фізичного вдосконалення, необхідно, перш за все, аргументовано переконати дитину в певній значущості цих занять для її індивідуального здоров'я, самоствердження, майбутнього життя тощо.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ-ДЗЮДОИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Черненко Е.Е., Сердюк Д.Г., Гуреева А.М.

Запорожский национальный университет

В настоящее время в теории и практике физического воспитания сложилось достаточно устойчивое мнение относительно основных принципов, средств и методов организации систематических занятий различными видами спорта, при этом важная роль отводится необходимости учета возрастных особенностей занимающихся. Вместе с тем, принятая большинством специалистов форма проведения учебно-тренировочного процесса в большей степени относится к лицам с определенным спортивным стажем и квалификацией и очень часто механически переносится на процесс подготовки спортсменов подросткового возраста.

Исходя из вышеизложенного, основной целью данной работы явилось изучение влияния систематических занятий борьбой дзюдо на уровень функциональной подготовленности детей подросткового возраста.

В связи с поставленной целью, нами были определены следующие задачи:

1. Дать оценку состояния вопроса относительно существующих особенностей планирования систематических занятий борьбой дзюдо с детьми подросткового возраста на основе анализа литературы-

ных источников.

2. Проанализировать динамику изменения уровня функциональной подготовленности занимающихся и оценить влияние занятий борьбой дзюдо на изучаемые параметры.

3. Изучить возможность использования программы “ШВСМ” при осуществлении контроля над уровнем функциональной подготовленности подростков, систематически занимающихся борьбой дзюдо.

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы:

- анализ литературных источников по теме исследований;
- педагогические наблюдения;
- определение уровня функциональной подготовленности обследуемых с помощью компьютерной программы “ШВСМ”.

Для работы с данной программой нами определялись следующие показатели: пол, возраст, длина тела (см), масса тела (кг), частота сердечных сокращений после выполнения первой стандартной нагрузки на велоэргометре (уд/мин), частота сердечных сокращений после выполнения второй стандартной нагрузки на велоэргометре (уд/мин).

Программа “ШВСМ” дает возможность определения уровня функциональной подготовленности в условных единицах от 0 до 100.

Все полученные в настоящей работе результаты были обработаны по математической программе «Статистика» с расчетом M (средней арифметической), m (ошибки средней арифметической).

Исследования проводились на базе ФСО “Динамо” города Запорожья, с октября 2005 г по март 2006 г.

В исследовании приняло участие 17 юных борцов в возрасте 13–14 лет. Стаж занятий борьбой дзюдо составлял от 4 до 6 лет. Все испытуемые являлись перворазрядниками и кандидатами в мастера спорта.

На начальном этапе исследования была выявлена достаточно интересная картина, относительно изучаемых параметров.

Так, длина и масса тела составляли соответственно 157 см и около 55 кг и соответствовали возрастным нормам для подростков.

Показатели, характеризующие развитие общей выносливости ($oPWC170$ 16,52 кг/м/мин/кг, $oMПК$ 40,85 мл), уровень экономичности работы системы энергообеспечения организма (ПАНО 46%, ЧССпано 145 уд/мин), соответствовали «среднему» уровню.

Следует отметить, что самая неблагоприятная картина, была зафиксирована нами при анализе результатов, характеризующих уровень развития скоростной выносливости и резервных возможностей организма. Так, величины АЛАКм, АЛАКе составляли соответственно 4,5 вт/кг и

25,17 у.е., что относило их к функциональному классу «ниже среднего». Величина ОМЕ составляла 128 у.е. и также соответствовала уровню «ниже среднего». Вместе с тем, величины ЛАКм, и ЛАКе, которые определяют уровень развития скоростно-силовой выносливости были соответственно 5,20вт/кг и 32,04 у.е. и относились к уровню «выше среднего».

В начале эксперимента интегральный показатель функциональной подготовленности организма нами был зафиксирован в «среднем» уровне.

Тренировочные занятия, направленные на повышение уровня развития основных физических качеств борцов в подготовительном периоде, привнесли существенные изменения относительно начала эксперимента.

Необходимо отметить, что к концу эксперимента, положительная динамика наблюдалась практически во всех изучаемых параметрах.

Так, к функциональному уровню «выше среднего» относились показатели оPWC170 и оМПК и их прирост составлял соответственно 23,55% и 35,52%, показатели АЛАКм, АЛАКе, прирост которых составил соответственно 48,22% и 68,14%. Кроме этого, уровню «выше среднего» соответствовали и значения показателей, ПАНО, ЧССпано ОМЕ, относительный прирост показателей составил соответственно 23,75%, 10,48% и 51,10%. Прирост показателей ЛАКм, ЛАКе составил 18,65% и 37,27%.

При этом, уровень функциональной подготовленности рассматривался нами как «выше среднего».

В целом, полученные результаты, позволяют говорить о достаточно высокой эффективности средств и методов тренировки в период межсезонья у дзюдоистов 13-14 лет. Использование компьютерной программы «ШВСМ» позволяет тренеру получить полную картину об уровне функциональной подготовленности занимающихся и скорректировать процесс подготовки.

Литература:

1. Сватьев А.В., Маліков М.В. Функціональна підготовка у фізичному вихованні і спорті. - Запоріжжя: ЗДУ, 2004. - 195с.

СТАНОВЛЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЮ СИСТЕМОЮ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ

Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Підготовка кваліфікованого тренера з

виду спорту (керівника спортивних секцій) у вузах (факультетах) фізкультурно-спортивного профілю має певні складності. Це пов'язано, по-перше, із мотивацією абітурієнтів, які розглядають навчання, як продовження спортивної кар'єри (таких у нашому вузі – більш ніж 30%); по-друге, за навчальним планом підготовки фахівця є наявна перевага практичних (в більшості рухових), спеціальних спортивно-педагогічних дисциплін над теоретичними; по-третє, відсутність системного, цілісного формування професійних умінь в процесі 4-х річного (бакалавр) або 5-и річного (спеціаліст, магістр) навчання студентів у вузі.

Входження нашого вузу до Болонського процесу та застосування модульно-кредитної системи навчання, відкрили можливості покращити професійні уміння та навички студентів за рахунок організації самостійної когнітивної роботи студентів та посеместрової системи контролю знань. Головним у роботі викладачів з „Дисципліни за вибором студента” (в минулому „Підвищення спортивної майстерності”) має бути не тільки покращення спортивної майстерності та фізичної підготовленості студентів, а насамперед посилення інтеграції курсів ТМФВ, базових спортивно-педагогічних дисциплін (атлетизму, баскетболу, волейболу, гімнастики, легкої атлетики, рухливих ігор тощо).

Досвід роботи на факультеті засвідчив, що „Дисципліна за вибором студента (обраний вид спорту)” передбачає викладача нової форми з достатньою науково-методичною та спортивною підготовкою: людина, що має наукову ступінь або звання, але не знаючи „зсередини” спортивне життя (тренування, змагання), не в змозі ефективно вести цей курс. Але й майстер спорту, не маючи наукової або методичної підготовки не зможе в повній мірі озброїти студентів професійними знаннями, уміннями та навичками.

Ціль статті полягає в розробці структури викладання „Дисципліни за вибором студента (легка атлетика)” за модульно-кредитною системою.

Виклад основного матеріалу. За нашими спостереженнями, програмне забезпечення дисциплін, що входять до навчального плану із спеціальності ПМСО „Фізична культура”, на сьогоднішній день не відповідають вимогам Болонського процесу. Якщо гуманітарні, соціально-економічні та психолого-педагогічні дисципліни у нашому вузі мають певну спадковість у наявності колишніх міністерських (типових) програм, то професійно-орієнтовані дисципліни на нашому молодому факультеті (12 років) – типовими програмами не забезпечені. Але робочі програми, плани семінарських та самостійних занять, інше методичне забезпечення професійно-орієнтованих дисциплін склалися викладачами згідно навчального плану та з використанням сучасних методич-

них рекомендацій, посібників, підручників.

Маючи певний досвід у складанні програм з навчальних дисциплін [1], нами була розроблена програма з „Дисципліни за вибором студентів (легка атлетика)” [2] із наявністю змістовних модулів.

Згідно регламенту роботи ХДУ на 2005-2006 навчальний рік у I семестрі передбачено два змістовних модулі, у II семестрі – три. Кожний змістовний модуль включає теоретичний, практичний (тренувальні заняття), самостійний та підсумковий модулі. Звичайно, теми змістовних модулів відображали річний план тренування легкоатлетів-спринтерів, поділеного на два полурічних цикли: осіннє-зимовий та весняно-літній, кожен з яких складається з підготовчого, змагального та перехідного періодів. Періоди включають етапи, які характеризують відповідну спрямованість у використанні тренувальних засобів.

Не випадково, що за відсутності у навчальному плані лекційного та семінарського модулів, зміст теоретичного модулю опановується студентами під час самостійної роботи. Програма дисципліни [2] передбачає вивчення важливих тем з теорії та методики фізкультурно-спортивного удосконалення протягом 4-х років навчання.

Починаючи з I курсу, з метою поступового залучення студентів до наукової діяльності, передбачено виконання завдань науково-дослідницького характеру під час тренувань та змагань або в процесі самостійної роботи. Всі теми студенти вивчають самостійно, користуючись рекомендованою літературою, з обов'язковим написанням рефератів та їх захистом під час опанування модулів.

Висновки. 1. За відсутності у навчальних планах фізкультурного вузу лекційних та семінарських занять, кредитно-модульна система організації навчання та тренування студентів із обраного виду спорту сприяє більш ґрунтовній освіченості студентів із основ спортивного тренування за умови чіткого програмного [2] та методичного забезпечення дисципліни, систематичних самостійних занять студентів та індивідуальних консультацій.

2. Розглядаючи „Дисципліну за вибором студента (обраний вид спорту)” як інтегруючу і орієнтовану на базову професійну підготовку студентів факультету фізичного виховання та спорту, вона має бути перейменована у „Педагогічне фізкультурно-спортивне удосконалення”, а у її змісті треба передбачити наявність на кожному курсі лекційних (14-16 годин) та семінарських (6-10 годин) занять.

3. Спонування студентів до самовдосконалення відбувається краще за умови організації їхньої самоосвіти: а) добре оснащених методичних кабінетів на факультетах; б) спрямованості на науково-дослідну роботу; в) самотренувань та відпочинку.

Література.

1. Шалар О. Програма і методичні рекомендації до практичних занять з теорії та методики обраного виду спорту /підвищення спортивної майстерності (легка атлетика). – Херсон: Айлант, 2001. – 16 с.
2. Шалар О.Г. Програма та методичні рекомендації з дисципліни за вибором студентів (легка атлетика): для студентів спеціальності 7.010103 „ПМСО. Фізична культура”. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2005. - 76 с.

ФУТБОЛ – ОДИН ІЗ НАЙЕФЕКТИВНІШИХ ЗАСОБІВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ПРОТЯГОМ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Шаленко В.В., к.н.ф.в.с, доцент, Перцухов А.А., студент магістратури
Харківська державна академія фізичної культури

Наша держава приділяє значну увагу фізичному вихованню нації. Як свідчення цієї уваги, прийнята 12 вересня 1998 року Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. Саме вона передбачає конкретні заходи щодо впровадження фізичної культури у повсякденне життя і побут населення України, як засобу покращення і зміцнення здоров’я, підтримання доброї працездатності, чудового способу активного відпочинку тощо.

У фізичному вихованні школярів одне з чільних місць займає розвиток рухових якостей. Рівень розвитку фізичних якостей у багатьох школярів, на жаль, невисокий, і вони не завжди справляються з навчальними нормативами. Дані обставини змушують учителів фізичної культури постійно привертати увагу на розвиток в учнів необхідних рухових якостей та зміцнення їх здоров’я.

За роки навчання в організмі школярів відбуваються значні морфофункціональні, психофізичні перетворення, на основі яких розвиваються і вдосконалюються рухові здібності. Особливе значення для їх розвитку набувають заняття фізичною культурою, зокрема, футболом, на яких одночасно засвоюються нові рухи і вдосконалюються рухові якості.

Одна із головних спеціальних функцій футболу – підготовка майбутнього дорослого покоління до праці. В ігровій діяльності формуються якості особистості, які визначають майбутній успіх у трудовій діяльності людини. Це пояснюється тим, що у грі створюються такі умови, які відповідають реальним життєвим ситуаціям, формують здатність дитини до спільної діяльності для досягнення колективної мети. На уроках футболу й особливо під час змагань удосконалюються здібності до ініціативності, формуються навички взаємодії, свідомої дисципліни, виховується вміння підкоряти інтересам колективу свої власні інтереси, почуття взаємодопомоги, повага до партнерів і до суперника, відпові-

дальності перед товаришами.

Значна зацікавленість футбольною грою молоді нашої держави на сьогоднішній день є незаперечним фактом. Кількість дітей шкільного віку, які бажали б регулярно займатися футболом з кожним роком зростає у всіх без винятку регіонах України. Цьому в значній мірі сприяли конкретні дії керівництва Федерації футболу нашої держави, а також Міністерства освіти і науки України щодо введення в шкільні навчальні програми додаткового уроку футболу, на якому діти мають реальну можливість більш детально ознайомитися з правилами та особливостями цієї гри, її історією, традиціями і розвитком у різних регіонах планети, в т.ч. і на теренах України.

На даний час багато науковців у своїх працях висвітлюють аспекти щодо впровадження футболу в загальноосвітній школі: Ю.В. Васюков, І.М. Пашков, К.Л. Віхров, К.О. Дмитренко, Є.В. Столітенко, Л.І. Іванова, В.В. Шаленко, В.І. Перевозник.

На фоні загального підвищення інтересу до футболу ми вважаємо, що на уроках фізичної культури та у позакласній роботі з молодшими школярами перевагу необхідно надавати не теоретичним курсам, а ігровим рухливим методам, зокрема, широко використовуючи змагальний метод. При загальному методі організації учнів потрібно застосовувати ігри з елементами футболу, які можуть, на наш погляд, активно сприяти формуванню наполегливості у досягненні визначеної ігрової мети.

На думку Ю.В. Васюкова та І.М. Пашкова завдання та мета роботи з учнями початкових класів – зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку та багатосторонній фізичній готовності, вироблення швидкості, спритності, гнучкості, навчання основам техніки та тактики футболу.

Фізична культура як навчальний предмет передбачений в усіх класах загальноосвітньої і професійної школи. На уроках фізичної культури вчитель створює найкращі умови для розв'язання усіх завдань фізичного виховання, спрямовує самостійну роботу учнів. Завдання учителя – побудувати навчальний процес на уроці так, щоб учень зробив вибір на користь фізичної культури, свідомо обрав здоровий спосіб життя.

Мета фізичного виховання школярів – до закінчення шкільного курсу навчання сформувати уміння управляти життєво необхідними руховими діями в різних умовах діяльності та виховати потребу до систематичних занять фізичними вправами впродовж всього життя. Метою кожного навчального року є опанування матеріалу, передбаченого програмою відповідного класу. На серію уроків або навчальну чверть метою служить оволодіння конкретними вправами. Мета реалізується шляхом послідовного висунення і розв'язання конкретних завдань на

кожному уроці.

Матеріал програми “Основи здоров’я і фізична культура” для загальноосвітньої школи розрахований на три і більше занять на тиждень. Згідно Закону України “Про фізичну культуру і спорт” в середніх загальноосвітніх школах уроки фізичної культури повинні проводитися не менше 3-х разів на тиждень. Програма передбачає саме цю кількість годин на тиждень в інваріантній частині типового навчального плану спільний для всіх загальноосвітніх шкіл, незалежно від підпорядкування і форм власності.

Сьогодні у школі урок фізкультури і футбол необхідно розглядати з погляду навчально-тренувального заняття, тому що навантаження й емоційний фон такого уроку дасть учням більш високий рівень розвитку і виховання рухових навичок, зміцнення і розвиток усіх систем організму, чого не дає звичайний урок фізичної культури в програмі загальноосвітньої школи. Складовою частиною такої спортивної підготовки (уроків) є змагання, що за допомогою педагогічного колективу, учнів старших класів, батьків, спонсорів повинні бути організовані на належному рівні. Змагання з футболу повинні відповідати таким педагогічним вимогам: бути підсумком навчально-тренувального процесу (уроків), входити в затверджений директором план заходів школи і проводиться за визначеною програмою, що заздалегідь доводять до відома учасників. Обслуговувати змагання повинні педагоги, учні, медичний персонал.

Отже, враховуючи вище наведене, можна стверджувати, що введення третього уроку фізичної культури з елементами футболу в школі матиме лише позитивний ефект, сприятиме фізичному і психічному розвитку учнів.

ІНТЕРАКТИВНИЙ КОМПЛЕКС НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНА БОРТЬБА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ»

Шандригось Віктор Іванович, доцент, к.н.фв і с
Тернопільський національний педагогічний
університет імені В.Гнатюка

Відповідно до Наказу Міністра освіти і науки та рішення вченої ради ТДПУ, розпочинаючи із вересня 2004 року розпочато педагогічний експеримент із впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу (КМСОНП) у Тернопільському національному педагогічному університеті ім. В. Гнатюка. Метою експерименту є запровадження елементів Європейської кредитно-трансферної системи (ECTS) в систему вищої освіти України та створення сучасної системи діагнос-

тики якості освіти і професійної придатності фахівців [2, 3, 5].

З переходом на нову систему підготовки фахівців висуваються нові вимоги до науково-методичного забезпечення навчального процесу.

Поряд із традиційними складовими компонентами науково-методичного забезпечення навчального процесу інноваційною формою науково-методичного забезпечення навчальної діяльності в умовах КМСОНП є інтерактивний комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни (ІКНМЗД) [1]. Тому в нашому університеті з 1999 року для забезпечення самостійної роботи студентів діє програма впровадження інтерактивних технологій у самостійній роботі студентів. Методологія та механізм створення ІКНМЗД передбачає подачу інформації студенту у електронному варіанті на дискеті, CD або, найкраще, у формі Інтернет-сторінки у віртуальній бібліотеці університету, що є однозначним за доступністю, або на сайті відповідної кафедри.

ІКНМЗД — це пакет навчально-методичних матеріалів, який містить: навчальну програму дисципліни; тексти лекцій; відомості про семінарські, практичні та лабораторні заняття; модулі перевірки знань; індивідуальні навчально-дослідні завдання (ІНДЗ); термінологію, яку повинен засвоїти студент при вивченні курсу; хрестоматію; рекомендовану літературу; тести для самоконтролю; екзаменаційні питання; перелік літератури до курсу, підготовлений у електронному форматі на носіях або розміщений у комп'ютерній мережі, включно в Інтернет.

ІКНМЗД складається із центральної сторінки (або титулки) проекту, яка надає можливість студенту вибрати необхідний напрямок для ознайомлення з навчально-методичним матеріалом програми.

Відповідно до даних вимог нами було створено ІКНМЗД з курсу «Спортивна боротьба з методикою викладання».

Віртуальний курс «Спортивна боротьба з методикою викладання» (рис. 1) [4] написаний у HTML-форматі і розрахований для роботи в Internet Explorer чи Netscape Navigator. Завдяки цій програмі студент має можливість отримати весь пакет необхідної навчально-методичної літератури до курсу з доступом в окремому комп'ютерному класі, внутрішній комп'ютерній мережі університету, віртуальній бібліотеці університету (www.tspu.edu.ua/labrary) або через систему Інтернет (www.tnpu.edu.ua). Передбачена також можливість запису цієї програми на CD-ROM носіях, або копіювання необхідних студенту матеріалів на дискету.

ІКНМЗД складається із титульної сторінки (рис. 1), на якій студент може вибрати наступні розділи: анотація навчального курсу; програма курсу; інструкція з техніки безпеки на заняттях; лекційний курс; практичні заняття; залікові вимоги (включають модулі перевірки знань у вигляді теоретичного тестування, індивідуальні навчально-дослідні

завдання, методичний блок та виконання спеціальних нормативів); перелік рекомендованих літературних джерел (основних і додаткових: мультимедіа та відеоматеріалів); Інтернет-ресурси; методичне забезпечення і публікації з курсу тощо.

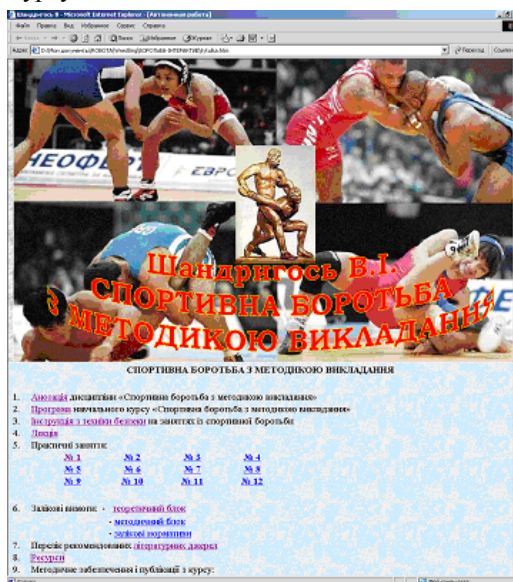


Рис 1. Вигляд титульної Інтернет-сторінки інтерактивного комплексу навчальної дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання».

Інтерактив викладений у доступній формі, зручний для користування і вимагає від студента лише елементарних знань у володінні комп'ютером.

Висновки. Підсумовуючи вище викладене, слід зазначити, що одним із найактуальніших напрямків підвищення ефективності навчально-виховного процесу є використання інтерактивних технологій у аудиторному навчанні та самостійній роботі студентів. Актуальність їх використання викликана зміною акцентів із технології запам'ятовування знань студентом на технологію формування знань через творче переосмислення інформації та вміння їх застосовувати для вирішення стандартних та нестандартних завдань. З цією метою нами був розроблений ІКНМЗД з курсу «Спортивна боротьба з методикою викладання».

Література.

1. Вища освіта України і Болонський процес / За ред В.Г. Кременя. Авт. кол.: М.Ф. Степко, Я.Я. Болюбаш, В.Д. Шинкарук, В.В. Грубірко, І.І. Бабин. – Тернопіль:

Навчальна книга—Богдан, 2004. – 382 с.

2. План заходів щодо реалізації положень Болонської декларації та впровадження кредитно-модульної системи навчання у ТДПУ ім. В. Гнатюка на 2004 р. Затверджено вченою радою ТДПУ ім. В. Гнатюка (протокол № 5 від 30.12.2003 2003 р.).
3. Шандригось В.І. Викладання навчальної дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання», відповідно до Болонської декларації // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство // Сб. статей под ред. Ермакова С.С.: международная электронная научная конференция. – Х.: ХГАДИ, 2005. – С. 375-378.
4. Шандригось В.І. Спортивна боротьба з методикою викладання // <http://www.tnpu.edu.ua/subjects/75/15/Golovna.htm>
5. Шандригось В.І., Шандригось Г.А. Стан та перспективи впровадження КМСОНП на кафедрі гімнастики і спортивних ігор // Основні засади розвитку вищої освіти України в контексті Болонського процесу: досвід впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу у ТНПУ імені В. Гнатюка. – Ч. 3. – Т.: ТНПУ, 2005. – С. 127-133.

СОДЕРЖАНИЕ

Андриянова В.А., Шарапов Д.Н., Човнюк Ю.В. Применение средств и принципов йоги для совершенствования процесса физического воспитания в высших учебных заведениях Украины. I	3
Андриянова В.А., Шарапов Д.Н., Човнюк Ю.В. Применение средств и принципов йоги для совершенствования процесса физического воспитания в высших учебных заведениях Украины. II	5
Ануфриева И.П. Роль методического кабинета в информационном обеспечении дисциплины «Физическая культура» в техническом вузе	8
Ашанин В.С., Лаврентьев О.М. Про розвиток силових та просторово - часових параметрів руху у співробітників охоронних органів для ефективного виконання професійної діяльності в умовах з фізичними обмеженнями	11
Ашанин В.С., Литвиненко А.Н. Синергетический метод управления в спортивных единоборствах	13
Бисмак Е.В. Дозированная ходьба в реабилитации женщин, страдающих хроническим бескаменным холециститом	17
Бісмак О.В. Аутогенне тренування як засіб нормалізації психоемоційного стану жінок з дискінезією жовчовивідної системи	19
Вацеба О.М., Дзюбачик М.І., Лопатьев А.О. Моделирование як методологія пізнання при вирішенні проблем спорту	21
Вишняков В.М. Соціальна сутність та використання PR (public gealealish) в діяльності органів місцевого самоврядування	24
Гончарук С.В. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности	25
Гридина Н.А., Небесная В.В. Сравнительный анализ критериев оценки физической подготовленности студентов Дон ГУУ по системе тестов Еврофит и государственной системе тестов для населения Украины	28
Довбыш В.И., Климакова С.Н., Коньк Л.В. Влияние спортивной тренировки на гармонию физического и духовного тела	32
Долинний Ю.А., Лосик В.Г. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях	35
Долинний Ю.А. Фізичне виховання і спорт як засіб соціалізації та адаптації молоді з обмеженими можливостями	37
Езан В.Г. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в связи с изменениями правил соревнования	39
Єрмаков С.С., Носко М.О., Маслов В.М. Організаційні, інформаційні складові та технічне забезпечення контролю стану здоров'я студентів	43
Жуйко Д.А. Конькобежный спорт в Сибирском государственном аэрокосмическом университете имени академика М.Ф.Решетнева	44
Зайцев В.П. Основные принципы творческого сотрудничества кафедры физического воспитания и спорта	47
Звонкова О.С. Специализация «силовая подготовка» в системе физического воспитания студентов СибГАУ	50
Іваненко Н.В., Федорова О.В. Фізична культура в системі вищої освіти	52

Клепцова Т.Н., Фалеева Е.А. Особенности проведения занятий на различных этапах подготовки по плаванию в ластах в спортивном клубе СибГАУ	54
Коровянский А.Г., Гончаров Б.Я. Некоторые методико-дидактические принципы обучения шахматам	56
Лепилина Т.В., Мартюшов Ф.Ю. Проведение занятий по плаванию у студентов 1 курса СибГАУ	59
Ма Шуни. Неожиданность как одна из форм эмоционального состояния, вызывающего страх	61
Мальков А.П. Аспект проблемы женского гиревого спорта	63
Морозова Е.Н., Мартюшов Ф.Ю., Лепилина Т.В. Лечебная физическая культура для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата в Сибирском государственном аэрокосмическом университете имени академика М.Ф. Решетнева	66
Мохаммед Салем. Исследование технико-тактических действий футболистов высокой квалификации	68
Омельченко Т.А. Спортивный клуб «Аэро» сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнева	70
Панов П.П., Пушкарь Л.Н., Полякова А.В. Информационно-педагогическая обеспеченность тренеров-преподавателей в учебных заведениях	73
Познахирев В.Ф. Пирамида физического воспитания. Пирамида информационного образования	75
Познахирев В.Ф. Болонский процесс. Производство и человекодинамика. Вариационные принципы воспитания	78
Русланов Д.В. Методика восстановления после беговых нагрузок ...	83
Темченко В.А. Спортивные клубы в структуре физического воспитания в высших учебных заведениях (на примере теннисного клуба «Уникорт»)	75
Темченко В.О. Аналіз результативних дій спортсменів у волейболі	88
Трегуб В.В., Гао Цзюань. Информационные системы управления и контроллинг в работе спортивного менеджера	90
Хлебцевич К.В. Основи формування особистості дітей-сиріт засобами фізичного виховання і спорту	93
Черненко Е.Е., Сердюк Д.Г., Гуреева А.М. Оценка функциональной подготовленности борцов-дзюдоистов в подготовительном периоде	95
Шалар О.Г. Становлення фізкультурно-спортивного професіоналізму студентів факультетів фізичної культури за кредитно-модульною системою організації навчання	97
Шаленко В.В., Перцухов А.А. Футбол – один із найефективніших засобів занять фізичною культурою і спортом протягом шкільного віку	100
Шандригось В.І. Інтерактивний комплекс навчально-методичного забезпечення з дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання»	102

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ
материалы II международной электронной научной конференции
6 июня 2006 года, г. Харьков

Оригинал-макет подготовлен в редакционно-издательском отделе ХГАДИ
Свидетельство о внесении в гос. реестр субъекта издат. деят.
ДК №860 от 20.03.2002г.

Компьютерная верстка: Ермакова Т.

Подп. к печати 20.05.06. Формат 60x80 1/16. Бумага: печать. Печать: ризограф.

Усл. печатн. л. 6.75. Тираж 100 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.