

Белгородский государственный технологический
университет имени В.Г. Шухова
Сибирский государственный аэрокосмический
университет имени академика М.Ф. Решетнева
Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина
Харьковская государственная академия дизайна и искусств
Харьковский национальный технический университет
сельского хозяйства имени П.Василенко

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

V международная научная конференция
(21 апреля 2009 года)

Харьков-Белгород-Красноярск 2009

Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях

//Сборник статей V международной научной конференции: под ред. проф. Ермакова С.С., 21 апреля 2009 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2009. – 196 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.sportsscience.org>

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

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

sport2005@bk.ru

sportart@gmail.com

Редакционная коллегия:

Гриджин А.М., д.т.н., проф., г.Белгород, Россия;

Рудычев А.А., д.э.н., проф., г.Белгород, Россия;

Лесовик В.С., д.т.н., проф., г.Белгород, Россия;

Шаповалов Н.А., д.т.н., проф., г.Белгород, Россия;

Крамской С.И., к.с.н., проф., г.Белгород, Россия

Ермаков С.С., д.п.н., проф., г.Харьков, Украина;

Олейник Н.А., к.н.ф.в.с., проф.; г.Харьков, Украина;

Зайцев В.П., к.м.н., проф.; г.Харьков, Украина;

Манучарян С.В., отв. секретарь, г.Харьков, Украина;

Ашанин В.С., к.ф.-м.н., проф.; г.Харьков, Украина;

Кузьмин В.А., доц., г.Красноярск, Россия;

Толстопятов И.А., проф., г.Красноярск, Россия.

© Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова, 2009

© Харьковская государственная академия дизайна и искусств, 2009

© Д.В. Русланов, обложка, 2009

ЗАНЯТИЯ ФИТБОЛ-АЭРОБИКОЙ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Авдасева Надежда Владимировна

Клемешова Наталья Вячеславовна

Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина

Результатом деятельности в физическом воспитании являются физическая подготовленность, степень овладения двигательными умениями и навыками, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие.

В студенческие годы продолжается физическое развитие организма, ведущее к увеличению множества сомато- и физиометрических признаков, показателей физической подготовленности. Поэтому в настоящее время остро стоит вопрос о повышении интереса студентов к учебным занятиям по физическому воспитанию.

Благодаря активному развитию многих видов спортивной деятельности, повышаются и требования обучающихся. Современная молодежь увлекается новыми видами физической активности, широко вошедшими в массы. К ним относится аэробика. Аэробика - это система, состоящая из элементов физических упражнений, танца и музыки. Она включает в себя разминку с разогревом мышц, основную часть с беговыми и прыжковыми движениями и заминку с дыхательными упражнениями и упражнениями на релаксацию. Аэробика бывает классическая, танцевальная (разные стили танцев), силовая (упражнения с отягощениями), степ-аэробика (аэробика на платформе, высота которой может регулироваться), ки-бо (аэробика с боевыми видами), фитбол-аэробика и др. Популярность аэробики и ее современных видов основана на отличительных чертах: эффективности, доступности, эмоциональной окрашенности и внешней привлекательности. К тому же занятия аэробикой проходят под музыку и пользуются большой популярностью у девушек. Музыка используется, как фон, для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия.

Возможности применения оздоровительной аэробики широки. Диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия, как в оздоровительном и образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности обучающегося. Так, большая часть поступающих на первый курс студенток выбирают из многих оздоровительных видов физической культуры — аэробикой. Многие из них отдают предпочтение занятиям с фитболами.

Фитбол-аэробика — упражнения на специальном шаре тренажере для тренировки мышц живота, спины, бедер, ягодиц. Эти упражнения не сложные и не утомляют, улучшают осанку, гибкость, способствуют проработке отдельных мышечных групп и всего тела, воспитывают чувство равновесия.

Мячи большого размера – фитболы, появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Фитболы вносят некоторый игровой элемент в занятия. **Упражнения можно выполнять сидя на нем, лежа на нем, возле него, либо с мячом, при этом вы получаете достаточно высокую нагрузку.** При выполнении упражнений необходимо концентрироваться.

В нашей стране программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют около 10 лет и популярность таких занятий возрастает с каждым годом. Амортизационная функция мяча помогает укрепить мышечный корсет, улучшить кровообращение и микроциркуляцию в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов. Упражнения на мячах оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ в организме, активизируют моторно-висцеральные рефлексы. Практически это единственный вид аэробики, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

Задачи, решаемые в ходе занятий по фитбол-аэробике, определяют содержание и направленность физического воспитания студентов. К ним можно отнести:

- развитие двигательных качеств;
- повышение двигательной активности при дефиците времени;
- повышение и восстановление физической и умственной работоспособности;
- воспитание правильной осанки;
- формирование красивой фигуры и грациозности движений;
- улучшение психического состояния за счет переключения на другой вид деятельности;
- развитие чувства пластичности;
- повышение интереса к занятиям физической культурой и потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Комплексы упражнений на занятиях по фитбол-аэробике, компози-

ции – плод творческой деятельности преподавателей-специалистов, иногда исключая стандарты. Союз аэробики и музыки диктуется прежде всего характером аэробных танцевально-гимнастических упражнений, которые должны не только отображать ритмический рисунок музыкального произведения, выражать его содержание, но и иметь образовательно-воспитательную направленность. Правильно составленные комплексы упражнений способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, быстроты, выразительности, артистизма, умения подчинить движения характеру и сюжету музыкальных произведений, идеальной форме самовыражения занимающихся.

В зависимости от поставленных частных задач и подбора средств упражнения на фитболах могут иметь различную направленность (доцент Е.Г. Сайкина):

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для расслабления и релаксации, как средства профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Что касается формы работы, то для проведения комплексного урока наиболее эффективна все-таки круговая тренировка, причем по методу длительной работы.

В целом схема построения фитбол-тренировок не отличается от классической схемы построения урока оздоровительной аэробики. Продолжительность и интенсивность варьируется в зависимости от контингента занимающихся и задач, поставленных преподавателем.

ЧЕРЛИДИНГ – ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Акимова Марина Евгеньевна – старший преподаватель

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Всестороннее развитие физических способностей у человека, профессионально-прикладная физическая подготовка становятся необходимыми условиями эффективной трудовой деятельности, его творческого участия в общественном производстве. Сегодня нужно совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы проведения оздорови-

тельной, физкультурной и спортивной работы со студентами. Необходимость двигательной активности для здоровья человека ни у кого не вызывает сомнений. А вот вопросы, какими средствами компенсировать настолько распространенную на сегодняшний день гиподинамию, с какой нагрузкой заниматься, - остаются дискуссионными. Первостепенная задача преподавателя в данной ситуации - заинтересовать студента, предложить аудитории тот вид работы, который ей интересен, которую студент будет выполнять с удовольствием.

Изучение отношения студенток 1-3-го курсов ХНАДУ к своему здоровью, мотивации и интереса к занятиям физической культурой позволило установить, что большинство из них оценивают свое здоровье как удовлетворительное. При этом выявлено снижение его уровня от курса к курсу. Абсолютно здоровыми себя считают 10,6 % первокурсниц и лишь 5 % студенток 2-3-го курса. Ведущим мотивом у всех студенток является укрепление здоровья, к тому же от курса к курсу его значение увеличивается (с 36,3 до 45,2 %). У старшекурсниц почти на одном уровне находятся мотивы улучшения фигуры (17,8 %) и получения зачета по дисциплине (12,4 %).

Среди причин, мешающих заниматься физической культурой и спортом, 49,8 % первокурсниц называют недостаток времени, при этом старшекурсницы в первую очередь указывают на отсутствие желания и интереса. На 2-3-м курсах 30,8 % студенток утрачивают потребность в двигательной активности по сравнению с первым курсом (2,1 %). В то же время 15,4 % девушек одной из причин считают отсутствие условий для занятий. Большинство студенток 1-3-го курсов ХНАДУ высказали желание заниматься такими видами физкультурно-спортивной деятельности, как аэробика, спортивные танцы, черлидинг.

Аэробика подразделяется на оздоровительную, спортивную и прикладную. Каждое из выделенных самостоятельных направлений аэробики в свою очередь детализируется на частные разновидности. Черлидинг является составной частью прикладной (вспомогательной) аэробики. Прикладная (вспомогательная) аэробика получила определенное распространение как дополнительное средство в подготовке спортсменов в других видах спорта, а также в производственной гимнастике, лечебной физкультуре и различных рекреационных мероприятиях. Виды аэробики этого направления пока не нашли достаточного научного обоснования, но несомненно представляют интерес для специалистов.

В спорте - занятия аэробикой могут использоваться спортсменами разных видов спорта для разминки, общей и специальной физической подготовки, для «эмоциональной разрядки».

Для реабилитации - занятия аэробикой с лицами, имеющими постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья, мо-

гут иметь лечебную, профилактическую и спортивную направленность (спорт инвалидов).

Для рекреации. Чрезвычайно важным является и более широкое использование видов аэробики, направленных на вовлечение всех слоев населения в активный отдых, сопровождающийся развлечениями (шоу-программы, группы поддержки спортсменов).

Наибольшей популярностью на сегодняшний день пользуется черлидинг (англ. cheerleading, от cheer—одобрительное, призывное восклицание и lead—вести, управлять) -организованная поддержка спортивных команд во время соревнований группой специально подготовленных людей (преимущественно, девушек), одетых в яркие костюмы.

Все больше и больше наших студенток желает заниматься этим видом спорта. Что привлекает в первую очередь? Конечно, зрелищность, красота костюмов, возможность поддерживать прекрасную физическую форму, масса положительных эмоций! Желание быть причастным ко всему этому огромное. Популяризации черлидинга также способствует частое упоминание этого вида спорта в молодежных американских фильмах.

Традиционные подходы к занятиям физической культурой в вузе при всех их достоинствах также нуждаются в переосмыслении целей и задач. Кафедра физического воспитания и спорта ХНАДУ в поисках путей повышения эффективности учебного процесса, формирования устойчивой потребности в двигательной активности решила использовать и этот, нетрадиционный, вид спорта. Это вызвало активный интерес у студенток. Молодые люди самой природой предназначены нравиться и самим себе, и другим, в то же время они стремятся подражать кумирам. Это естественные процессы. Осложнения возникают вместе с выбором образцов для подражания. В наши дни именно мода и реклама создают подобные образцы. Ставка на современность, моду, в том числе в спортивной одежде, - важная составляющая подготовки команд групп поддержки. А черлидинг, как синтетический вид спорта (в основе - гимнастика, танец, фитнес) способен вобрать в себя движения не только из аэробики, акробатики, но и из балета, свинга, пантомимы, боевых искусств, элементы мюзикла. В результате хорошо подготовленная программа выглядит как настоящее артистическое шоу. Активизация разнообразных талантов и степеней подготовленности предоставляет каждому участнику группы продемонстрировать свои способности, акцентировать свои сильные стороны. Чем многостороннее, разнообразнее подготовка отдельных участников, тем интереснее смотрится команда как единый коллектив. Это становится реальным благодаря несравненно более значительным, чем в других видах спорта, возможностям для удовлетворения личных интересов и склонностей, а также учету индивидуальных особенностей и резервов организма

участников. Разумеется, успешная подготовка команды невозможна без должного уровня сформированности ценностно-мотивационной сферы, без вооружения учащихся знаниями и умениями методически грамотно проводить тренировки.

Между тем именно такой подход в полной мере сумели осуществить на Западе. Выступления зарубежных черлидинговых команд - зажигательное зрелище, спорт и искусство одновременно. Там проводятся соревнования между командами любителей и профессионалов, т.е. группы поддержки спортсменов и соревнующихся между собой черлидеров. Первые, как следует из названия, оказывают поддержку и вдохновляют школьные, вузовские и другие спортивные команды. Главная задача вторых - совершенствование мастерства, точности, согласованности движений, голосового сопровождения, создание как можно более эффектного выступления, способного поразить зрителей. Как и в любом другом виде спорта, в нем существуют правила и требования, разработанные специалистами (Американской ассоциации тренеров и наблюдателей - American Association of Cheerleading Coaches and Advisors). Особенностью и непременным условием выступления является наличие немзыкальной «увертюры» - представления своей команды, клуба, страны (на международных соревнованиях) несколькими короткими фразами, а также отдельными возгласами и хлопаньем. Оценка выступлений производится по 100-очковой системе и выглядит так:

Таблица 1

I	Коммуникативные аспекты (голос, контакт глазами, выражение лица)	5 очков
II	Фундаментальные навыки:	40 очков
	1) гимнастика	20 очков
	2) танец	10 очков
	3) техника движений	10 очков
III	Групповая техника	15 очков
	1) синхронность исполнения	10 очков
	2) перестроения и использование пространства	5 очков
IV	Общий эффект, в том числе 15 очков за сложность	40 очков

Черлидинг при должной поддержке, благодаря зрелищности, эмоциональности и красоте способен увлечь юношей и девушек, настроенных развивать спортивные качества и повышать мастерство. Это будет, в свою очередь, создавать положительные ролевые модели (примеры для подражания) для остальной молодежи, что также имеет огромное значение.

Литература

1. Задворнов К.Ю. Исследование процесса становления новых (нетрадиционных) видов спорта // Теор. и практ. физ. культ., 1999, №12. - С. 17-22.

2. Ильинский И.М. Партнерство ради качества // Вузовские вести. 2002, №3. - С. 10-11.
3. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года // Теор. и практ. физ. культ. 2001, №4. - С. 2-8.
4. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теор. и практ. физ. культ. 2001, №4. - С. 11-15.
5. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «cheerleaders» - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров / Сост. С.А. Носкова. - М.: МГСА, 2001.
6. Моченов В.П. Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи // Теор. и практ. физ. культ. 2001, №2. С. 60-62.
7. Носкова С.А. Первые шаги становления спортивно-педагогической деятельности студентов - чирлидинг как нового направления в физическом развитии молодежи // Физическое воспитание учащейся молодежи. Матер, науч. семинара кафедры физической культуры / Под ред. И.А. Лысовой. - М.: МГСА, 2001. - С. 44-49.
8. Носкова С.А. Физическая культура - по преимуществу культура // Alma mater. Вестник высшей школы. 2001, №11. - С. 27-29.
9. Работин И.В. Инновационный компонент педагогической деятельности учителя физической культуры // Теор. и практ. физ. культ. 2001, №2. - С. 22-24.
10. Суник А.Б. XX век и олимпийская триада // Теор. и практ. физической культуры. 2000, №6. - С. 3-8.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

Барская Наталья Львовна

Запорожский национальный технический университет

Анализ учебно-тренировочного процесса и планов подготовки квалифицированных спортсменов в баскетболисте свидетельствует, что годичный цикл подготовки большинства команд строится по классической схеме, которая представлена на рисунке 1: июль-август – подготовительный период (2 месяца), сентябрь – предсоревновательный период (1 месяц); октябрь – апрель – соревновательный период (7 месяцев); май – июнь – восстановительно-реабилитационный период (2 месяца).

Это соответствует современным представлениям теории и методики спортивной тренировки в баскетболе которые касаются вопросов планирования процессов подготовки в макроцикле с учетом календаря официальных соревнований.

Процентное соотношение компонентов в годичном цикле подготовки квалифицированных спортсменов в баскетболе представлено на рисунке 2.

Основываясь на результатах научных исследований, обобщённого передового опыта работы тренеров можно рекомендовать следующее соотношение средств общей и специальной физической подготовки на различных этапах учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки в баскетболе.



Рис. 1. Ориентировочная схема структуры годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов в баскетболе.

Примечание: 1- 12 – календарные месяцы;

- соревновательный период;
- подготовительный период;
- предсоревновательный период;
- восстановительно-реабилитационный период.

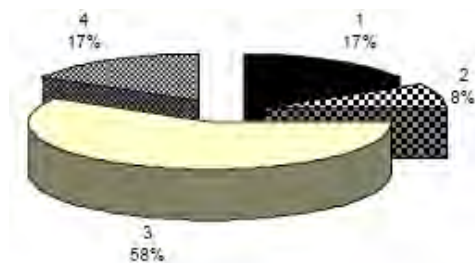


Рис. 2. Процентное соотношение компонентов подготовки в структуре годичного макроцикла в баскетболе.

Примечание:

- соревновательный период – 58%;
- подготовительный период – 17%;
- предсоревновательный период – 8%;
- восстановительно-реабилитационный период – 17%.

На этапе начальной спортивной специализации в баскетболе соотношение «ОФП» / «СФП» должно быть в пределах 75%-65% / 25%-35% соответственно.

На этапе углублённой спортивной тренировки в баскетболе соотношение «ОФП» / «СФП» должно быть в пределах 40%-30% / 60%-70% соответственно.

Анкетный опрос и интервьюирование тренеров клубных команд Украины, а также анализ программ подготовки команд в годичном цикле тренировки свидетельствует, что значительную нагрузку в системе применения средств общей физической подготовки квалифицированных спортсменов в баскетболе несут следующие виды средств:

- средства легкоатлетической направленности (прыжковые, беговые, метания);
- упражнения фитнеса, аэробики, акробатики;
- упражнения с отягощениями;
- плавание.

Соотношение средств данной направленности в годичном цикле тренировки спортсменов в баскетболе представлено в таблице 1.

Таблица 1

Соотношение средств различной направленности в структуре общей физической подготовки квалифицированных спортсменов в баскетболе в годичном макроцикле, %

№	Соотношение / Период	Соревн. период, %	Подготов. период, %	Предсоревн. период, %	Восст-реаб. период, %
1	Вариант «А»	50/0/50/0	40/20/40/0	45/10/45/0	Индивид.
2	Вариант «Б»	60/0/40/0	45/0/45/10	50/0/40/10	Индивид.
3	Вариант «В»	50/0/50/0	40/20/40/0	45/10/45/0	Индивид.
4	Вариант «Г»	40/10/40/10	35/15/35/15	40/10/40/10	Индивид.

Примечание: 1/2/3/4 - 1 – средства легкоатлетической направленности; 2 – упражнения фитнеса, аэробики, акробатики; 3 – упражнения с отягощениями; 4 – плавание.

Анализ программ общей физической подготовки в баскетболе свидетельствует, что средства легкоатлетической направленности являются ведущими в системе общей физической подготовки. В структуре средств легкоатлетической направленности преобладают следующие:

- кроссовый бег различной продолжительности и интенсивности по пересеченной местности.
- прыжковые и беговые упражнения с преодолением веса собственного тела (прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега, в глубину, в высоту, на дальность и в различных сочетаниях, ускорения и т.д.)

- прыжковые и беговые упражнения с использованием воздействий внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту (газон, песок, отмель, опилки, тропинки в лесу, против ветра и по ветру).

- прыжковые и беговые упражнения с преодолением внешних сопротивлений: в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, с отягощениями различного веса и вида (набивные мячи, гантели и гири, весом 4 - 16 кг, мешки с песком, метания различных снарядов).

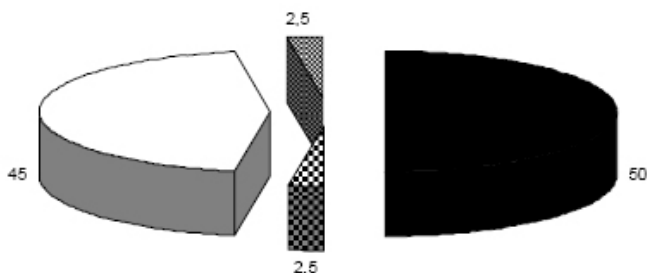






Рис. 3. Усредненные показатели соотношения средств различной направленности в структуре общей физической подготовки в баскетболе в соревновательном периоде подготовки, %.

Примечание:

-  - средства легкоатлетической направленности – 50%;
-  - упражнения фитнеса, аэробики, акробатики – 2,5%;
-  - упражнения с отягощениями – 45%;
-  - плавание – 2,5%.

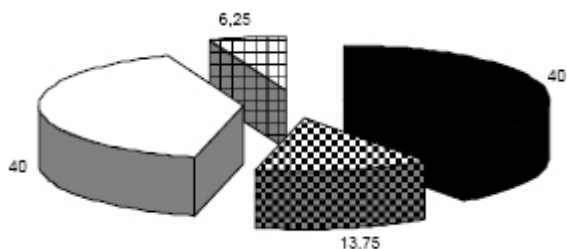






Рис. 4. Усредненные показатели соотношения средств различной направленности в структуре общей физической подготовки в баскетболе в подготовительном периоде подготовки, %.

Примечание:

	- средства легкоатлетической направленности – 40%;
	- упражнения фитнеса, аэробики, акробатики – 13,75%;
	- упражнения с отягощениями – 40%;
	- плавание – 6,25%.

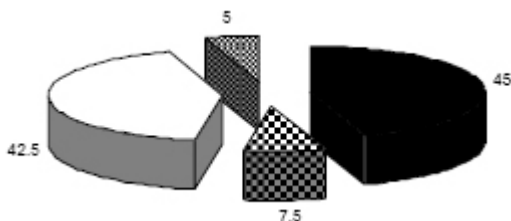






Рис. 5. Усредненные показатели соотношения средств различной направленности в структуре общей физической подготовки в баскетболе в предсоревновательном периоде подготовки, %.

Примечание:

	- средства легкоатлетической направленности – 45%;
	- упражнения фитнеса, аэробики, акробатики – 7,5%;
	- упражнения с отягощениями – 42,5%;
	- плавание – 5%.

Наиболее часто средства легкоатлетической направленности применяются в подготовительном периоде подготовки, реже в предсоревновательном. В соревновательном периоде тренировки в баскетболе средства легкоатлетической направленности применяются во время разминки и завершающей стадии учебно-тренировочного занятия. Во время восстановительно-реабилитационного периода средства легкоатлетической направленности применяются индивидуально. Упражнения с отягощениями также имеют значительный удельный вес в структуре общей физической подготовки. Другие средства (упражнения аэробики, фитнеса, акробатики; плавание) несут меньшую удельную нагрузку в структуре общей физической подготовки, применяются реже.

Литература.

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В.Н. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – (учебное издание).
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Матвеев Л.П. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 319 с. - (учебное издание).
3. Корягин В.М. Структура и содержание современной тренировки баскетболистов: автореф. дисс. на соис. учен. степ. док. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В.М. Корягин. - М., 1994. – 50 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Бирюков Р.В., преподаватель

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Спорт занимает в жизни человека очень важное значение. Ни у кого это не вызывает сомнений, все это признают, но тем не менее не спешат им заниматься. С помощью спорта человек укрепляет не только тело, но и дух, улучшает свое собственное состояние. На сегодняшний день далеко не каждый из нас занимается даже легкими тренировками после рабочего дня. Занятия же спортом требуют огромного желания работы над собой, свободного времени и интереса к тому, что ты делаешь.

Но этого мало. Дело в том, что возникает ряд проблем, который человек должен решить перед тем, как выбрать себе занятие по душе. У некоторых людей элементарно нет времени из-за насыщенной жизни, активной деятельности или своей любимой работы. Другим не хватает упорства каждый день заниматься тренировками и побеждает их лень. Есть и довольно весомые причины, по которым люди просто не могут заниматься любимым видом спорта - это состояние здоровья.

К счастью наш мир очень разнообразный, полон новаторских идей и выше перечисленные проблемы можно преодолеть.

Итак, выбирая для себя какой - то определенный вид спорта нужно, прежде всего, определиться для чего он тебе нужен, либо для укрепления и развития тела, либо для профилактики и оздоровления, либо же для своего удовольствия и интереса: В настоящее время особенно среди молодежи широкое распространение получили такие виды боевых искусств: кайпоэйра, бокс, кикбоксинг, джиу-джитсу, муай – тай, айкидо, тхеквондо.

Кайпоэйра - вид боевого искусства. Родиной кайпоэйры является Бразилия. Отличительная черта - обилие сложнейших акробатических элементов, обманных движений, нырков, уходов, подсечек и зацепов ног противника, а также частая смена позиций и полная непредсказуемость направленной атаки. Сделав стойку на руках, кайпоэйрист может нанести удар ногами в голову одному противнику, затем, перекувыркнувшись, сбить с ног другого, и прямо с земли атаковать третьего, образовав вокруг себя своеобразный «магический круг». Техника кайпоэйры требует от спортсменов хорошей физической подготовки и пластики акробатических навыков.

Бокс - называют самым благородным и мужественным спортом. И это не случайно. В боксе есть своя этика, которую настоящий спортсмен не нарушит. Помните, после каждого боя противники обмениваются рукопожатием. Оно обозначает, что спортивный спор на ринге закончен и

боксеры уходят с него, испытывая чувство уважения друг к другу.

Бокс также является средством всесторонней физической подготовки. Занятие боксом вырабатывают силу, ловкость, выносливость, гибкость. Бокс хорошо развивает интеллектуальные способности. Боксер на ринге должен уметь находить правильные решения множества тактических задач. Очевидно, что бокс заслужил характеристику самую положительную - как спорт мужественных, как средство всестороннего развития и воспитания человека.

Кикбоксинг (от англ. 'kick' - бить ногой и 'boxing' - бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса. По правилам классического кикбоксинга, бой ведется в полный контакт на всех уровнях, т.е. удары наносятся в полную силу в голову и в корпус как руками, так и ногами. Наиболее эффективные удары ногами, заимствованные из восточных единоборств, в сочетании с боксерской техникой рук делают кикбоксинг сбалансированной и универсальной системой.

Боксерские навыки, связанные с работой в голову, и возможность атаковать противника с дальней и средней дистанции позволяют кикбоксерам успешно противостоять представителям любых единоборств, практикующих ударную технику. Специфика боев в полный контакт требует от спортсмена особой физической и психологической подготовки. Кикбоксинг представляет собой гармоничный сплав классического английского бокса и каратэ. Этот вид единоборств зародился в середине 70-х годов практически одновременно в США и Западной Европе. Чуть позже в кикбоксинг были добавлены элементы техники из таэквон-до и тайского бокса. С тех пор, кикбоксинг стал и до сего дня является тем боевым искусством, которое наиболее удачно объединило многовековые традиции и опыт Запада и Востока.

В Советском Союзе первая общественная организация кикбоксинга была организована только в сентябре 1989 года в Киеве, и лишь в 1990 году произошло официальное признание Госкомспортом СССР кикбоксинга, как вида спорта, создание Всесоюзной Федерации кикбоксинга и вступление её во Всемирную ассоциацию кикбоксёрских организаций (ВАКО), а так же в ИСКА и ПКО. В 90-х годах множество мировых, европейских Чемпионатов и турниров проходит уже в Португалии, Югославии, Болгарии, Турции, Греции, Украине, Прибалтике, России.

На сегодняшний день в мире существует множество федераций кикбоксинга, культивирующих как любительский, так и профессиональный кикбоксинг. Наиболее популярные в Мире и России - ВАКО, ИСКА, АЯКСА, ВПКА, ПКО. Одна только ВАКО объединяет более 50 Федераций различных стран, всех континентов и ставится задача добиться включения кикбоксинга

в число олимпийских видов спорта в самое ближайшее время.

Джиу-джитсу (дзю-дзюцу) (яп. 柔術 [дзю:дзюцу] («мягкое искусство») — японское искусство рукопашного боя, состоящее из бросков, болевых и удушающих захватов, воздействий на нервные точки, ударов, применялось самураями. «Джиу-джитсу» — вариант названия, полученный транскрипцией английского написания jiu-jitsu. Джиу-джитсу относят к наиболее древним видам японской борьбы. Основным принципом джиу-джитсу — «поддаться, чтобы победить» — направить силу противника против него самого, не сопротивляясь ей, а лишь направляя в нужную сторону. Принцип этот связан с преданием о враче Сиробэи Акаяма, который однажды заметил, что ветки больших деревьев в бурю (по другим источникам — под тяжестью снега) сломались, а ветки ивы, поддавшись силе, затем поднялись и уцелели. Вдохновлённый этим наблюдением, врач позже основал первую школу джиу-джитсу, дав ей имя *Ёсин-рю* (школа ивы).

Муай Тай (тайский бокс) - древний вид боевого искусства, зародившегося в древнем государстве Сиам, существовавшем на месте сегодняшнего Таиланда.

В переводе с тайского языка Муай Тай означает «свободный бой». В основе учения Муай Тай лежит борьба локтями и коленями. Современный тайский бокс несколько отличается от древнего искусства Муай Тай. Так Муай Тай позаимствовал отдельные приемы у западного бокса. Также тайский бокс позаимствовал и отдельные элементы экипировки, например, боксерские перчатки. В традиционном Муай Тае бойцы наматывали на руку веревку, пропитанную рисовым клеем.

В традиционном Муай Тае существует множество стилей, которые формировались в связи со спецификой ситуации, в которой применялись приемы борьбы. Так, стиль Муай Боран был разработан для самообороны. Этот стиль содержит так называемые «запрещенные» приемы, такие как удушение, удары по болевым точкам и др. На базе древних традиционных стилей Муай Тай созданы современные стили Муай Чаиют, Муай Наварат и Муай Санга, которые используются для комплексной подготовки профессиональных бойцов Муай Тай.

Муай Тай можно разделить на любительский и профессиональный. Любительский тайский бокс несколько отличается от профессионального, в первую очередь более мягкими правилами и упрощенной тактикой ведения боя. Бойцы-профессионалы, владеющие искусством Муай Тай, принимают участие в мировых состязаниях и чемпионатах по восточным единоборствам, получая за победы денежные вознаграждения. Для профессионалов Муай Тай – это тяжелый каждодневный труд.

Как можно объяснить огромную популярность тайского бокса в мире? В основе классического бокса лежит кулачный бой, который с древ-

ности распространен во всем мире. Еще в самые далекие времена люди применяли собственные кулаки, ноги и руки для самообороны или нападения. Тайский бокс основан на восточном учении, которое воспитывает силу духа в каждом бойце. Восточная мудрость отражается и в тактике ведения боя, чего не доставало в западном боксе. Гармоничное сочетание этих двух факторов делает тайский бокс таинственным и увлекательным видом спорта.

Айкидо - это очень молодое боевое искусство, воплотившее в себе принципы и методы, которые насчитывают не одну сотню лет. Неправильно будет считать айкидо исключительно системой различных приемов и методов. Нужно правильно понимать, что реальная схватка имеет огромное отличие от поединка в спортивном зале. Когда отсутствуют какие-либо рамки, ограничивающие действия бойцов и вполне вероятным исходом поединка является смерть, на первый план выходят морально-психологические качества. Тогда физически слабый человек вполне может справиться с более сильным. Физическая сила не является определяющей для победы. Техническая и физическая подготовка ничто, по сравнению с силой духа.

Мастер Уэсиба говорил: « Не надо смотреть в глаза противнику, иначе Ваш разум поглотится, не смотрите на его меч, иначе Вы от него погибнете, не смотрите на противника, или Ваш дух будет разрушен. Настоящее будо - это развитие внимания, когда противник увлекается Вами, и остается только продолжить этот путь. Когда разум и внимание обращены на что-то конкретное, их легко привлечь ложным действием и обмануть. Очень сложно достичь состояния, когда Вы спокойны как на внешнем, так и на внутреннем уровне. Когда на меня нападают, я остаюсь спокойным, меня ничто не связывает ни с жизнью, ни со смертью. Я все передаю в руки духа Вселенной». Краеугольным камнем в основании айкидо является идея о гармонии с Вселенной во время поединка, о победе технического мастерства и разума. Айкидоист должен превратиться в единое целое со своим противником, в этот момент он не должен себя осознавать, его просто не существует. И тогда тело и разум становятся единым целым, движимым силой воли и духа. Ведь сильный духом побеждает еще до начала поединка. Поэтому в айкидо главное внимание уделяют естественному состоянию тела и духа путем осознания себя частью Вселенной. Айкидо является несомненно шагом вперед по сравнению со всеми остальными боевыми искусствами. В отличие от традиционного будо, айкидо предполагает гармоничность мира, и конфликт рассматривается как нарушение этой целостности.

Тхэквондо. В странах Запада обычно употребляют термин «таэквондо», но в русской транскрипции более правильным считается «тхэквондо» (точно так же надо говорить «тхэккён», а не «таэкион», «даосизм», а

не «тао-изм» и т.д.). Спарринг в тхэквондо (кёруги) проходит на площадке 12x12 метров в три трехминутных раунда. Перерыв между раундами — 60 сек. Оба соперника имеют электронные жилеты, с помощью которых фиксируются попадания в лицо и среднюю часть тела, а также специально разработанные ВТФ протекторы, состоящие из шлема, «ракушки», прикрывающей пах, наплечников, наколенников и доспеха «хогу», прикрывающего грудь и бока. Оценка ведется как по сумме очков, так и по нокадаунам. Удары разрешаются только в защищенные места, причем любые удары ниже пояса и атака кулаком в лицо не рекомендуются, равно как и атака упавшего соперника. За броски, толчки и атаки коленями делаются предупреждения. Запрещены все виды захватов. При подсчете очков удар ногой всегда имеет первенство над ударом рукой, агрессивное поведение над оборонительным, атака ногой лица над атакой корпуса, а удар в прыжке над ударом из обыкновенной стойки.

Успешные выступления студентов ХНАДУ на международных и студенческих соревнованиях в боевых видах искусств подтвердили высокий уровень их мастерства.

Ведущими спортсменами ХНАДУ являются:

Надточий В.В. – МС, чемпион мира по Кикбоксингу;

Дюкарев Н.А. – МСМК, чемпион мира по Муай Тай (тайскому боксу);

Пагасян Х.А. – МС, чемпион Украины и студенческих игр по Тхэквондо.

СУЧАСНІ НАПРЯМКИ З УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ППФП СТУДЕНТІВ-ЕКОЛОГІВ

Бондаренко Ірина Григорівна, МС

Чорноморський державний університет імені Петра Могили

У теперішній час у ВНЗ України спостерігається ряд суперечностей, які викликані невідповідностями між вимогами професії та рівнем здоров'я випускників, професійно-прикладною фізичною підготовленістю студентів і навчальними планами ВНЗ, які передбачають володіння певним рівнем прикладних рухових вмінь та навичок. Стан матеріальної бази університетів не відповідає потребам студентів у реалізації спортивно-фізкультурної діяльності. Спостерігається неузгодженість програм і методик викладання дисципліни «Фізичне виховання» у здійсненні міжпредметних зв'язків, що призводить до недостатньої ефективності впливу системи фізичного виховання на формування майбутнього фахівця: формування прикладних рухових навичок, підвищення рівня здоров'я, психофізичної

прикладної підготовленості. Увага вчених зосереджена на вирішенні проблем диференціації, індивідуалізації, оптимізації, профілізації фізичного виховання (Т.Ю. Круцевич, 2005; А.В. Домашенко, 2003; А.І. Драчук, 2001; Н.І. Фалькова, 2002; С.В. Королінська, 2007 та ін.). Слід зазначити, що проблеми, які пов'язані з процесами вдосконалення системи фізичного виховання у ВНЗ, відмічаються вченими Росії (В.И. Григорьев, 2004), Молдови (В. Трибой, 2005), Киргизстану (М.Н. Арзамасцев, 2004).

Реформування вищої освіти призводить до переорієнтації системи фізичного виховання на європейську модель освіти, яка має на увазі самостійність студентів у виборі форм, інтенсивності занять, викладачів, зручного розкладу. Тому одним з шляхів удосконалення системи фізичного виховання є розширення діапазону засобів фізичної культури, спорту та туризму у ВНЗ України. Існує думка щодо необхідності проведення занять з фізичного виховання за допомогою нетрадиційних для ВНЗ видів спорту: спортивного орієнтування, скелелазіння, вітрильного спорту.

Враховуючи світові кліматичні зміни, негативні процеси зрушення екологічного балансу, в Україні надзвичайно гостро стоїть проблема підготовки висококваліфікованих екологів. У ВНЗ України професійна освіта студентів ґрунтується на вивченні великої кількості дисциплін, маючи на увазі підготовку екологів широкого профілю (окрім Одеського екологічного університету). Це пояснюється тим, що фахівець в галузі «Екологія» повинен вирішувати найрізноманітніші проблеми, які пов'язані з вивченням навколишнього середовища. Враховуючи кліматичне і географічне положення України, особливого значення набуває стан водних і земельних ресурсів (М.А. Хвесик, 2004). Відмічено (Е.С. Романова, 2006), що однією з характерних особливостей професії еколога є вміння витримувати тривале фізичне і психічне навантаження в умовах виконання експедиційно-польових робіт.

Не дивлячись на увагу вчених до проблеми вдосконалення фізичного виховання з прикладною спрямованістю, вирішення проблем, пов'язаних із забезпеченням високого рівня здоров'я, вдосконаленням професійної підготовки студентів, які навчаються за напрямком підготовки «Екологія», засобами фізичного виховання, не знайшли належного висвітлення в наукових роботах.

Аналіз робіт Ю.І. Євсєєва (2005), у яких розглядаються особливості професійної діяльності студентів, які навчаються польовим експедиційним професіям, дозволяє зробити висновок щодо деякої подібності в особливостях професійної діяльності еколога: робота в умовах навколишнього середовища, вивчення флори, фауни, ґрунту, клімату. Разом з тим, студенти, які навчаються за освітнім напрямом «Екологія», повинні володіти більш широким діапазоном рухових умінь і навичок, що пов'язане з підготовкою еко-

лога широкого профілю. Оскільки робота еколога, як і гіда-екскурсовода, передбачає тривалі переходи в різних умовах навколишнього середовища, необхідно більшу кількість занять з фізичного виховання проводити на відкритому повітрі (М.Н. Арзамасцева, 2004).

Система фізичного виховання, будучи складовою частиною професійної підготовки фахівців, сприяє як поліпшенню здоров'я, так і підвищенню рівня психофізичної підготовленості випускників ВНЗ до професійної діяльності. У зв'язку з вищевикладеним виникає необхідність дослідження міжпредметних зв'язків (рис. 1), визначення вимог професії до випускників ВНЗ, пошуку засобів і методів підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, які навчаються за освітнім напрямом підготовки «Екологія».

Міжпредметні зв'язки можуть проявлятися в об'єднанні зусиль двох або декількох наук для спільного вирішення загальних проблем професійної підготовки студентів. Аналізуючи міжпредметні зв'язки фізичного виховання з дисциплінами природничо-наукової та професійно-практичної підготовки студентів ЧДУ, які навчаються за освітнім напрямом «Екологія», можна відмітити, що виконання практичних завдань з «Гідрології» («Гідробиологія», «Гідрологія Причорномор'я») потребує прикладних навичок з веслування та плавання. Дисципліна «Основи безпеки життєдіяльності» пов'язана з проведенням теоретичних занять з правил безпеки на воді. Практичні заняття з дисциплін: «Заповідна справа», «Ландшафтна екологія», «Топографія», «Екологія міських систем», «Моніторинг навколишнього середовища» передбачають у студентів наявність прикладних навичок з туризму (спортивне орієнтування, встановлення наметів, подолання природних перешкод, походи пішки до 14 км в день на Кінбурнській Косі). Поняття імунітету, основ збереження здоров'я розглядаються на заняттях з «Екології людини», що тісно пов'язане з фізичним вихованням.

Досвід університетів розвинених країн світу свідчить про використання широкого вибору видів спорту, які сприяють не тільки зміцненню здоров'я, адаптації до навчального процесу, але й формуванню прикладних рухових умінь і навичок студентів, які навчаються за спеціальностями, пов'язаними з вивченням біології, геології, у професійних програмах підготовки яких передбачається вивчення екології. З метою вдосконалення системи фізичного виховання студентів, які навчаються за напрямом підготовки «Екологія», нами запропонована система ППФП, яка включає використання прикладних видів спорту: плавання, веслування, туризму, що сприяє здійсненню міжпредметних зв'язків.

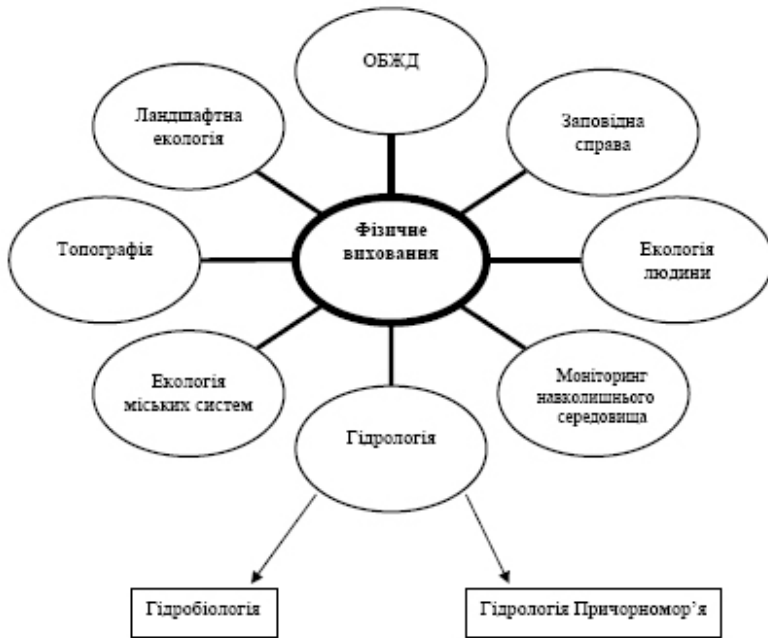


Рис. 1. Схема міжпредметних зв'язків фізичного виховання з дисциплінами циклу професійної підготовки студентів Чорноморського державного університету

У ВНЗ плавання розглядається як засіб фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю (Ф.А. Киселев, 2007), використовується в програмах з прикладної фізичної підготовки як для студентів, які навчаються будівництву залізничних мостів (С.В. Кононов, 2007), так і для майбутніх судноводіїв (О. Подлесний, 2007). Останнім часом велику популярність у ВНЗ завойовує туризм, який також рекомендується використовувати як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів польових професій (Т.Ю. Тарасеня, 2008). На заняттях з ППФП студентів-екологів ми застосовуємо веслування на ялах. Що стосується цього виду спорту, то човни як засіб вивчення природи, використовуються дослідницьким інститутом, який проводить роботи з дослідження природи Аляски (<http://www.alaskageographic.org/>), та пропонуються екологічними центрами екологам, гідрологам для досліджень природних водоймищ (Mitchell M. R., Stapp W. B., 1997).

На думку В.В. Пономарьової (2001), тренування з веслування викликають значні зрушення з боку серцево-судинної та дихальної систем,

посилюють обмінні процеси, позитивно впливають на нервову систему. За результатами дослідження вищезазначеного науковця водний туризм характеризується найбільшою профілактичною цінністю серед різних видів активного відпочинку (18 балів), друге місце займає «плавання» (17 балів), по 14 балів набрали «оздоровчий біг» та «велотуризм», «веслування» – 13 балів, «ритмічна гімнастика» – 12 балів. Тому, пропонуючи заняття з веслування в якості одного із засобів ППФП студентів-екологів, ми враховуємо, що впровадження у навчальний процес занять з веслування не лише сприятиме формуванню прикладних рухових умінь та навичок студентів, але й розвиватиме базові фізичні якості, сприяючи збільшенню ЖЕЛ, вдосконалюючи координаційні здібності, зокрема ритмічні та просторові параметри рухів, які потрібні в будь-якій професійній діяльності.

Таким чином, використання засобів фізичної культури і спорту може істотно допомогти в адаптації студентів до навчально-професійної діяльності. Сучасними напрямками з удосконалення системи ППФП у ВНЗ можна вважати: застосування нетрадиційних видів спорту для ВНЗ, урахування міжпредметних зв'язків, використання видів спорту, спрямованих на покращення силових здібностей та витривалості, створення регіональних програм ППФП.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Бутько А. В.

Белорусский государственный университет культуры и искусств, г.
Минск, Республика Беларусь

На занятиях со студентами специальных медицинских групп необходимо изыскивать пути, средства и условия, которые обеспечивают улучшение физического здоровья и психоэмоционального состояния, способствуют повышению личной заинтересованности студентов. Одной из таких форм занятий может быть предложена лыжная подготовка, по физической нагрузке адекватная нарушениям состояния здоровья студентов специальных медицинских групп [2, 4].

Занятия по лыжной подготовке – эффективное средство укрепления здоровья и активного отдыха. Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корригируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических отделов зрительного и вестибулярного анализаторов. Это дает возможность

лыжнику точно согласовывать свои движения с рельефом местности и скоростью, быстро заменяя одни динамические стереотипы на другие [1]. Возбудимость вестибулярного аппарата обеспечивает своевременные реакции, способствующие перераспределению мышечного тонуса и сохранению правильного положения тела в пространстве. Такие разносторонние воздействия делают занятия лыжами весьма полезными для поддержания здоровья.

Во время передвижения на лыжах попеременно и ритмично включаются все крупные мышечные группы ног, спины, рук, что оптимально возбуждает двигательную зону коры больших полушарий, повышает ее тонус. Это способствует более быстрой ликвидации застойных возбуждений в мозгу, связанных с умственным и нервно-эмоциональным перенапряжением. Умственная работоспособность после занятий на лыжах без большой физической нагрузки повышается на 15-20% [3].

Положительно влияет лыжная ходьба и на состояние сердечно - сосудистой системы. Благодаря равномерно чередующимся напряжениям активизируется кровообращение, улучшается кровоснабжение мышц, совершенствуется работа сердца, повышается эластичность сосудов. Все отмеченные факторы способствуют не только укреплению сердечно – сосудистой и дыхательной систем, но и улучшению координации их работы.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Также организм активно очищается от шлаков, так как выделительная система особенно активизируется.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких.

Активное воздействие природы при занятиях лыжами оказывает сильное влияние на эмоциональное состояние человека. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение. Занятия лыжным спортом имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме[5].

Особенности скольжения по снежному покрову исключают удары об опору и сотрясение тела, имеющие место при ходьбе и беге. Движения отличаются плавностью, мышцы хорошо расслабляются, поэтому студенты, даже страдающие от болей в коленных и голеностопных суставах, а

также в позвоночнике, могут с пользой для здоровья ходить на лыжах.

Учитывая данные факты, нами была предпринята попытка экспериментальной разработки методики проведения занятий по лыжной подготовке со студентами специальной медицинской группы.

Целью проводимого нами исследования являлось определение методических приемов совершенствования техники в способах передвижения на лыжах.

Задача исследования: выяснить возможности повышения эффективности занятий по лыжной подготовке со студентами специальной медицинской группы.

Организация исследования: данный эксперимент проводился на базе Белорусского государственного университета культуры и искусств со студентами 1 – 2 курсов, в течение февраля – марта 2008 – 2009 годов.

Первые занятия лыжной подготовкой показали, что не все студенты одинаково владеют способами передвижения: одни передвигались хорошо, другие слабо, а некоторые стали на лыжи в первый раз. Совершенствование способов передвижения на лыжах мы проводили в той последовательности, которая определена методикой обучения. Площадкой для совершенствования техники были индивидуальные, параллельно расположенные лыжни.

Визуальный прием обучения способам передвижения на лыжах оправдан и необходим в начальной стадии становления навыка, но он не дает необходимого эффекта для совершенствования, поэтому мы использовали методические приемы, в основе которых лежит принцип расчленения целого движения на отдельные элементы, что не нарушало общий механизм того или другого способа передвижения.

При исследовании совершенствования техники мы исходили из того, что точность владения движениями представляет собой неиссякаемый источник проявления двигательных возможностей.

Для решения задач основной части занятия, нам необходимо было определить такие методы и формы, которые позволяли бы решать одновременно две задачи: совершенствование техники и повышение функциональных возможностей. Для этого были использованы сочетания отдельных основных методов: повторно – равномерный и повторно – переменный. Повторность и переменность понимались двояко; в одном случае – как смена интенсивности, в другом – как смена способов передвижения.

Выводы:

4. Выделять слабо подготовленных студентов в отдельные подгруппы в процессе занятий на лыжах не следует. Вместе со всеми они проявляют больше активности и инициативы.

5. Занятия по лыжной подготовке со студентами специальной меди-

цинської групи сприяють підвищенню інтереса к заняттям фізической культурой и могут быть использованы как один из вариантов форм занятій с данным контингентом.

Литература

1. Богданов, Г. П. Уроки лыжной подготовки / Г. П. Богданов. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 236с.
2. Глазко, Т. А. Физическое воспитание учащейся молодежи / Т. А. Глазко. – Минск: Высшэйшая школа, 1995. – 128с.
3. Миненков, Б. В. Лыжи и здоровье / Б. В. Миненков. – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 80с.
4. Тимошенко, В. В. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья / В. В. Тимошенко. – Минск: Веды, 2000. – 196с.
5. Шапошников, В. Д. Становитесь на лыжи! / В. Д. Шапошников. – Ленинград: Лениздат, 1986. – 77с.

СТУДЕНТИ ПРО СТАН СВОГО ЗДОРОВ'Я

Буц Алла Миколаївна – доцент

Українська державна академія залізничного транспорту

Тільки дуже втомлена від життя, скривджена долею людина може відмовитися від можливості прожити 100 і більш років, залишаючись при цьому здоровою і енергійною. Однак така можливість надається деяким, і справа тут не стільки в генетичній схильності, скільки в бажанні людини стати довгожителем.

Фахівці стверджують, що резерви людського організму використовуються людьми неповністю, тривалість життя вже сьогодні може бути істотно збільшена. Цифри називаються різні: 120, 150, 400 і більш років, аж до необмеженого довліття. Напевно багато хто чув про людину на ім'я Поль Брег. Він був ентузіастом і пропагандистом здорового способу життя. Брег трагічно загинув, катаючись на дошці по океанічних хвилях, у віці 95 років. До самої смерті він був абсолютно здоровий. Відзначимо, що ентузіастам здорового способу життя в минулому були не доступні багато сучасних засобів, які збільшують тривалість життя. Тому люди, які живуть у 21-му столітті, зможуть домогтися набагато більших успіхів.

Отже, до дійсного часу відомі всі причини які ведуть наш організм до руйнування та смерті. У теорії, вчені вже сьогодні знають, що необхідно робити, щоб жити необмежено довго. І незабаром, теорія дасть свої практичні плоди.

Здоров'я людини більш ніж на 50% залежить від його способу життя. Д. У. Ністрян пише: Як вважають деякі дослідники, здоров'я людини на 60 % залежить від його способу життя, на 20 % - від навколишнього середовища і лише на 8 % - від медицини. ”Заданими ВООЗ (Всесвітня Організація Охорони Здоров'я) здоров'я людини на 50-55 % визначається

умовами і способом життя, на 25 % - екологічними умовами, на 15-20 % обумовлено генетичними факторами і лише на 10-15 % - діяльністю системи охорони здоров'я.

Кожній людині необхідно повірити в те, що вона має всі можливості для посилення власного життєвого потенціалу, підвищення стійкості до різних хвороботворних, стресогенних факторів. Сьогодні, ми визначаємо наше здоров'я в майбутньому. Для удосконалювання і формування здоров'я важливо вчитися бути здоровим, творчо підходити до власного здоров'я, сформуванати потребу, уміння і рішучість діяти своїми руками за рахунок своїх внутрішніх резервів, а не чужих зусиль і зовнішніх умов.

Виходячи з вищевикладеного, можна зрозуміти, що поняття здорового способу життя є багатограним і поки недостатньо розробленим. Разом з тим на рівні повсякденної свідомості уявлення про здоровий спосіб життя існує багато сторіч.

Бажання зберегти міцне здоров'я – важлива соціальна потреба людини, необхідна умова повноцінного життя, високої творчої активності, щастя. Серед факторів, що негативно впливають на здоров'я, велике місце займає паління, шкідливу дію якого відзначають не відразу, а поволі, поступово. Проведені численні опитування населення показали, що багато хто недостатньо знає про шкоду і всі наслідки паління.

Пияцтво – це насамперед розбещеність, особистий порок людини: безвільність, небажання вважатися з думкою лікарів, громадськості, з даними науки; це – егоїзм, бездушне відношення до родини, до дітей. Ніяких виправдань немає і не може бути для п'яниць.

Кажуть, що в помірних кількостях алкоголь не шкідливий і сприяє підвищенню працездатності. Тютюновий дим не тільки вдихається курцем, але і надходить у навколишнє повітря. Поза затягуванням він в основному створює умови для пасивного паління.

Споживання різних наркотиків – наркоманія – дійсний бич у багатьох країнах світу. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, наркотики зайняли перше місце серед винуватців передчасної смерті людей. В усьому світі йде вал з наркоманії серед чоловіків і жінок. За ними втягуються в цей вир юнаки, дівчата, підлітки і навіть діти. Небезпечний будь-який наркотик, навіть одноразова його проба.

Деякі дослідники стверджують, що в нашому 21-му столітті фізичне навантаження зменшилося в 100 разів, у порівнянні з попередніми сторіччями. Якщо як слід розібратися, то можна зробити висновок, що в цьому твердженні немає ніякого перебільшення

Не зважаючи на велику увагу дослідників до проблеми здоров'я та здорового способу життя тих, хто навчається, ця тема залишається недостатньо вивченою, стосовно проблеми фізичного виховання студентів.

Слід підкреслити велику потребу у подібному дослідженні, оскільки воно сприяє вирішенню суперечності між необхідністю студентської молоді вести здоровий спосіб життя та їх невміння організувати свою діяльність у формуванні здорового способу життя.

Для того щоб зрозуміти відношення студентів до свого здоров'я було проведено опитування – анкетування, де студенти повинні були відповісти на запитання та оцінити стан свого фізичного розвитку і фізичного здоров'я. Нижче ми приводимо результати анкетування .

Таблиця 1.

Оцінка стану фізичного розвитку та здоров'я очами студентів

№	Оцінка	Фізичне здоров'я			Фізичний розвиток		
		Всього	В тому числі по статі		Всього	В тому числі по статі	
			Юнаки	дівчата		юнаки	дівчата
1	Як добре	35	42	28	52	46	57
2	Влаштовує	52	46	57	40	45	34
3	Як погане	9	8	10	5	5	5
4	Не змогли відповісти	5	4	5	4	4	4

Також студенти могли відповісти на запитання про своє самопочуття і результати опитування можна побачити у таблиці.

Таблиця 2.

Оцінка стану самопочуття очами студентів .

№	Аспекти психічного стану	Усього	В тому числі по статі		В тому числі по курсам		
			юнаки	дівчата	1-й	2-й	3-й
1	Сонний стан	23	17	28	26	28	25
2	Поганий сон	10	9	10	9	8	10
3	Швидка втомленість при фізичних навантаженнях	27	11	23	20	21	19
4	Швидка втомленість при розумових навантаженнях	16	11	22	21	23	20

Таблиця 3

Рівень цілеспрямованості.

№	Відповіді студентів	Всього	В тому числі по статі		В тому числі по курсам		
			Юнаки	дівчата	1-й	2-й	3-й
1	Замислювалися і є конкретні цілі	53	52	53	55	49	61

Продовження табл. 3

2	Замислювалися, але конкретних цілей немає	37	36	38	37	42	33
3	Не замислювалися над питанням	8	10	7	11	8	4
4	Не змогли відповісти на запитання	2	2	2	2	1	2

І запитання чи готові студенти до боротьби з перешкодами, що можуть трапитися на шляху до мрій:

Таблиця 4

Готовність до боротьби з труднощами.

№	Відповіді студентів	Всього	В тому числі по статі		В тому числі по курсам		
			юнаки	дівчата	1-й	2-й	3-й
1	Готові до боротьби з труднощами	66	69	64	66	61	71
2	Готові до боротьби, але мало що виходить	20	18	21	19	23	15
3	До боротьби не готові	2	1	3	3	3	3
4	Цілей не має	3	5	1	3	3	2
5	Не могу відповісти	9	7	11	10	10	9

Із проведеного опитування можна зробити висновок що більшість студентів не задоволені станом свого здоров'я, але що робити для його покращення не знають. Важливо те, що при відсутності фізичних навантажень погіршується не тільки стан з доров'я в цілому, а і починається розвиватись така хвороба як гіподинамія.

Під час опитування студенти могли відповісти на запитання про своє майбутнє, а саме, чи замислювались студенти про своє майбутнє. Багато хто з опитуваних студентів так і не змогли відповісти.

З результатів проведеного опитування можна зробити висновок, що студенти не задоволені станом свого здоров'я, але проблема здоров'я стосується кожної людини особисто, тому для покращання здоров'я розроблено багато методів, кожний з яких студенти можуть підібрати собі особисто. Можливо зараз студенти не замислюються про покращання свого

здоров'я у зв'язку з молодим віком, але прийде час і рано чи пізно проблеми зі здоров'ям почнуться і можливо допомогти людині зможуть лише різні медикаменти які мають двосторонню дію. Також відомо що екологія в наш час теж не сприяє відновленню здоров'я, тож єдиний вихід зі складної ситуації це правильне розуміння проблеми і наслідки які вона несе.

Покращанню здоров'я сприяє заняття спортом, правильне харчування, зацікавленість студентів не тільки навчальним процесом, але і іншими корисними і цікавими речами, яких в світі є велика кількість. У кожної людини повинні бути свої бажання та цілі, завдяки яким буде присутнє велика жага до життя та дій.

Отже, здоров'я людині дається раз і на завжди, і те як вона використає його і залежить суть його життя, його вчинків добрих чи поганих. Не буде здоров'я – не буде і духовного зросту людини, не буде і радості.

О РАЗВИТИИ СИЛЫ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Вельгушев Р.В.,

Киршина Е.Д., кандидат педагогических наук

Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина

Красноярского государственного педагогического университета

им. В.П. Астафьева

Сибирский государственный аэрокосмический университет

им. М.Ф. Решетнева

Борьба – такой вид спорта, где неожиданность действий требуют от борца особой функциональной подготовленности и разностороннего физического развития. Для проведения технического приема ему нужна сила и межмышечная координация (согласованность) в работе большого количества мышечных групп. К тому же, при выполнении приема, различные мышцы работают в различных режимах и с различной амплитудой. Низкий уровень развития силовых качеств приводит к неправильному освоению структуры приема, при этом на спортивный результат борца оказывает решающее влияние не только общий уровень физической подготовленности, но и уровень развития силы отдельных групп мышц (В.К. Петров, 1984).

В 2006 году нами было проведено анкетирование с целью выявления основных подходов в развитии силы, существующих в тренировочной практике. Полученные результаты анкетирования могут помочь составить индивидуальную методику для борцов, которую можно было бы внедрить в общий тренировочный процесс, при которой на наш взгляд борец мог бы одновременно отрабатывать технику приемов борьбы и развивать силу на высоком уровне, не допустив при этом переутомления мышц.

В анкетировании приняли участие борцы таких стилей, как: вольная борьба, греко-римская борьба, самбо и дзюдо. Общее количество респондентов составляет 112 человек.

Квалификация спортсменов выглядела следующим образом: мастер спорта, кандидат в мастера спорта, а также разряды – I, II, III (рис. 1).

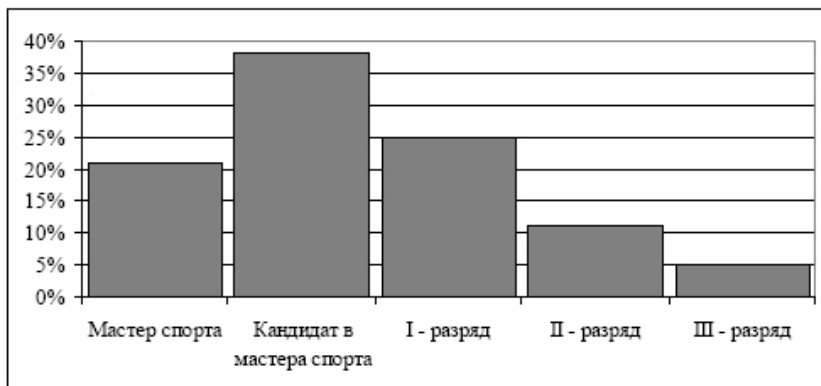


Рис. 1. Спортивные звания и разряды респондентов

Первоначально мы попытались выяснить, что наиболее важно в достижении высокого результата в борьбе.

Наибольшее количество респондентов (43%) считают, что техническая подготовленность – это главное, что позволяет спортсмену добиться наивысшего результата. Техника в сочетании с силой занимает второе место – 31%. Победить помогают такие качества, как выносливость, тактика, стремление к победе и спортивный дух, считают 19% опрошенных, 7% борцов добиваются победы на ковре исключительно за счет силы (рис. 2).

Данные анкетирования показывают, что фактически больше половины опрошенных борцов (81%) использовали упражнения на развитие силы до того, как стали заниматься борьбой. Остальные 19% спортсменов не применяли подготовительные силовые упражнения.

Мы рассмотрели всевозможные средства развития силы, которые используются в борьбе. В основном опрошенные борцы (17%) предпочитают использовать все средства, а именно – брусья, канат, перекладину, различные отягощения, а также применяют упражнения с партнером. Только с помощью упражнений с партнером развивают силу 14% респондентов. Третье место среди средств развития силы занимает «канат» – 10%. Такие средства, как отягощения и перекладина используют 8% опрошенных спортсменов. Весьма редко пользуются одними брусьями, так как

это средство хорошо подходит для комбинирования с другими, например с перекладиной и канатом (рис. 3).

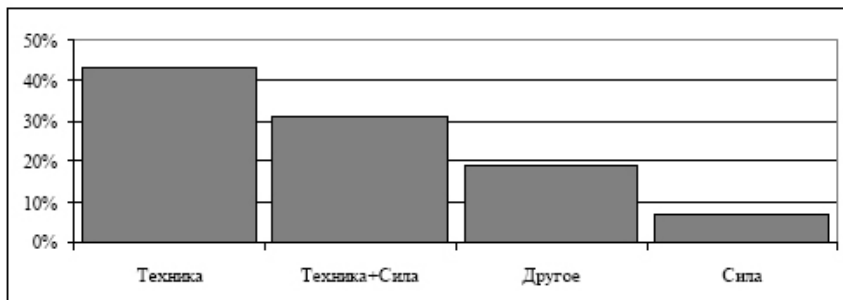


Рис. 2. Аспекты подготовленности борца, влияющие на результат на соревнованиях

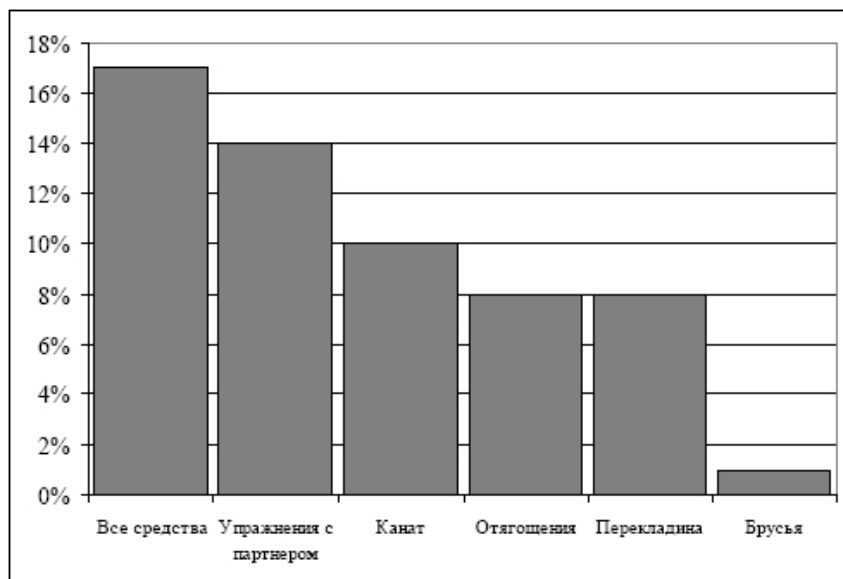


Рис. 3. Средства развития силы

Анкетирование показало, что 42% борцов предпочитают использовать упражнения на развитие силы каждый день. Только через день занимаются атлетической гимнастикой 37% спортсменов. В день ОФП силовыми упражнениями занимаются 15% опрошенных спортсменов, 6% единоборцев распределяют нагрузку по самочувствию (рис. 4).

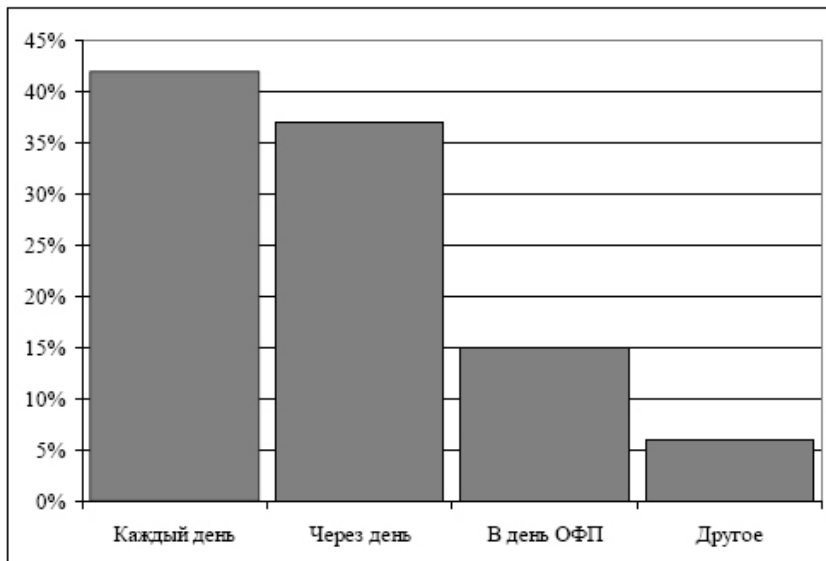


Рис. 4. Периодичность использования силовых упражнений в тренировке

В период подготовки к соревнованиям интенсивность нагрузки в силовых упражнениях распределяется спортсменами по-разному. Большая часть (36%) опрошенных борцов считают, что лучше перед соревнованиями снизить интенсивность нагрузки, 31% спортсменов сходятся во мнениях, что нагрузка должна увеличиваться. Без изменений остается нагрузка у 29% респондентов. С целью успешного выступления на соревнованиях 4% борцов больше сосредотачиваются на технико-тактической стороне подготовки, исключая из тренировочного процесса силовые упражнения (рис. 5).

Из всех опрошенных борцов биологически активные добавки для увеличения мышечной массы принимают 17% спортсменов, 83% не принимают никаких добавок.

Анкетирование позволило нам узнать, каким образом в настоящее время строится процесс, направленный на развитие силовых способностей борца. Выяснили у борцов различных стилей, какие физические качества в основном влияют на высокий результат, а также узнали о средствах развития силы, используемых в борьбе.

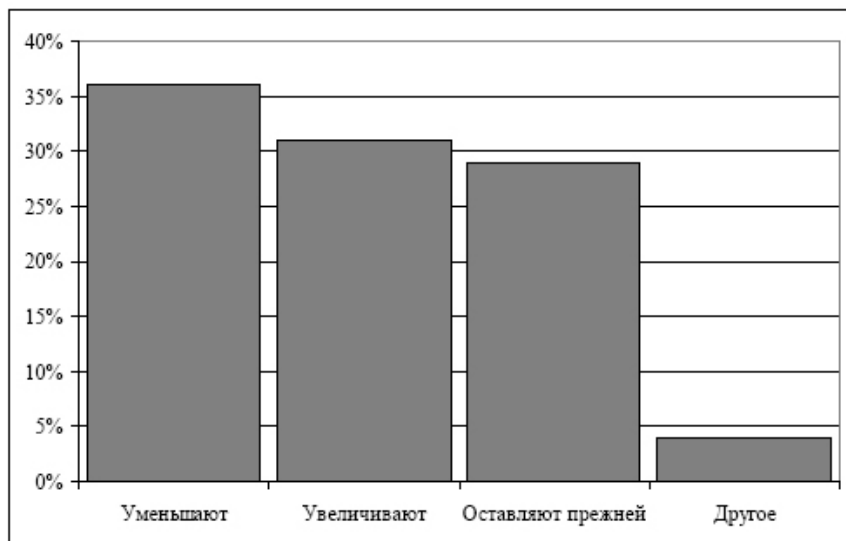


Рис. 5. Интенсивность нагрузки

Результаты анкетирования позволяют говорить о том, как часто борцы пользуются силовыми упражнениями и с какой интенсивностью распределяется нагрузка в этих упражнениях в период подготовки к соревнованиям.

АВТОРИТЕТ ТРЕНЕРА – ВЕДУЩИЙ ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ.

Гладыр Ольга Евдокимовна, ст. преподаватель кафедры физического воспитания

Николаевский государственный аграрный университет

В современных социально-экономических условиях спорт – это общественное явление, направленное не только на достижение наивысших показателей физического развития человека, но и на социально-общественное преобразование спортсмена.

В связи с этим, педагогическое мастерство, культура поведения, общения, этикет тренера являются значимыми компонентами, влияющими на формирование личности занимающихся. От того, насколько сознательно, грамотно, целесообразно тренер сможет воздействовать на физическое совершенствование юного спортсмена, его морально-нравственное, этиче-

ское, культурное развитие, во многом будет зависеть и его социализация. Значимым механизмом воздействия тренера на личность юных спортсменов является его авторитет.

Авторитет тренера – это особая профессиональная позиция, определяющая его влияние на учащихся и дающая ему право принимать решения, выражать оценку, давать советы. Когда авторитет тренера подвергается сомнению, когда отсутствуют элементарные тактические замыслы и следствием этого оказывается поражение, то трудно заставить спортсмена выкладываться на все 100%.

Авторитет тренера неотделим от всей его деятельности, знаний теории и практики спорта, высокой требовательности и т.п. Полноценные взаимоотношения между тренером и командой строятся на обоюдном уважении, доверии и дружбе. При решении всех вопросов, касающихся команды и ее членов, между тренером и спортсменами необходим тесный контакт. Однако при окончательном решении той или иной проблемы основная роль принадлежит тренеру. Хороший тренер всегда требователен и принципиален в первую очередь к самому себе, самокритично относится ко всей своей работе. Он должен быть новатором, уметь видеть все передовое в методике, тактике, чтобы не копировать, а творчески применять их в работе.

Авторитет тренера в глазах спортсменов - это признание за ним права принимать ответственные решения в различных ситуациях совместной деятельности, а также значимость для занимающихся профессиональных, гражданских и духовных качеств личности тренера. В профессиональном компоненте авторитета - это профессиональная и личностная компетентность тренера в вопросах организации и построения авторитетных отношений в различных возрастных и социальных группах, в личностном - это ценностные ориентиры тренера, его культура речи, стиль деятельности, а также сформированность положительных личностно значимых для формирования авторитетных отношений качеств.

Тренеры в значительной мере недооценивают значимости своих личностных качеств. Они уделяют большее внимание профессиональному компоненту своей деятельности, нежели межличностным взаимоотношениям внутри коллектива. Это создает ситуацию, когда тренера воспринимают только как тренера-педагога, основной задачей которого является развитие физических способностей занимающихся, позволяющих достичь ими наивысших спортивных результатов. Такая функция тренера, как формирование личности спортсмена, отводится на второй план. Ценностные ориентиры тренера представляют собой ведущее стержневое образование, определяющее целостность и активную позицию личности, и характеризуют значение, которое человек придает тем или иным явлениям окружаю-

щего мира. Культура тренера – это основа его профессиональной деятельности, позволяющая передавать юным спортсменам общечеловеческие ценности, знания и опыт, как в сфере общественной жизнедеятельности, так и в физкультурно-спортивной деятельности. Ее составляющими являются общая и профессиональная культура тренера, его стиль деятельности, поведения и общения.

Современный спорт требует незаурядных способностей от тренера. Он должен владеть всем арсеналом современных знаний, учитывать психологические, социальные, материально-технические и все другие аспекты подготовки спортсмена. Успехи спортсменов во многом зависят от личности тренера - его знаний, педагогического таланта, воли, способности к творческому обобщению. По своей сути тренер - это, прежде всего педагог, и к нему предъявляются все те же требования, как и к любому воспитателю. Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с учениками, определяют быстроту и степень овладения им различными умениями.

К профессионально важным качествам тренера относятся нравственные, коммуникабельные, волевые, интеллектуальные и психомоторные. Тренер должен обладать полным комплексом нравственных качеств: гуманизмом, вежливостью, честностью, требовательностью, оптимизмом и др., так как нравственное воспитание учеников должно базироваться не только на словесной форме воздействия на них, но, прежде всего на личном примере. Личный пример - лучшая проповедь. Тренер обязан постоянно следить за собой, предъявлять к себе высокие требования. Тренер должен обладать и такими нравственными качествами, как принципиальность, правдивость, самокритичность, трудолюбие и справедливость. Коммуникативные качества, к которым относится общительность, вежливость, доброжелательность и ряд других, помогают тренеру устанавливать контакт с учениками в процессе общения и тем самым способствуют успеху воспитательной работы тренера.

Развитие волевых качеств является предпосылкой успеха в профессиональной деятельности тренера. Важнейшими волевыми качествами тренера считаются: целеустремленность, инициативность, смелость, решительность, выдержка и самообладание. Все эти качества находятся в тесной взаимосвязи и взаимовлиянии. Невыдержанный тренер не может успешно вести воспитательную работу с учениками, так как в их глазах он не обладает авторитетом. Нетерпеливые тренеры, желая быстрее достичь результата у своих учеников, форсируют нагрузки, нарушая тем самым принципы постепенности и доступности и ставя под угрозу здоровье учеников. Тренер без самообладания будет теряться в конфликтных и неожиданно возникающих ситуациях. Не обладая настойчивостью, тренер

не сможет неукоснительно проводить в воспитании учеников свою линию. Спокойствие и выдержка тренера не должны подменяться его безразличием, равнодушием к своей работе. Тренер не должен выходить из себя, терять над собой контроль, переходить на грубый и оскорбительный тон.

Интеллектуальные качества помогают тренеру находить правильные решения в воспитательной работе, обуславливают эффективность творчества тренера, поиска им новых путей в обучении и воспитании. К этим качествам относят: ясность и логичность мышления, его критичность, воображение, изобретательность, остроумие, оперативность мышления, характеризующие способность тренера быстро находить оптимальные решения возникающих задач.

Одним из важных качеств тренера является правдивость. Ученики должны быть уверены в искренности намерений и чувств общающегося с ними тренера. Если ученик почувствует, что тренер ведет с ним воспитательную игру, что в его словах присутствует фальшь, наигрыш, то он логично решает, что его хотят обмануть, и его доверие к словам и поступкам тренера исчезает. Процесс общения приобретает формальный характер или прекращается совсем. Между тренером и учеником возникает барьер недоверия.

Непеременным качеством тренера должна быть его требовательность. Учащиеся (особенно мальчики) очень уважают тренеров, которые добиваются своего без грубого принуждения и угроз, а также без педантизма. Дети единодушно отрицают мягкотелость, вялость, наивную доверчивость тренера, его беспринципную снисходительность. Всякие отступления от предъявленных требований (порой тренер предъявляет требование к ученикам, а потом забывает про него или отменяет без всяких обоснований) учащиеся рассматривают как слабости тренера.

Подводя итог вышесказанному, необходимо отметить, что личность тренера, его личностные качества, педагогическое мастерство, культура поведения и общения являются значимыми компонентами, влияющими на формирование личности спортсмена. Особо актуальны они в детско-юношеском спорте, где закладываются и развиваются не только физические способности человека, но и его морально-нравственные, этические, эстетические и культурные качества. В связи с этим авторитет тренера является важным фактором, влияющим на физическое и духовное развитие юных спортсменов.

БАСКЕТБОЛ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ НА ФАКУЛЬТЕТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Горбуля В.Б., Бессарабов М.С., Горбуля В.О.

Запорізький національний університет

Реформування системи вищої і середньої освіти, відкриття нових спеціальностей на факультетах фізичного виховання, вступ України до Болонської угоди, вимагають подальшого вивчення і вдосконалення програмного матеріалу з фізичного виховання [1].

Виконуючи рішення спільної колегії Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 11 листопада 2008 року та з метою реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді в навчальних закладах України, необхідно привести зміст навчальних програм із фізичної культури, контрольні нормативи до них у відповідність до вікових, індивідуальних закономірностей формування та розвитку дитини.

Платонов В.Н. (1990), піднімаючи актуальні проблеми вищої школи і накреслюючи шляхи вдосконалення фізкультурної освіти, відзначав, що у змісті діючих програм для інститутів фізичної культури і факультетів фізичного виховання педагогічних вузів немає вимог сьогодення.

На сучасному етапі розвитку вищої освіти в Україні одне з перших місць займає питання про стан професійної підготовки вчителя з фізичного виховання, ефективність якої залежить як від набуття практичних умінь і навичок, так і від чітко організованої структури одержаних знань [2].

Відкриття на факультетах фізичного виховання нових спеціальностей, таких як фізична реабілітація, туризм та інші, вимагає подальшого вивчення стану методичної і спортивно-технічної підготовки студентів.

Найважливішим чинником професійної підготовки фахівців з фізичного виховання є їх власна спортивно-технічна підготовка.

Відсутність наразі комплексних досліджень із вивчення програмного матеріалу з баскетболу, засобів і методів навчання, а також рівень підготовки фахівців фізичного виховання стали підставою для постановки даного дослідження.

Дослідження виконані згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри спортивних ігор факультету фізичного виховання Запорізького національного університету «Оптимізація навчально-тренувальної і змагальної діяльності в спортивних іграх».

Напрямок дослідження відповідає тематиці зведеного плану науково-дослідних робіт Державного Комітету України з питань фізичної культури і спорту № держ. реєстрації 0101V006471.

Формування цілей роботи.

Мета даної роботи – оптимізація програмного матеріалу з баскетболу для студентів факультету фізичного виховання.

Результати дослідження.

У дослідженні брали участь студенти, що вступили на перший курс факультету фізичного виховання.

Для визначення індивідуальної технічної підготовленості застосовувалися такі тести: зупинки, поєднання прийомів, з кидком у корзину з місця і в русі.

Для оцінки рівня спортивно-технічної підготовленості використовувалися тести: біг 28м, човниковий біг 91м, стрибок у довжину та у висоту з місця; кількість передач за 30 с, ведення м'яча, штрафний кидок.

Аналіз результатів студентів, що вступили на перший курс факультету фізичного виховання, у виконанні шкільного програмного матеріалу показав, що прості індивідуальні дії баскетболіста не змогли виконати більшість студентів, поєднання технічних прийомів студенти виконували ще гірше.

Аналізуючи в кожній спеціальності вміння грати в баскетбол, можна стверджувати, що 90% дівчат не мають уявлення про те, які індивідуальні дії в нападі можна виконувати в грі, і як їх застосувати в даних ігрових обставинах, а про індивідуальну гру в захисті не мають уявлення зовсім. Такий стан справ, на наш погляд, пояснюється неналежним відношенням до спортивних ігор у школах.

Аналізуючи шкільний програмний матеріал з баскетболу, ми спостерігаємо невідповідність у послідовності навчання, його великий обсяг і малу кількість годин. Та й заняття з урахуванням статі бажано проводити з 4 класу, а ще краще з 6 [3].

Аналізуючи початкові і кінцеві результати після навчання, ми одержали такі дані. Результати зі спеціальної фізичної підготовленості нижче вимог, прийнятих кафедрою спортивних ігор факультету фізичного виховання (2001р). Результати студентів спеціальностей «фізичне виховання» і «фізична реабілітація» нижче, ніж результати студентів «Олімпійський і професійний спорт».

Навчальна програма з баскетболу на факультеті будувалася на базі шкільної програми 2001р. з методикою навчання. Трудність навчання полягала в тому, що студенти мали дуже низькі результати, як у спеціальній фізичній, так і в технічній підготовленості.

Аналізуючи дані після навчання технічним елементам у нападі і захисті, ми одержали такі дані:

Результати зі спортивно-технічної підготовленості змінилися за всіма показниками, проте істотно вони покращали в бігу на 28м, в човни-

ковому бігу, в стрибках у довжину та у висоту.

Показники технічної підготовленості істотно покращали в студентів із більш низькими початковими показниками.

Аналізуючи ігрову підготовку, тобто уміння грати, виконувати технічні і тактичні дії, можна стверджувати про істотну трудність навчання. Це, на наш погляд, можна пояснити недостатньою спортивно-технічною підготовкою і ігровою практикою юнаків та дівчат під час навчання в школі.

Висновки.

Таким чином, результати студентів з технічної підготовки показали більш низький рівень і неоднакову підготовку як між спеціальностями, так і в кожній спеціальності окремо.

У процесі навчання істотно покращилися показники індивідуальної технічної підготовленості, проте великий розкид індивідуальних результатів не дав суттєвих змін у деяких показниках.

Результати даних досліджень можуть бути використані для практичних рекомендацій при побудові навчального процесу і вдосконаленні програмного матеріалу з баскетболу на факультеті фізичного виховання.

Література

1. Платонов В.Н. Проблемы высшей школы и пути перестройки физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. – № 4, 1990. – С. 5-10.
2. Міністерство освіти і науки України / Наказ про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України. №13. 2008. – (1-2)10 (11).
3. Котова Є.В. У кн.: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 6, 2007. – С. 162.
4. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. Київ, 2001. – С. 13-50.
5. Медведев В.Х. Теория и практика физического воспитания и спорта. Республиканский межвед. сборник № 5, 1975. – С. 29-31.
6. Сатириков Г. Физкультура в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 30-32.

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ М. МИКОЛАЄВА

Демидова Олена Валентинівна

Демидова Ірина Валентинівна

Демидов Валентин Валентинович

Миколаївський державний університет ім. В.О. Сухомлинського

Згідно з Рішенням колегії Міністерства охорони здоров'я від 11.11.2008 № 13/1-2 10 11/1 «Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» [9], фізичне виховання і спорт у навчальних закладах є невід'ємною складовою

частиною формування загальної та професійної культури особистості, збереження та зміцнення здоров'я, організації та забезпечення здорового способу життя, підвищення рівня працездатності студентської молоді.

Це особливо актуально зараз, коли несприятлива екологічна обстановка та негативно впливає на організм молодшої людини, якій прийдеться в майбутньому, в умовах нових економічних стосунків в державі, витримувати значні навантаження різного напрямку.

У сучасних дослідженнях багатьох авторів відзначається загрозливий стан здоров'я студентської молоді [4, 5, 8], що погіршується по мірі навчання, особливо на останньому курсі. У процесі навчання у вузі, незалежно від статі, відзначається зниження рівня фізичної працездатності та аеробної продуктивності організму, і одночасно, зростання ступеня функціональної напруги механізмів регуляції серцево-судинної системи [5].

Ряд авторів [1, 5, 7] відзначає низький рівень фізичної підготовленості студентів більшості регіонів України, що відповідає 1 - 3 балам Державної системи тестування фізичної підготовленості.

Наведені вище дані свідчать, що одно, або два заняття з фізичного виховання на тиждень не в змозі вирішити проблему усунення дефіциту рухової активності студентської молоді.

З іншого боку, сьогоденний низький рівень фізичної підготовленості студентів, можливо, вже не відповідає нормативам рівня розвитку рухових якостей, запропонованих "Положенням про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України".

Дане Положення було затверджено Постановою Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. Тобто минуло вже більше 10 років з моменту його затвердження, і нормативи можуть бути дещо неадекватні сучасному рівню фізичної підготовленості студентів.

Метою дослідження є спроба аналізу відповідності сучасного рівня фізичної підготовленості студенток ВНЗ м. Миколаєва вимогам "Положенням про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України".

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилося у трьох ВНЗ м. Миколаєва на протязі 2007-2008 навчального року. Було обстежено 547 студенток II та III курсів навчання. Для визначення рівня фізичної підготовленості студенткам було запропоновано виконати ряд вправ, що входять до Державної системи тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

Тестуванню підлягали наступні рухові якості: загальна витривалість (біг на дистанції 2000 м), швидкісні якості (біг на 100 м), спритність (човниковий біг 4 x 9 м), силові якості (стрибки в довжину з місця, вис на

поперечині на зігнутих руках, піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині ноги зігнуті в колінах протягом 1 хв.), гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи).

Таблиця 1.

Результати тестування студенток

Оцінка, балів	Нормативи													
	Біг на 2000 м, хв., с		Біг на 100 м, с		Човник. біг 4x9 м, с		Піднім. тулуба в сід, разів/хв.		Вис на зігнутих руках, с		Стрибок у довжину з місця, см		Нахил тулуба з положення сидячи, см	
	К	%	К	%	К	%	К	%	К	%	К	%	К	%
5	6	1,1			225	41,1	24	4,4	149	27,2			42	7,7
4	37	6,8	19	3,5	97	17,7	118	21,6	228	41,7	44	8,0	45	8,2
3	127	23,2	68	12,4	172	31,4	87	15,9	70	12,8	89	16,3	232	42,4
2	117	21,4	124	22,7	21	3,8	118	21,6	50	9,1	148	27,1	88	16,1
1	106	19,4	112	20,5	32	5,9	106	19,4	39	7,1	88	16,1	48	8,8
0	154	28,2	224	41,0			94	17,2	11	2,0	178	32,5	92	16,8

Висновки:

1. Сучасний рівень фізичної підготовленості студенток ВНЗ м. Миколаєва за рядом показників значно нижче вимог Державної системи тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України:

- 41% обстежуваного контингенту студенток за показниками розвитку швидкості не відповідають вимогам Державної системи тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України (показані ними результати в бігу на 100м нижче, ніж мінімальний тестовий показчик);
- за рівнем розвитку швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця) тестовим вимогам не відповідають 32,5 % обстежуваних;
- 28,2% студенток не мають достатнього рівня розвитку витривалості;
- недостатній рівень розвитку сили мають 17,2% студенток, а гнучкості – 16,8%.

2. Про невідповідність ряду тестових показчиків, рекомендованих Державною системою тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України свідчить також те, що результат, який відповідає максимальному балу в бігу на 100 м та стрибку у довжину з місця, не показала жодна учасниця дослідження, а в бігу на 2000 м виконали 1,1% студенток.

3. Найбільш адекватними сьогоденному стану фізичної

підготовленості студенток є нормативи «човниковий біг 4 x 9 м» та «вис на зігнутих руках» де високі бали за показані результати отримали, відповідно, 58,8% і 68,9% всіх обстежуваних студенток.

Керуючись отриманими результатами та досвідом роботи і виходячи з реалій сьогодення, можна запропонувати дещо змінити нормативи фізичної підготовленості для даної категорії населення України, адаптуючи їх відповідно до сучасного стану здоров'я та фізичного розвитку студенток. Щодо кросового бігу, то його, на нашу думку, доцільно замінити плаванням без урахування часу.

Таблиця 2.

Орієнтовні нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів ВНЗ (дівчата)

Нормативи	«5»		«4»		«3»		«2»		«1»	
	С	Р	С	Р	С	Р	С	Р	С	Р
Біг на 2000 м, хв., с	9,40		10,3		11,2		12,1		13,0	
Плавання, м		100		75		50		25		10
Біг на 100 м, с	14,8	15,1	15,6	16,1	16,4	16,9	17,3	18,2	18,2	19,3
Вис на зігнутих руках, с	21	28	17	22	13	18	9	13	5	10
Піднімання в сід за 1 хв., разів	47	42	42	37	37	33	33	28	28	22
Стрибок у довжину з місця, см	210	200	196	185	184	170	172	155	160	140
Човниковий біг 4x9 м, с	10,2	10,0	10,5	10,3	11,1	10,8	11,5	11,2	12	11,7
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	20	19	17	16	14	13	10	10	7	7

С – сучасні нормативи

Р – рекомендовані нормативи.

Література

1. Бондар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 – Луцьк, 2000. – 19 с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М.Д. Зубалія /, 2-е вид. – К., 1997. – 36 с.
3. Долженко Л.П. Оздоровчий напрямок занять в фізичному вихованні студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2003. - №19. – с. 23 – 30.
4. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді Західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / Волинськ. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 17 с.
5. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними

- вправами: Автореф. дис ... канд. наук фіз. вих: 24.00.02 – Харків, 2003. – 22 с.
6. Конох А.П., Маликов Н.В. Изучение физической подготовленности студенток высших учебных заведений в динамике года // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичної культури і спорту. – Харків. – 2003. - №7. – С. 64 – 71.
 7. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: Автореф. дис ... канд. наук з ф. в. і с.: 24.00.02 – Луцьк, 1999. – 19 с.
 8. Романенко В., Драчук А. Стан здоров'я студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю // Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць в галузі фізичної культури і спорту. Вип.8 - Л.: НФВ «Українські технології», 2004. – Том.3. – С.310 - 312.
 9. Рішення колегії МОЗ України від 11.11.2008 № 13/1-2 10 11/1 «Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України». - <http://www.moz.gov.ua/ua/main/docs/?docID=11583>

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ МИНИ-ФУТБОЛА В Г. БЕЛГОРОДЕ КАК СТРУКТУРНАЯ ЕДИНИЦА РАЗВИТИЯ МИНИ-ФУТБОЛА В РОССИИ

Дмитриенко В.Г., доцент, к.т.н.

Кравцов В.В., доцент

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова

За последние пять лет мини-футбол получил широкое распространение в России благодаря активной целенаправленной деятельности Ассоциации мини-футбола, являющейся составной частью Российского футбольного союза [1]. В нашей стране создана организационная разветвленная структура этого вида спорта, которая включает в себя поэтапное проведение соревнований, начиная с младшего школьного возраста и до проведения соревнований профессиональных команд различного уровня (Российских, Международных) и участия сборных команд (студенческой, молодежной, национальной) в Международных турнирах, чемпионатах мира и Европы.

Существенным толчком для развития мини-футбола в школах стала принятая с 2006 года на уровне правительства Российской Федерации целевая программа «Мини-футбол в школе». Эта программа охватывает школьников четырех возрастных групп 10-11, 12-13, 14-15, 16-17 лет и проходит в несколько этапов, начиная от городских, областных соревнований и заканчивая зональными и финальными Всероссийскими соревнованиями школьников. Организаторами финальных этапов являются – Российский футбольный союз, Ассоциация мини-футбола России и Министерство образования и науки Российской Федерации при поддержке Фонда культурных инициатив Михаила Прохорова. Начиная с 2007 года в общероссийском проекте, принимают участие 44 общеобразовательные школы

г. Белгорода во всех четырех возрастах, как среди мальчиков, так и девочек. Впервые за три года участия в зональных соревнованиях Белгородская область была представлена шестью командами различных возрастов (четыре команды мальчиков и две девочек, пять команд из школ г. Белгорода и одна Белгородский район), по сравнению с предыдущими двумя годами, когда нашу область представляла одна команда мальчиков. Причем две команды мальчиков 1998-99 года рождения, 1992-93 года рождения и команда девочек 1992-1993 года рождения стали победителями зональных соревнований и получили право представлять Белгородскую область в финальном этапе проведения данных соревнований.

Следующим этапом развития мини-футбола в г. Белгороде являются соревнования среди студенческой молодежи и коллективов физической культуры. Так, начиная с 2002 года в г. Белгороде регулярно проводятся городские соревнования среди ВУЗов и ССУЗов (Кубок г. Белгорода, турнир среди студентов, проживающих в общежитиях, среди студенческих строительных отрядов, Международный Кубок Дружбы с участием иностранных студентов, обучающихся в ВУЗах г. Белгорода). На областном уровне проводится универсиада по мини-футболу среди ВУЗов Белгородской области. Наивысших результатов в Белгородской области добилась студенческая команда «Технолог» - БГТУ имени В.Г. Шухова. Команда «Технолог» является неоднократным победителем спартакиады ВУЗов г. Белгорода и области, призером областных первенств. В сезоне 2004 года команда стала бронзовым призером первенства Ассоциации строительных вузов (АСВ) России в г. Москве, а в сезоне 2005 и 2006 года стала его победителем. В сезоне 2007 года команда стала победителем Кубка г. Белгорода по мини – футболу, Кубка по мини-футболу среди студентов г. Белгорода и Черноземья, а так же победителем Белгородского областного турнира по мини-футболу, посвященного одному из основателей футбола на Белгородчине – Б.Н. Чефранову. В 2008 году команда стала обладателем Кубка г. Белгорода по мини-футболу среди коллективов физической культуры, серебряным призером спартакиады ВУЗов Белгородской области и турнира по мини-футболу, посвященного памяти Б. Н. Чефранова. Сборная г. Белгорода, составленная из игроков «Технолога» стала победителем областной спартакиады среди городов Белгородской области по мини-футболу 2009 года.

Начиная с 2008 года в Российской Федерации, начала действовать общероссийская программа «Мини-футбол в ВУЗы», которая проходит в четыре этапа: городской, областной, зональный и финальный. Программа «Мини-футбол в ВУЗы» является продолжением общероссийского проекта «Мини-футбол в школе». На базе команды-победительницы финального этапа студенческих соревнований формируется сборная команда страны

для участия в Международных соревнованиях среди студентов. Студенческая сборная России является трехкратным чемпионом Мира (1996, 2002, 2007 год). Дважды эта сборная завоевывала серебряные награды мировых первенств (1997 и 1998 год).

В последние годы различные ведомства стали проводить свои спартакиады, в программу которых входит мини-футбол. В августе 2007 года на спортивной базе БГТУ имени В.Г. Шухова проходили соревнования по мини-футболу среди 12 команд открытого акционерного общества «Газпром». В мае 2008 года проводились зональные соревнования среди филиалов «Внешторгбанка» в России, в которых принимало участие восемь команд, а в августе 2008 года был проведен финал среди восьми команд таможенных управлений России. В сентябре 2008 года проходил финальный этап Межрегионгаза. На предварительном этапе этих соревнований в г. Белгороде проходит спартакиада среди коллективов физической культуры предприятий различных форм собственности и Кубок г. Белгорода.

Профессиональный мини-футбол в России представлен первенствами среди команд супер и высшей лиги по мини-футболу, в которых принимают участие 28 команд: 12 в суперлиги и 16 в высшей лиги.

Россия на протяжении 5 лет является одним из лидеров европейского и мирового мини-футбола. Успешно выступают на международной арене сборные команды страны: молодежная, студенческая и национальная сборные. Так, национальная сборная России в феврале 2005 года стала серебряным призером Европейского первенства. В сезоне 2008 года Российская дружина завоевала 4-е место на чемпионате Мира в Бразилии, уступив в финальной стадии в равной борьбе грандам мирового мини-футбола: Бразилии, Испании и Италии. Молодежная сборная России в первом официальном чемпионате Европы заняла 1-е место и получила золотые медали.

Мини - футбольный клуб «Динамо» (Москва) в сезоне 2004/05 гг. успешно преодолел два этапа квалификационного раунда, вышел в финал Кубка УЕФА, где в равной борьбе уступил команде «АКСЬОН - 21» (Шарлеруа, Бельгия). Затем в сезоне 2005/06 гг. динамовцы вновь повторили свой успех. Но по сумме двух встреч уступили почетный трофей команде «Бумеранг Интервью» (Испания). Только с третьей попытки нашей команде удалось стать обладателем кубка УЕФА, победив в финале 2007 года команду Бумеранг Интервью (Испания) со счетом 2:1. В сезоне 2008 года сразу два Российских клуба: «ВИЗ-Синара» г. Екатеринбург и «Динамо» г. Москва украсили своей игрой финал четырех кубка УЕФА, пройдя сложный отборочный турнир. Причем победу одержал «ВИЗ-Синара» - впервые участвовавший в престижном клубном турнире.

В чемпионате России по мини-футболу среди любительских команд принимают участие около 250 коллективов разбитых на десять зон. От

Белгородской области участником первой любительской лиги МОА «Черноземье» является команда «Технолог» - БГТУ им. В.Г. Шухова. Основу команды составляют выпускники школ г. Белгорода, которые принимали участие в соревнованиях по мини-футболу в рамках целевой программы «Мини-футбол в школе».

Таким образом, можно сделать вывод, что благодаря целевым программам «Мини-футбол в школе» и «Мини-футбол в ВУЗе» этот вид спорта обрел существенное количество поклонников, как среди болельщиков, так и среди участников соревнований. Для дальнейшего развития этого популярного вида спорта среди подрастающего поколения и молодежи возникла необходимость создания детско-юношеской спортивной школы или отделения по мини-футболу при ДЮСШ и профессиональной команды на Белгородчине.

Литература

1. Кравцов В.В., Манин О.Ю. Мини-футбол игра для всех // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей V Международной научной конференции, 3 февраля 2009 года.- Белгород-Харьков, 2009.-86-88 с.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТБОЛОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗАХ

Довбыш Виктор Иванович

Баранец Павел Акимович

Майстренко Евгений Александрович

Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина.

В настоящее время остро стоит вопрос о повышении интереса студентов к учебным занятиям по физическому воспитанию, о формировании потребности ведения здорового образа жизни. Использование традиционных средств физического воспитания не обеспечивает в полной мере решения оздоровительных задач. Хорошим оздоровительным эффектом обладают упражнения на фитболах. Это подтверждает и опыт работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Фитбол – большой резиновый мяч, который используется в физиотерапии с середины 50-х годов. Фитболы бывают разных размеров и выдерживают вес до 300 килограммов. Чтобы правильно выбрать мяч, нужно на него сесть, согнув колени под прямым углом (бедро должны быть параллельны полу). Большой, легкий мяч не только создает благоприятную атмосферу при выполнении упражнений, но и отлично тренирует сердце и координацию движений, способствует тщательной проработке отдель-

ных мышечных групп, улучшению осанки, совершенствованию межмышечной регуляции, хорошо воспитывает чувство равновесия. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ в организме, а по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие ткани (Т. С. Овчинникова, А. А. Потапчук, 2003). При этом происходит коррекция лордозов и кифозов.

При правильной подборке упражнений снимается нагрузка на позвоночник, все упражнения выполняются очень комфортно. С помощью фитбола выполняются упражнения для любых групп мышц, при этом помимо прорабатываемой группы мышц всегда задействуются глубокие мышцы пресса и спины, что укрепляет организм в целом и делает фигуру стройной и подтянутой. Упражнения с большим мячом позволяют направить усилия на самые нужные нам группы мышц и тренируют даже те специфические группы мышц, которые не задействуются при выполнении других видов упражнений. Одним словом, мяч используется для тренировки «мышечного корсета» всего тела.

В настоящее время методика и эффективность применения фитбола на занятиях по физическому воспитанию с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей организма освещены недостаточно. Разработка методики применения фитболов для укрепления здоровья и успешного выполнения нормативных требований вузовской программы, на основе реализации принципов индивидуального и типологического подходов, обусловлена потребностями практики физического воспитания. Использование на занятиях фитболов в целом положительно влияет на физическую подготовленность студентов. При этом, помимо оздоровительного характера, решаются задачи по развитию физических качеств, воспитанию правильной осанки, формированию красивой фигуры и грациозности движений, повышению интереса к занятиям физической культурой и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Отличительной чертой занятий с фитболами является использование поточного или серийно-поточного метода выполнения упражнений. Такие занятия включают объединенные в серии различные упражнения на балансировку, равновесие, упражнения на укрепление и развитие мышц туловища, выполняемые в быстром темпе, что значительно повышает нагрузку и способствует развитию выносливости.

Последовательность применения общеразвивающих и оздоровительных упражнений должна быть такой, чтобы каждое предыдущее упражнение способствовало более эффективному воздействию на после-

дующее. Все упражнения должны оказывать равномерное влияние на развитие основных групп мышц. Контролируемое дыхание, концентрация и тщательно подобранная очередность движений снимает напряжение, дает энергию, приводит мышцы в тонус.

При оптимальной, нарастающей и систематической нагрузке создается корсет вокруг позвоночника, улучшается крово- и лимфообращение, обмен веществ в межпозвоночных дисках. Нормализация состояния позвоночника, в свою очередь, приводит к улучшению функции внутренних органов, поскольку каждый позвонок взаимосвязан с определенным органом. Комплекс упражнений помогает снять стресс с позвоночника, предотвратить возникновение болей в различных областях спины. Для оздоровления позвоночника применяются упражнения на растягивание коротких глубоких мышц спины. Эти упражнения выполняются в начале занятия, сидя на мяче.

Наиболее эффективной методикой проведения занятий с фитболами является методика, направленная преимущественно на тренировку вестибулярного аппарата, развитие равновесия, улучшения координации движений, а также развития силовых способностей. Регулирование нагрузки осуществляется за счет количества повторений, темпа выполнения, амплитуды движения и характера выполнения упражнений с изменением исходных положений. Такие занятия развивают организм, укрепляют его, совершенствуют и оздоравливают.

Прыжки на мяче стимулируют питательный обмен в межпозвоночных дисках. Во время разминки выполняются легкие прыжки с небольшой амплитудой, чтобы студенты могли почувствовать мяч. При этом необходимо следить, чтобы во время прыжков ягодицы и таз у студентов не отрывались от мяча. При прыжках ноги должны касаться пола и находиться на таком расстоянии друг от друга, чтобы сохранялось равновесие туловища. Эти факторы ограничивают растяжение мышц и сгибание в тазобедренных и коленных суставах при прыжках. Основой правильного выполнения таких упражнений является контроль правильной осанки. В противном случае прыжки на мяче могут быть опасны для мышц спины.

Основными принципами программы занятий на мячах являются: стабилизация позвоночника (правильное положение) и одновременное выполнение упражнений. Мяч является тем средством, которое делает возможности в тренировке тела безграничными. Сила мышц достигается при использовании амортизаторов или отягощений, или при использовании новых видов упражнений (изменении положения тела при выполнении упражнения).

Нервная система человека «тесно сотрудничает» с опорно-двигательной и мышечной системами, поэтому упражнения на мяче гар-

монично включают также и нервную систему, вовлекая в работу все тело.

Таким образом, правильно выполняя физические упражнения на мяче, кроме силы и выносливости мышц, достигается:

- ощущение гармонии в развитии мышц тела;
- увеличение мышечной массы тела, что приводит к повышению метаболизма, а значит, и к сжиганию большего количества калорий;
- тренировка «мышечного корсета» туловища и защита суставов и скелета человека от механических воздействий;
- предотвращение заболеваний позвоночника.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОЦЕНКИ, АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИИ ПАРАМЕТРОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КОМАНДНЫХ СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Дорошенко Эдуард Юрьевич

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Спортивные игры - это сложное социально значимое явление, которое функционирует как многокомпонентная система. В ее состав входят иерархия управления, средства, методы и методики подготовки и соревновательной деятельности спортсменов, спортивные сооружения, система профессиональной подготовки педагогических кадров, системы спортивных соревнований и многолетней подготовки игроков и команд разных возрастных и половых групп.

Управление многокомпонентной системой спортивных игр требует научного понимания основных закономерностей данного вида деятельности, которые являются базой для формирования научно обоснованного процесса многолетней подготовки спортсменов в командных спортивных играх и повышения эффективности соревновательной деятельности, эффективного развития организационных основ и материально-технического обеспечения.

Современное состояние развития командных спортивных игр позволяет констатировать необходимость последующего усовершенствования процессов подготовки и оптимизации соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. В первую очередь, это касается процессов управления соревновательной деятельностью. Именно в этом компоненте имеется значительный резерв, реализация которого позволит повысить результативность и эффективность соревновательной деятельности. Усовершенствования методики оценки, анализа и интерпретации соревновательной деятельности в командных спортивных играх позволит

оптимизировать процессы управления соревновательной деятельностью, в значительной мере улучшить результат выступлений в официальных соревнованиях.

Направление исследования отвечает тематике Сводного плана научно-исследовательских работ в сфере физической культуры и спорта на 2006-2010 годы за направлением: II. “Методологические и организационно-методические основы рациональной подготовки”, обобщенная тема 2.1 “Построение процесса подготовки спортсменов в различных структурных образованиях”, основная тема 2.1.3 “Повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в спортивных играх”.

Современная научная мысль в отрасли олимпийского и профессионального спорта в значительной степени направлена именно на усовершенствование процессов подготовки квалифицированных спортсменов. Отдельные научные исследования посвящены изучению, как процессов подготовки спортсменов, так и, непосредственно, соревновательной деятельности.

Данное исследование посвящено обобщению методик оценки, анализа и интерпретации параметров соревновательной деятельности игроков высокой квалификации в командных спортивных играх, которые в значительной степени детерминируют систему управления соревновательной деятельностью, определяют ее эффективность и результативность.

Целью исследования является обобщение и усовершенствование методик оценки, анализа и интерпретации параметров соревновательной деятельности в командных спортивных играх.

Методы исследования:

- методы получения ретроспективной информации: анализ и обобщение специальной научной и научно-методической литературы, статистических материалов комплексных научных групп, просмотр и анализ видеозаписей официальных игр, обобщения передового педагогического опыта;

- методы сбора текущей информации: педагогические наблюдения, анализ, оценка и интерпретация показателей соревновательной деятельности в командных спортивных играх.

Объект исследования – процесс управления соревновательной деятельностью в командных спортивных играх.

Предмет исследования – методические принципы оценки, анализа и интерпретации параметров соревновательной деятельности в командных спортивных играх.

Процесс управления соревновательной деятельностью в командных спортивных играх является сложной системой, которая состоит из

определенных соподчиненных уровней. Для построения оптимальной методики управления необходимо сформулировать основные структурные термины и определить ареал научного знания, который охватывает данные процессы.

Основными элементами системы управления соревновательной деятельностью в командных спортивных играх являются: 1) планирование; 2) программирование; 3) моделирование; 4) прогнозирование; 5) оценка, анализ и интерпретация параметров игровой деятельности; 6) система принятия управленческих решений; 7) контроль и коррекция процессов.

Основу методики качественного оценивания, анализа и интерпретации параметров соревновательной деятельности составляют следующие факторы:

- оценка, анализ и интерпретация количественных и качественных характеристик соревновательной деятельности;
- оценка, анализ и интерпретация показателей эффективности и “надежности” игровых действий спортсменов в технико-тактическом аспекте;
- контроль и коррекция индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий квалифицированных спортсменов в процессе соревновательной деятельности;
- контроль и коррекция физиологических и биохимических показателей и реакций организма спортсменов перед официальной игрой, в условиях соревновательной деятельности и, непосредственно, после ее завершения;
- контроль и коррекция психических состояний организма спортсменов перед официальной игрой, в условиях соревновательной деятельности и, непосредственно, после ее завершения.

Вышеприведенное позволяет сформулировать следующее:

1. Оценка, анализ и интерпретация параметров являются одними из ведущих факторов управления соревновательной деятельностью в командных спортивных играх, которые в значительной мере детерминируют ее эффективность и результативность.

2. При оценке, анализе и интерпретации параметров собственно соревновательной деятельности необходимо учитывать установку на игру – модель игры команды, индивидуальные задания отдельным игрокам или звеньям игровых и др.

3. Удельный вес в процессах оценки, анализа и интерпретации параметров соревновательной деятельности играют такие факторы как игровая специализация спортсмена, игровая зона, биомеханические особенности выполнения игровых приемов.

Литература.

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 319 с.
3. Запорожанов В.А. Основы управления в спортивной тренировке // Современная система спортивной подготовки / В.А. Запорожанов. – М.: СААМ, 1995. – С. 213 – 225.
4. Шкретій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю.М. Шкретій. – К.: Олімпійська література, 2005. – 257 с.
5. Платонов В.Н. Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки пловцов // Наука в олимпийском спорте / В.Н. Платонов, Ю.М. Шкретий. – 2001. - № 1. – С. 94 – 104.

РОЛЬ ИГРЫ В ПОВЫШЕНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ

Егоров Дмитрий Евгеньевич, кандидат педагогических наук
Олейник Екатерина Григорьевна, доцент
Архипова Елена Викторовна, старший преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Ежегодно в вузы страны поступает часть студентов с отклонениями в состоянии здоровья. По результатам медицинского обследования такие студенты выявляются и направляются для занятий по дисциплине «Физическая культура» в специальное учебное отделение (СУО).

Проблема поиска методик, организации и реализации занятий в рамках дисциплины «Физическая культура» со студентами СУО, способствующих повышению эффективности учебного процесса средствами физической культуры, устранения заболеваний, развитие компенсаторных механизмов остается актуальной и по сегодняшний день.

Осуществление практического материала по дисциплине «Физическая культура» для студентов СУО направлено на воспитание волевых качеств, активной жизненной позиции и совершенствование основных физических качеств с учетом противопоказаний для различных групп заболеваний, а также подготовки к предстоящей профессиональной деятельности.

Данную задачу можно решить, используя игровой метод. С одной стороны игра позволяет откорректировать эмоциональный фон, снять напряжения предыдущих нагрузок интеллектуального труда и всего что с этим связано, с другой – повысить интенсивность работы и создать положительный эмоциональный фон на занятии по физической культуре.

Понятие «игра» имеет много толкований. Так, например, у древних греков «играть» считалось «предаваться ребячеству», у римлян игра означала веселье, у древнегерманских народов игра представлялась как ряд движений,

доставляющих радость. Впоследствии на всех европейских языках слово «игра» стало обозначать обширный круг человеческих действий, доставляющих удовольствие.

В игре диагностируются и корректируются психосоматические проблемы, данное направление выделилось в игротерапию.

В литературных источниках [1, 2, 3] и др. авторами указывается на высокую эффективность игр в нравственном, физическом и умственном воспитании.

Работы современных исследователей позволяют рассмотреть игру как средство физического совершенствования, эмоциональной корректировки. Особенностью подвижных игр является выраженная роль движений в игре (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча и др.), где двигательные действия соответствуют сюжету и содержанию игры.

В арсенале подвижных игр различают элементарные подвижные игры и спортивные игры. Элементарные подвижные игры основаны на сознательной инициативной деятельности, направленной на достижение цели установленной самими играющими.

Методическим особенностям подвижных игр свойственны: образность; самостоятельность действий в целях достижения цели, ограничиваемая правилами; инициативность в действиях в соответствии с правилами; исполнение ролей в игре, согласно ее сюжету, что устанавливает взаимоотношения в команде участников игры; внезапность, изменчивость ситуации в игре, требующая от играющих реакции, инициативы; элементы соревнований в игре, требующие полной мобилизации сил и повышающие эмоциональность игры; сталкивание противоположных интересов в разрешении игровых «конфликтов», что создает высокий эмоциональный тонус.

Наряду с подвижными играми в учебном процессе со студентами специального учебного отделения должны использоваться и спортивные игры. В спортивных играх правила регламентированы, для их проведения требуются специальные площадки и оборудование. Характерным для данного вида игровой деятельности являются техника движений и тактика игры, что требует от участников подготовки. В спортивных играх регламентировано правилами количество играющих, соответствие площадки и инвентаря.

Использование спортивных игр в учебном процессе по физической культуре со студентами специально-учебного отделения также могут играть существенную роль в реабилитации занимающихся с различными отклонениями в состоянии здоровья. Соревновательность в игре, эмоциональный фон, самоанализ характера проделываемых движений (амплитуда, частота, точность), возможность волевой коррекции неточности движений повышают эффективность реабилитации студентов с отклонениями

опорно-двигательного аппарата. Подвижные игры с мячом повышают вестибулярную устойчивость

Игр может быть применено достаточно много, арсенал их широк и многообразен, основная проблематика заключается в дозировке физической нагрузки каждому студенту в зависимости от заболевания, стадии заболевания, чтобы оздоровительный эффект от применения игры был направлен именно на устранение заболевания студента.

В объеме времени отводимого на занятия физической культурой студентами СУО решаются следующие задачи:

1. Улучшения состояния здоровья и совершенствование физическое развитие и физической подготовленности.
2. Реабилитация после перенесенных заболеваний и возвращение к полноценной жизнедеятельности.
3. Приобщение к здоровому образу жизни, развитие потребности в систематических физических упражнениях.

Обучая, преподаватель следует одной из основных задач: воспитать у занимающихся стремление к постоянному развитию творчества в решении задач. Занимающиеся должны научиться использовать приобретенные навыки, опираясь на полученный объем знаний и умений.

В занятиях со студентами специального учебного отделения при проведении игр необходимо использовать упражнения, доступные для восприятия и воспроизведения. Необходимо использовать комплексы упражнений с мячом на месте, в ходьбе, беге, при этом обязательно условие: от простых к сложным двигательным действиям.

Студенты должны выполнять упражнения на ловкость, координацию движений, гибкость, менять исходные положения занимающихся, место выполнения упражнений, скорость и амплитуда движений.

Положительные эмоции приносят эстафетные задания с бегом и ведением мяча, ловлей и передачей, обводкой предметов и пассивных защитников.

Кроме основной цели совершенствование физических качеств, занятия со студентами СУО имеют другую цель, это коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья, развитие компенсаторных функций, ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний.

При правильной организации и реализации занятий по физическому воспитанию снижается заболеваемость студентов, возрастает умственная и физическая работоспособность, физическое развитие и физическая подготовленность.

Студентам СУО необходимо формировать потребность в ежедневном выполнении физических упражнений, направленных на ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний и при необходимо-

сти на формирование компенсаторных функций. Так, например, с заболевания опорно-двигательного аппарата, необходимо дифференцированно применять такие виды, как прыжки, упражнения в метании и толкании, скручивание позвоночника. С миопией высокой степени, необходимо более осторожно использовать эти упражнения, и то если нет изменений глазного дна. Студентам с патологией желудочно-кишечного тракта, имеющих повышенную моторику и кислотность, следует ограничить участие в эстафетах и спортивных играх, так как эмоциональный фактор может усугубить их состояние.

В связи с состоянием здоровья студентов СУО необходимо адекватно дозировать физическую нагрузку, ее передозировка может привести к снижению резистентности организма, что не допустимо.

Подводя итог выше описанному, коллектив авторов констатирует высокую эффективность игрового метода реализации занятий по физической культуре в совершенствовании физических и воспитания волевых качеств, формирования чувства коллективизма, а также средства реабилитации после перенесенных заболеваний, коррекции психоэмоционального состояния.

На уроках физической культуры со студентами специального учебного отделения наиболее целесообразно применять следующие формы игрового метода: игровые упражнения, задания, спортивные и подвижные игры (по упрощенным правилам).

Литература

1. Аминов Т.М. Физическое воспитание в учебных заведениях Башкирии в конце XIX - начале XX века. Физическая культура № 6. — М.: Теория и практика физической культуры. 2005
2. Крупская Н. К. О воспитании и обучении: Сборник избранных педагогических произведений / Н. А. Константинов и Н. А. Зиневич. — М.: Учпедгиз, 1946.
3. Крупская Н. К. Педагогические сочинения: В 11-ти т. / Под ред. Н. К. Гончарова. — М.: Академия пед. наук, 1957—1963.

МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ СЛУЧАЕВ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Егоров Дмитрий Евгеньевич, кандидат педагогических наук
Олейник Екатерина Григорьевна, доцент
Завизионова Наталья Александровна, старший преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

В ходе реализации дисциплины физическая культура студенты осваивают различные виды спортивной деятельности (игровые виды, легкая атлетика, лыжный спорт и т.д.), что неизбежно приводит к различным

по сложности и тяжести травмами. Данное обстоятельство делает лишь острее актуальность поиска мер по снижению числа случаев и тяжести травматизма, а также факторов риска травмирования студентов на занятиях физической культурой.

Анализируя случаи травмирования и причины можно сделать некоторые выводы и они связаны с:

- недостатками в организации и методике занятий и соревнований.
- неудовлетворительным состоянием мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви студентов.
- нарушением правил врачебного контроля.
- нарушением студентами дисциплины и установленных норм и правил техники безопасности во время проведения занятий и соревнований.

В основе травмирования студентов на занятиях лежат объективные и субъективные факторы, каждый из которых может быть причиной повреждения или условием его возникновения.

Причинами травматизма на занятиях являются:

- *недостатки в организации занятий.* Нерационально составленное расписание занятий, многочисленность учебных групп на одного преподавателя, их неоднородность по физической и спортивной подготовленности;
- *нарушение методики реализации практических занятий.* Несоблюдение основных педагогических принципов: последовательности, систематичности, постепенности и др., недостаточная подготовленность занимающихся, неправильное построение занятий;
- *несоблюдение правил содержания мест занятий и условий безопасности, правил личной и общественной гигиены.* Не соблюдение гигиенических норм при организации и проведении занятий по физической культуре (неудовлетворительное состояние и содержание мест занятий, недостаточное освещение, отсутствие вентиляции, неудовлетворительное качество спортивного инвентаря, отсутствие душа, отсутствие или несоответствие формы и обуви климатически условиям и тематике занятия);
- *недостаточно эффективная воспитательная работа.* Недисциплинированность и грубость занимающихся, неправильное поведение на занятиях;
- *нарушение правил врачебного контроля.* Допуск к занятиям без разрешения врача, нарушение режима, отклонения в состоянии здоровья и др.

Характерными травмами на занятиях по физической культуре являются ушибы, растяжения и разрывы суставно-связочного аппарата голеностопного, коленного и локтевого суставов[2, 3].

Для снижения вероятности травмирования занимающихся необходимо строить процесс обучения на общепедагогических принципах. Для этого на начальном этапе физической подготовки необходимо совершенствовать основные физические качества, т.е. делать акцент на общей физической подготовке. Организация занятий по ОФП прежде всего должна строиться на обучении технике упражнений, избранных в качестве дополнительных средств к избранному виду спорта и, кроме того, знании принципов биомеханики.

Планируя и организуя учебно-тренировочный процесс необходимо в первую очередь контролировать и корректировать процесс достижения оптимального уровня физической подготовленности на всех его этапах [1].

Профилактика травматизма тесно связана с проблемой многолетней подготовки студентов, которая предполагает следующее: 1) строгую преемственность задач, средств и методов; 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки; 3) адекватность, преемственность объема, интенсивности тренировочных нагрузок, их постоянный и постепенный рост; 4) строгое соблюдение принципа постепенности при применении тренировочных и соревновательных нагрузок [1].

Также необходимо провести комплекс мер по предупреждению случаев травмирования, которые мы считаем необходимым привести ниже:

- проводить постоянный анализ недостатков в организации и методике учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- перед каждым занятием обеспечить проверку состояния мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, принять меры для устранения данных недостатков и своевременный доклад руководству кафедры об имеющихся недостатках;
- исключить проведение всех видов занятий и соревнований при неблагоприятных санитарно-гигиенических и метеорологических условиях;
- обеспечить педагогический контроль за состоянием занимающихся во время проведения практических занятий и соревнований;
- проводить дополнительный инструктаж при изучении и совершенствовании координационно-сложных двигательных действий;
- обеспечивать страховку обучаемых при разучивании и совершенствовании координационно-сложных упражнений и действий;
- обеспечивать дисциплину и соблюдение установленных правил во время учебных занятий и соревнований;
- обеспечивать индивидуальный подход к обучаемым с учетом возраста, состояния здоровья и степени подготовленности;
- проводить вводный инструктаж преподавателями со студентами в начале учебного года, где необходимо раскрыть положения по безопасности,

о правилах поведения на спортивных объектах, ознакомить с правилами внутреннего распорядка, со спецификой отдельных спортивных снарядов. Инструктаж проводить в форме беседы и подкреплять разбором случаев нарушения правил техники безопасности и их последствий. Внеочередной инструктаж проводить при освоении координационно-сложных двигательных действий, а также при случаях травмирования занимающихся;

- обеспечить наглядность и доступность инструкции по технике безопасности в местах проведения занятий по дисциплине физическая культура.

Коллектив авторов перечислил далеко не все направления по снижению числа случаев травматизма, их значительно больше. Но надеемся, что перечисленное позволит добиться снижения числа случаев травмирования студентов и, в конечном счете, повысить эффективность дисциплины физическое воспитание и снизить уровень травматизма на занятиях.

Литература

1. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов. –М.:2001
2. Крупко И.Л. Руководство по травматологии и ортопедии. –СПб: «Медицина», 2002.
3. Юмашев Г.С. Травматология и ортопедия. –М: «Медицина», 2001.

НАУКОВО-ДОСЛІДНА РОБОТА Й ОЦІНКА ЇЇ ЯКОСТІ

Єрмаков С.С., д.п.н, професор

Харківська державна академія дизайну й мистецтв

У відповідності до плану дій щодо забезпечення якості вищої освіти України та її інтеграції в європейське і світове освітнє співтовариство на період до 2010 року [Наказ міністерства науки і освіти України № 612 від 13.07.2007 “Про затвердження Плану дій щодо забезпечення якості вищої освіти України та її інтеграції в європейське і світове освітнє співтовариство на період до 2010 року”] є певний сенс провести аналіз національної системи оцінки якості дисертаційних досліджень і спробувати застосувати критерії визначення рівня наукових розробок, які притаманні провідним країнам світу. Основними напрямками такого аналізу повинні бути такі як прозорість, можливість повторення всіх етапів аналізу іншими науковцями, відкритість і вільний доступ до інформаційних джерел, вільне і незалежне волевиявлення думки науковців щодо рівня дослідження та ін.

Дисертаційне дослідження містить у собі складові за якими оцінюється її рівень взагалі і зокрема наукова новизна, практична значущість, необхідність роботи для певної галузі та інше. Проведення оцінки рівня дисертації має декілька етапів. По-перше, це експертиза

дисертації комісією з числа членів спеціалізованої ради. По-друге – до експертизи залучаються провідні фахівці галузі – опоненти, як незалежні експерти. Надалі за висновками експертів і опонентів, відзивами на автореферат та іншими обов’язковими процедурами спеціалізована рада розглядає дисертацію і як правило приймає позитивне рішення. Останній етап експертизи – це розгляд справи і дисертації експертною комісією ВАК України. У разі позитивного рішення останнього етапу експертизи здобувач отримує жаданий диплом кандидата або доктора наук. Слід підкреслити, що більшість експертів дисертації є незалежними і тому їх позитивне рішення не повинно викликати сумніву щодо якості і необхідності дисертації для конкретної галузі наук.

Існуюча система визначення якості дисертації може бути доповнена іншим підходом. Можливо це дискусійне питання, але воно несе у собі зовсім інші підходи до оцінки рівня і якості взагалі будь-якого дисертаційного дослідження. Мова йде про рівень і необхідність конкретного дослідження, яке висловлюють інші науковці у своїх публікаціях. Вважаючи на той факт, що дисертаційне дослідження обов’язково повинно бути представлено публікацією основних результатів дослідження є певний сенс оцінити роботу здобувача саме за їх рівнем. Необхідно підкреслити, що цей важливий аспект будь-якої дисертації також обов’язково повинен перевірятися всіма незалежними експертами, можливо, за винятком рецензентів автореферату. Якщо це так, то з високим ступенем вірогідності можна вважати, що оцінка якості публікацій основних результатів дослідження є фактично незалежною експертизою рівня дисертації.

Таким чином кількість посилань на публікації за темою дисертації або її автореферат, які представлено у роботах інших науковців і є оцінкою незалежних експертів. Вона свідчить, що науковці звернули увагу на дисертацію. Чим більше таких посилань буде мати дисертація, тим вище її рівень, якість, практична значущість і необхідність результатів дослідження для конкретної галузі наук. Можна заздалегідь припустити, що певна частка дисертацій не буде мати таких посилань. Але тоді виникає питання про рівень роботи спеціалізованої ради, у якій була захищена дисертація. Цілком ймовірно, що така дисертація буде оцінена у найближчі роки або далекому майбутньому оскільки вона отримала позитивну експертну оцінку поважної спеціалізованої ради, поважних експертів, достойних опонентів і затверджені експертною радою ВАК України. Спростувати або підтвердити це рішення може підрахунок кількості посилань на автореферат і публікації основного змісту дисертації у роботах інших науковців за декілька років після захисту роботи. Якщо таких посилань не буде знайдено, то виходить, що дисертація не потрібна науковому суспільству і не несе у собі рішення важливих завдань галузі. Тоді з впевненістю можна визначити рівень роботи

спеціалізованої ради і таким чином навіть скласти рейтинг діяльності спеціалізованих рад України за конкретними спеціальностями. Можливо з боку ВАК є певний сенс обмежити кількість дисертацій, які можуть захищатись у спеціалізованій раді з низькими показниками роботи.

Зазначені позиції будуть сприяти підвищенню якості науково-дослідних робіт.

СПІВВІДНОШЕННЯ ЗАСОБІВ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ (НА ПРИКЛАДІ БАСКЕТБОЛУ)

Жестков Сергій Геннадійович

Запорізький національний університет

Стратегія тренувальних навантажень на різних етапах багаторічної підготовки в баскетболі припускає певне співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки.

У практиці сучасного спортивного тренування нерідко починають використовувати спеціальні засоби для підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості. Дані наукових досліджень свідчать, що шлях заміни засобів загальної фізичної підготовки спеціальними вправами не є достатньо ефективним. При роботі з кваліфікованими гравцями в баскетбол принцип різнобічної підготовленості відноситься до числа найбільш значущих і провідних, як в структурі учбово-тренувального процесу, так і, змагальної діяльності.

Функціональна роль специфічних особливостей полягає в прямому змістовному забезпеченні провідної рухової здатності. Неспецифічні особливості виступають як допоміжний чинник, роль якого стає помітнішою з прогресуючим зростанням стомлення.

Крім того, досвідом практичної діяльності і даними експериментальних досліджень неодноразово доведено, що максимальний прогрес спортсменів в баскетболі вимагає в якості необхіднішої умови зростання функціональних можливостей організму, постійного вдосконалення рухових навичок і умінь. Іншими словами, не повинно бути зіставлення спортивної спеціалізації та різносторонньої підготовки. Різностороння фізична підготовка є не самоціллю, а могутнім засобом створення міцного фундаменту високої спортивної майстерності.

Неспецифічні засоби підготовки крім забезпечення різносторонньої фізичної підготовки можуть застосовуватися для вирішення інших задач учбово-тренувального процесу:

- для психічного відновлення, підвищення емоційності занять;

- для підтримки досягнутого рівня окремих здібностей і функціональних показників;
- для підвищення «базових» здібностей і загальної фізичної працездатності.

Грунтуючись на результатах наукових досліджень, узагальненого передового досвіду роботи передових наукових шкіл і кращих тренерів можна рекомендувати наступне співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки на різних етапах учбово-тренувального процесу в річному циклі підготовки.

На етапі початкової спортивної спеціалізації в баскетболі співвідношення «ЗФП»/«СФП» повинне бути в межах 75-65/25-35 відповідно.

На етапі поглибленого спортивного тренування в баскетболі співвідношення «ЗФП»/«СФП» повинне бути в межах 40-30/60-70 відповідно.

Стосовно конкретної баскетбольної команди вказані співвідношення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки широко варіюється в межах вказаного діапазону. Найбільша питома вага вживання вправ різностороннього характеру припадає на підготовчий період. При цьому, їх щомісячний розподіл пов'язаний з особливостями підготовки команди до змагального сезону, планування і контролю підсумкового результату.

Баскетбол немислимий без змагань. Отже, закономірним є прагнення до найвищих результатів в спортивних змаганнях, до перемог над суперником. А це накладає відбиток на весь учбово-тренувальний процес: використовуються найефективніші засоби і методи, поглиблена спеціалізація, взагалі, та по ігрових функціях, зокрема, цілорічні та багаторічні заняття, а, також, цілий ряд інших чинників.

Багаторічна підготовка в баскетболі починається вже з 10-12 років. Поглибленій ігровій спеціалізації повинна передувати різнобічна підготовка: в першу чергу, фізична, технічна і тактична. В роботі з юними спортсменами до 14-15 років панує принцип універсалізації, в тренувальні заняття гравців 15-16 років доцільно вносити елементи спеціалізації і, тільки, в тренуваннях спортсменів 17-18 років має місце індивідуалізація учбово-тренувального процесу з урахуванням особливостей та ігрової функції, тобто яскраво виражена спеціалізація засобів спортивного тренування.

Це стосується також співвідношення фізичної, технічної та тактичної підготовки.

Різностороння (загальна) підготовка супроводить спеціальну протягом багаторічних занять, створюючи сприятливі передумови для успішного вирішення задач поглибленої спеціалізації. В сучасній теорії

та методиці спортивного тренування різнобічну підготовку звичайно називають інтегральною. Інтегральна підготовка має свої, властиві тільки їй особливості, специфічні засоби і методи. Для учбово-тренувального процесу в баскетболі характерним засобом інтегральної підготовки є вправи сполучного (комплексного) характеру дії, що дозволяють на тренувальному занятті комплексно вирішувати задачі різних видів підготовок. Найбільш часто зустрічаються наступні варіанти: «фізична, технічна, тактична»; «тактична, ігрова, психологічна», та ін.

Інтегральна підготовка є завершальною, і однієї з найбільш важливих сторін підготовки до змагань у баскетболі. Задачі інтегральної підготовки вирішують впродовж всього періоду багаторічного спортивного тренування, вони об'єднують в єдине ціле всі здібності, навички, уміння, знання, які придбані в процесі спортивного тренування і безпосередній змагальний досвід. Тому дуже важливо, щоб спортсмени вміли реалізувати накопичений в учбово-тренувальному процесі потенціал на відповідальних та офіційних змаганнях.

У змагальній діяльності різні сторони підготовленості гравців у баскетбол (фізична, технічна, тактична й ін.) ніколи не виявляються ізольованими, окремо одна від одної. Кожна сторона підготовленості залежить від ступеня досконалості інших її сторін і визначається ними.

Звичайною є практика, коли спочатку вирішують задачі кожного виду підготовки окремо, потім у взаємозв'язку. Цей взаємозв'язок здійснюється в певній послідовності: фізична і технічна; фізична і тактична; технічна і тактична; техніко-тактична і психологічна; техніко-тактична та теоретична, учбові і контрольні ігри; змагання (наприклад, чергування вправ для розвитку рухових здібностей з вправами по техніці; поєднання в одній вправі розвитку здібностей з вдосконаленням техніко-тактичних прийомів баскетболу).

Вдосконалення техніко-тактичних дій здійснюється у вправах, наближених до реальної змагальної діяльності при високій інтенсивності, що часто перевищує максимально можливе навантаження на організм гравців.

Особливістю тренування техніко-тактичних дій є також і вдосконалення їх в умовах створення всіляких труднощів і чинників, які ускладнюють виконання задачі.

Література.

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 319 с.
3. Хуцинский Т. Спортивная подготовка женщин-баскетболисток в аспекте полового диморфизма: автореф. дисс. на соис. учен. степ. доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и ме-

- тодика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Т. Худинский. – СПб., 2004. – 53 с.
4. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореф. дисс. на соис. учен. степени док. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Л.Р. Айрапетьянц. - М., 1992. - 44 с.

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ГУМАНИСТИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Иванов Е.А.

Национальный авиационный университет, г. Киев

Постановка проблемы.

Расхождения между задачами и результатами физической подготовки студенческой молодёжи хорошо известны. Среди причин, обуславливающих эти расхождения, в первую очередь можно назвать декларативность, тотальную унификацию и стандартизацию педагогического процесса физической подготовки специалистов в технических вузах. Многие десятилетия система физической подготовки основывалась на чисто прагматических задачах, в частности, на выполнении зачётных требований, нормативов, государственных тестов, что не всегда (а порой и редко!) соответствовало реальным задачам здравоохранения, воспитания и профессионального образования в стенах вуза. **Отметим ещё одно важное обстоятельство, которое в значительной мере вызвано к жизни потребностями адекватного отражения нового образа жизни, мышления и общения людей в XXI веке и которое существенным образом обостряет рассматриваемые противоречия в физической подготовке студенческой молодёжи. С развитием новых форм социальности, с увеличением доли свободного времени, которое в ходе демократизации нашего государства становится основной детерминантой общественного сознания, создаются фундаментальные предпосылки коренного переопределения самого субъекта и предмета разума, самого понятия «Homo Sapiens». При этом личность, свободно сосредотачивающая в себе всеобщие знания, навыки, умения, творчески преобразующая эти знания и стремления в своих результатах труда, становится основным производителем и основным участником общения в целостном производственном процессе. В жизни и сознании людей возникает новое напряжение, новое обоснование бытийного и духовного сдвига к полюсу культуры (либо человек тянется к субкультуре, псевдокультуре!). Адекватно этим процессам возникает потребность в переориентации целевых установок**

собственно гуманитарных наук, в частности педагогических, в плоскость формирования у человека устойчивой нравственной привычки к самореализации, в плоскость формирования личностной культуры. Между тем, практика физической подготовки студенческой молодёжи свидетельствует об обратном. **За чередой сменяющих друг друга организационных и дидактических требований потерялась личность студента. Она как бы вынесена за рамки учебного процесса, превратилась в «серую», абстрактную единицу, лишённую индивидуальности. В результате большинство студентов уклоняются от занятий (в т.ч. по физическому воспитанию).** Представляется очевидным, что в новых социально-экономических условиях (в особенности в период тяжелейшего мирового финансового кризиса) особо остро встала **проблема формирования личности студента**, способной самостоятельно порождать новые и актуализировать старые формы физкультурной деятельности и реализовывать их на практике. Теперь, чтобы осознать себя как источник изменений, студенту необходимо одновременно направить внимание разума на сознание своего собственного действия и своего решения как самодействия. Такая деятельность включает в себя не только способность личности студента к творчеству, но и его технологические навыки. Поэтому перед педагогами актуализируется ряд концептуальных задач.

Цель, задачи и методы исследования.

Ключевой, на наш взгляд, является задача возрождения гуманистического подхода к физической подготовке студенческой молодёжи, основанного на интегрированной взаимосвязи свободного жизненного начала личности студента и цивилизованных, основополагающих форм дисциплины, выраженных в качестве педагогической технологии. **Цель настоящей работы** состоит в формировании основных концептуальных положений гуманистического подхода в организации физической подготовки студенческой молодёжи. Достижение поставленной цели возможно методами и средствами педагогики, дидактики, надлежащей организацией учебно-воспитательной и спортивно-тренировочной работы в стенах вуза.

Результаты исследований и их обсуждение.

Для реализации на практике концептуальных задач гуманистического подхода в организации физической подготовки студенческой молодёжи требуется нижеследующее.

Во-первых, специфическая гуманистическая атмосфера в вузе, где бы студенту и педагогу предоставлялось право свободной реализации потенций не только в рамках учебной программы, но и в программировании своей физкультурной деятельности, направленной на формирование личностной физической культуры. При этом физкультурную деятельность студента следует понимать не только как внешнее изменение своего отноше-

ния к учебным занятиям, но и как преобразование личностных ценностей и смыслов в физической подготовке. Иными словами, физическая подготовка должна стать неотъемлемым компонентом системы профессионального обучения студентов. Причём включение средств физической подготовки в систему профессионального обучения не должно быть механическим, формальным, а базироваться на потребностях личности студента и её способностях к максимальной самореализации, что обеспечит органическое включение личностного потенциала в процесс обучения и воспитания, т.е. учебный процесс физической подготовки должен учитывать личные склонности каждого студента в выборе форм физической активности, его физическое состояние и уровень здоровья, индивидуальные телесно-природные характеристики (тем более, что сейчас настойчиво внедряется в жизнь клубная система физического воспитания студентов вузов).

Во-вторых, актуализация гуманистических критериев оценки физкультурной деятельности студенческой молодёжи требует кардинального изменения целевой установки в системе физической подготовки, переосмысления её содержания, а также совершенствования форм и путей её реализации на практике. При этом крайне важно сместить акценты педагогического процесса в плоскость формирования средствами физического воспитания и культуры активного субъекта. Такой подход предполагает вовлечение, втягивание субъекта в новые взаимосвязи, определяемые целями гармонического развития и, таким образом, личность творит самого себя. Отсюда суть физкультурной деятельности студента не столько в достижении конкретного показателя физического развития, сколько в способности студента ставить перед собой новые цели физической активности, но уже на новом уровне, отличном от прагматического, а именно, социокультурном. Студент, как субъект учебно-воспитательного процесса, в своих мотивациях не просто следует, подчиняется своим потребностям, конкретным целям физической подготовки, а находится в состоянии незавершённой самоформируемости и не просто достигает цели, а нечто большее. Суть этой прибавки состоит в развёртывании содержания цели собственной физкультурной деятельности. Это позволит ему осмыслить и выбрать пути реализации своей физической активности не только в стенах вуза, но и на последующие годы жизни.

Выводы.

1. Создание гуманистической атмосферы в вузе актуализируется с внедрением здорового образа жизни в быт сотрудников и студентов, материальным обеспечением, а также организацией широко разветвлённой сети спортивных секций по видам спорта, клубов и различных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. 2. При изложенном в работе понимании роли субъекта учебно-воспитательного про-

цесса физической подготовки его биологическое основание органически встроено в целостную систему взаимодействия с социальной действительностью, в которой самореализация личности студента приобретает культуротворческий характер. Здесь он выступает одновременно в качестве субъекта социального целеполагания и в качестве субъекта самостроительства. 3. Гуманизация физкультурного содержания физической подготовки возможна при гибком переходе отношений объекта и субъекта педагогического процесса в субъектно-субъектные отношения, к педагогике сотрудничества. В этой связи роль педагога в учебном процессе физической подготовки значительно возрастает, особенно это касается его артистических и управленческих способностей. Первые создают общую чувственную мелодию, мотивационную атмосферу учебного занятия, а вторые – подчиняют учебно-педагогическую ситуацию целям физической подготовки.

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ У ХХІ СТОЛІТТІ

Іванов Є.О.

Канішевська Н.Б.

Національний авіаційний університет, м. Київ

У структурі особистості сучасної людини виключно важливе місце належить фізичній підготовленості як сукупності рухових якостей та вмінь, необхідних їй у життєдіяльності. Однак її роль у сучасних умовах недооцінюється цілим рядом фахівців у сфері фізичного виховання і оздоровлення людини й ще недостатньо усвідомлюється молоддю.

Нашими дослідженнями встановлено, що фізична підготовленість є найважливішим фактором, який піддається педагогічному впливу, визначає стан здоров'я, функціональний вік, надійність, працездатність людини, її успіхи у оволодінні різними професійними вміннями і навичками, продуктивність фізичної і розумової праці, темп старіння, професійне довголіття і, що дуже важливо, безпеку життєдіяльності.

Особи з високими потенційними можливостями щодо м'язової діяльності мають значні резервні можливості організму, високий психофізичний потенціал, хорошу стійкість до дуже широкого спектру несприятливих впливів середовища. У цих осіб, у середньому, функціональний біологічний вік на 10-15 років менше, захворюваність у 2-2,5 рази нижче, професійна працездатність на 20-25% вище, а реальний виробничий стаж на 5-10 років більше, ніж у професійної популяції. При цьому особливе значення має розвиток таких рухових якостей і навичок,

як: витривалість, сила основних м'язових груп, прудкість, спритність, гнучкість, навички раціональних пересувань, постанти, ходи, робочих поз, які складають фундамент фізичної підготовленості. Важливе значення мають також рівень розвитку спеціальних якостей і навичок, які грають роль у конкретній діяльності. Загальна кількість таких якостей для всіх видів діяльності перевищує 4000.

Результати спостережень, проведених нами, за дієздатністю представників різних видів професійної діяльності, дозволяють стверджувати, що значення високого рівня фізичної підготовленості для працівників сучасного виробництва чітко проявляється у збереженні здоров'я, стійкості до захворювань, несприятливих впливів виробничого середовища, у зниженні ризику отримати виробничу травму. Необхідний рівень розвитку потрібних для професії фізичних і психічних якостей і рухових навичок забезпечує також підвищення соціальної активності, здатність швидко і ефективно виконувати трудові операції, тривалий час зберігати і оперативно відновлювати працездатність.

Науково-технічний прогрес, технологізація, автоматизація і комп'ютеризація багатьох сфер життя не знижує, а навпаки, підвищує вимоги до фізичної підготовленості людини, оскільки збільшується навантаження на її організм. При цьому вносяться суттєві корективи у її структуру. Сьогодні додаткового значення у нашій життєдіяльності набувають такі рухові і психічні якості, як: статична витривалість, точність і розрахунок рухів, спритність пальців рук, складні реакції, швидкодія, різні види уваги, оперативне мислення, емоційна стійкість, стійкість до стресів, несприятливих екологічних факторів та інші.

Зараз накопичена велика кількість фактів, котрі вказують, що реальний рівень фізичної підготовленості фактично всіх категорій і груп населення планети не відповідає підвищеним сучасним вимогам. Недостатній рівень фізичної підготовленості різко впливає на здоров'я і дієздатність населення, на ефективність сучасного виробництва, об'єктивно стримуючи науково-технічний прогрес. За даними проведеного нами експертного аналізу до 90% захворювань сучасної людини у тій чи іншій ступені зв'язано із недостатнім рівнем її фізичної і психологічної підготовленості до життєдіяльності у сучасних умовах. Дослідженнями виявляється до 60% ситуацій, коли виконання виробничих завдань вимагає прояву фізичних і психічних якостей, а рівень розвитку їх у робітників і спеціалістів виявляється нижче необхідного. Недостатній рівень фізичної і психічної підготовленості працівників промислових підприємств є сьогодні причиною від 24 до 37% всіх помилок, затримок у роботі, аварій, зупинок обладнання і біля 70% виробничих травм. Частіше інших у виробничників відмічається недостатній рівень розвитку витривалості, прудкості,

спритності і стійкості до несприятливих факторів виробничого середовища, уваги, оперативного мислення, емоційної стійкості, вольових якостей. Про недостатній рівень фізичної підготовленості до життєдіяльності сучасної молоді говорять і результати масового щорічного тестування, яке проводиться в Україні. За офіційними даними 2008 р. тільки 47% осіб з 6 млн. допущених до тестування виконують бажані норми фізичної підготовленості на необхідному високому рівні.

Аналіз показує, що для глобального вирішення проблеми фізичної підготовленості населення і, зокрема, студентської молоді України у відповідності до сучасних вимог необхідно, перш за все, забезпечити базову фізичну готовність всіх категорій і груп населення, починаючи з дошкільного віку (студентів – у стінах вищого навчального закладу (ВНЗ), де вони перебувають мінімум 5 років!). дуже важливо підняти рівень спеціальної професійної спрямованої психофізичної підготовленості осіб, зайнятих продуктивною працею, і перш за все тих, чия діяльність протікає (чи буде у недалекому майбутньому, після закінчення ВНЗ, протікати) у екстремальних умовах і вимагає значних напружень організму (військовослужбовці, моряки, льотчики, шахтарі, робітники і службовці АЕС, міліції та ін.). Необхідно особливу увагу приділити питанням спеціальної фізичної підготовленості населення регіонів екологічного лиха і, у першу чергу, мешканців радіоактивно забруднених територій. Для вирішення цих проблем дуже важливо з'ясувати структуру якостей, необхідних для забезпечення загальної і спеціальної фізичної готовності, підібрати адекватні засоби, які сприяють їх розвитку і підтримці протягом довготривалого часу на необхідному рівні.

Фізична підготовленість студентів ВНЗ України традиційно забезпечується засобами загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки, яка здійснюється у процесі базового фізичного виховання і масового спорту. Певну роль у цьому процесі повинна відігравати також фізична підготовленість молоді у Збройних Силах, правоохоронних органах, у охоронних структурах, професійно-прикладна фізична підготовка, яка організована для працівників екстремальних професій.

Однак сьогодні всі різновиди фізичної підготовки не виконують у повній мірі своїх функцій з ряду соціально-економічних і технологічних причин.

Згідно з даними проведеного нами опитування 55,3% працівників атомних електростанцій (серед них є випускники ВНЗ будівельного профілю) вважають, що базове фізичне виховання, яке здійснюється у ВНЗ України, не забезпечує психофізичну підготовленість до життєдіяльності і роботи на АЕС. 38,54% впевнені, що воно робить це тільки частково і всього 6,14%, що у повній мірі. Приблизно таку ж оцінку отримала дієвість

фізичної підготовки, яка склалась на АЕС.

Низька результативність фізичної підготовки пояснюється перш за все відсутністю дієвої мотивації до фізичного вдосконалення у більшості населення, особливо у студентської молоді. За нашими даними, отриманими в Україні, регулярно займаються покращенням своїх фізичних кондицій тільки 20% студентів ВНЗ і 15% молодих робітників (!). Серед осіб зрілого віку цей процент значно нижчий. Приблизно така ж ситуація в інших країнах СНД. Важливою причиною є також недостатня обґрунтованість і ефективність застосовуваних програм фізичної підготовки, розрахованих, у основному, на екстенсивний підхід без урахування особистісних факторів і вимог зі сторони життєдіяльності і виробництва, відсутність дієвих технологій професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП).

Наш багаторічний досвід вирішення питань фізичної підготовки студентської молоді у стінах Національного авіаційного університету (НАУ) показує, що необхідний рівень фізичної підготовленості населення держави, її студентської молоді може бути досить успішно забезпечений тільки завдяки певній системі заходів. Структурно-логічну основу вирішення проблеми складають:

- пропаганда фізичної підготовленості як фактору забезпечення здоров'я і дієздатності на основі нових переконливих даних про її роль у життєдіяльності людини;

- введення «Паспорту здоров'я», рейтингу фізичної підготовленості;

- розробка і реалізація на практиці принципово нової концепції фізичної підготовки населення, студентської молоді, яка передбачає особистісний підхід, індивідуалізацію використання методів валеології, синтез загальнокондиційної, спеціальної професійно спрямованої психофізичної і фізіологічної підготовки та оздоровчого тренування, ефективне дидактичне наповнення;

- створення і впровадження на основі цієї концепції дієвих і доступних для більшості населення, студентів ВНЗ програм базової, професійно прикладної, інтегральної фізичної підготовки і спортивного тренування;

- широке використання з метою фізичного вдосконалення технічних засобів і комп'ютерних технологій, котрі дозволяють оптимізувати, інтенсифікувати й індивідуалізувати процес фізичного вдосконалення, зробити його більш привабливим для всіх категорій і груп населення, студентства.

Велике значення мають також:

- широке впровадження у практику щорічного тестування фізичної підготовленості населення, студентів ВНЗ (особливо їх випускників), скринінг-методів оцінки фізичного стану і стану здоров'я;

- розробка і застосування обґрунтованих педагогічних, фізіологічних і медичних критеріїв, корелятив і норм оцінки фізичної підготовленості (студентів ВНЗ).

У останні роки важливого значення набуває використання нетрадиційних засобів і методів підвищення фізичних кондицій і оздоровлення. До них відносяться:

- електрофізіологічні методи (електростимуляція нервово-м'язового апарату, вплив на біологічно активні точки (БАТ) полями різної фізичної природи);

- психогенні засоби і методи (ідеомоторне і психофізичне тренування, аутогенна стимуляція);

- фізичні засоби (контрастний душ, ванна, масаж, сауна і т.п.);

- фармакологічні засоби (стимулятори ЦНС, адаптогени);

- фітопрофілактика, вітамінізація та ін.

Дослідження та досвід показують, що ці засоби і методи ні у якій мірі не замінюють фізичну підготовку, яка здійснюється за допомогою фізичних вправ, як правило, дають короткотривалий ефект та й то у сполученні з фізичним тренуванням. Вони можуть тільки слугувати у окремих випадках доповненням до неї.

Успішна реалізація всієї системи заходів, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості, у сучасних умовах вимагає значних об'єднаних зусиль спеціалістів фізичного виховання, медиків, валеологів, соціологів, психологів та інших суміжних галузей наук. Цьому може сприяти проведення симпозіумів, семінарів вчених та практиків, конкурсів дієвих програм фізичного вдосконалення, створення науково-методичних центрів з проблем базової і ППФП, узагальнення накопичених даних у вигляді збірників, монографій. У країнах зі складним соціально-економічним становищем особливого значення набуває державна підтримка всього комплексу зазначених вище заходів на різних рівнях їх реалізації.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ, ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Кадач О.В.,
Скурихина Н.В.

Красноярский государственный торгово-экономический институт.

Научные исследования последних лет свидетельствуют о том, что за последнее десятилетие произошло качественное ухудшение состояния здоровья студентов. Студенческая молодежь ведет малоподвижный образ

жизни в силу своей загруженности учебной деятельностью, поэтому остро встает вопрос о том, как сохранить собственное здоровье, приспособиваясь к изменяющимся социально-экономическим и природным условиям среды.

В нашем институте 65-70% студентов имеют отклонения в состоянии здоровья. Большое разнообразие диагнозов заболеваний опорно-двигательного аппарата (сколиозы, остеохондрозы, плоскостопие и т.д.), гинекологических, терапевтического профиля, сенсорной системы.

Положение усугубляется отсутствием у большинства студентов с ослабленным здоровьем мотивационного интереса к физической культуре. Нередко такие студенты пассивны на учебно-тренировочных занятиях, они не в состоянии выполнять базовые упражнения и физическую нагрузку, предусмотренные стандартной учебной программой. Часто избегая физических нагрузок, студенты не проявляют настойчивости в достижении результатов, необходимых для оптимального функционирования всех систем организма. В связи с этим, по-прежнему остается важной задачей актуализации и активизации их физической деятельности.

С учетом результатов медицинского обследования студенток было сформировано две группы из числа девушек, имеющих патологию опорно-двигательного аппарата, вегето-сосудистую дистонию, гинекологические заболевания.

В первой группе девушки занимались по программе с использованием медицинского мяча диаметром 65см. (фитболом), а во второй – по программе, сочетающей средства фитнес-йоги и пилатеса. Занятия проходили в группах по 20 человек три раза в неделю по 60 минут. Одна группа занималась в спортивном зале КГТЭИ, а другая в спортивном зале на базе общежития КГТЭИ. Занятия проходили по расписанию оздоровительных секций в вечернее время. Обследования осуществлялись в начале (октябрь) и в конце (май) учебного года.

Ценность занятий йогой способствует увеличению мышечной силы, выносливости, развитию хорошей координации и способности концентрироваться, снятию стрессов и мышечного напряжения. Йога также помогает приобрести хорошие формы мускулатуры, при этом отсутствует риск получения травм. Очевидна положительная роль йоги в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, снижении гипертонии, лечении бронхиальной астмы.

Пилатес, сравнительно новый метод тренировки, основанный Йозефом Пилатесом, направлен на глубокий слой мышц, преимущественно на нижнюю часть туловища (мышцы стабилизаторы), что достигается определенной техникой и правильным дыханием. Этот метод, получивший в последние годы широкое распространение, делает не только стройной фигуру, избавляя от лишнего жира и укрепляя всё тело, но и помогает

мышцам стать более сильными, сохраняя позвоночник гибким и здоровым, решая многие проблемы со спиной. Заниматься пилатесом можно с добавлением небольшого оборудования (изотоническое кольцо сопротивления, гибкая лента или мяч), которые дают возможность получать безопасные и эффективные вариации на любом уровне подготовки. Также могут уменьшить или увеличить интенсивность упражнений, учитывая функциональные ограничения человека.

Упражнения на мяче укрепляют все группы мышц. Сильные мышцы живота способствуют сохранению должного положения таза, снимают излишнее напряжение мышц в области поясницы, помогают держать правильную осанку; крепкие мышцы спины обеспечивают стабильность позвоночника, поддерживают вертикальную позу, снижают нагрузку на диски и контролируют сгибание вперед; сильные мышцы груди фиксируют плечевой пояс, грудной отдел позвоночника и ребер, помогают поддерживать правильную осанку, участвуют в акте дыхания, т.е. в снабжении всего организма кислородом. Определенное влияние оказывает на позвоночник укрепление других мышц (например, ягодичных), помогающих сохранению правильного положения тела при статической нагрузке.

Занятия с фитболом оказывают помощь тучным людям. Чрезмерно тучные люди в особенности подвержены заболеваниям позвоночника, так как избыточный вес увеличивает давление на позвоночник, что ведет к усилению давления на диски и другие структуры. Активные физические нагрузки для людей, имеющих избыточный лишний вес, могут быть тяжелы и вместо пользы, принести вред. В этом случае занятия на фитболе помогут снизить осевую нагрузку на позвоночник и суставы ног при выполнении упражнений.

Сравнительный анализ эффективности этих занятий определялся уровнем развития двигательных качеств и состоянием здоровья занимающихся.

В качестве показателей физической подготовленности были: отжимания, в упоре лёжа, сгибание туловища за 30 сек. Из положения, лёжа, поднимание ног из вися до угла 90 град., прыжок в длину с места, наклон вперед, тест на координацию. Состояние здоровья определялось по «экспресс - оценке уровня физического здоровья» (Г.А.Апанасенко, 1988)

Полученные результаты позволили определить влияние каждой программы и выявить особенности их оздоровительного воздействия на физическое состояние студенток. Следует отметить, что обе методики практически в равной степени повлияли на развитие скоростно-силовых качеств мышц передней поверхности туловища. Повышение силы мышц живота подтвердилось увеличением количества сгибаний туловища на 4,52+3,1 раза в первой группе и на 4,2+1,4 раза во второй группе, подъемов

ног из виса на $4,6+0,6$ раза в первой группе и на $4,8+0,82$ раза во второй группе ($p < 0,05$).

В обеих группах у испытуемых увеличилась подвижность позвоночника, что выразилось в статически достоверном ($p < 0,05$) увеличении наклона на $4,5$ см. У занимающихся в первой группе были выявлены более высокие результаты по количеству отжиманий в упоре лёжа за 30 сек. на $7,34+1,2$ раза и в прыжке в длину с места, соответственно на $14,2+0,4$ см. По этим показателям выявлены достоверные различия (при $p < 0,05$). Состояние здоровья студенток, согласно данным, полученным в конце эксперимента, достоверно улучшилось ($p < 0,05$).

Обобщая результаты исследования, можно смело утверждать, что обе методики имеют выраженную оздоровительную направленность, позволяют улучшить физическую подготовленность занимающихся, расширить резервные возможности организма, повысить эмоциональный и мотивационный фон, получая при этом огромное удовольствие от выполнения физических упражнений.

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Клепцова Т. Н., доцент,
Федотенко Г. В., ст. преподаватель,
Гниденко Е.К., ст. преподаватель,
Беседина Л.А., ст. преподаватель.

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

Главными бедами современного человека являются некомпенсированность стрессов физической нагрузкой (гиподинамия, гипокинезия). Разлад с естественным биоритмами организма связан с характером труда, с неправильным образом жизни или нерациональным питанием.

Здоровый образ жизни – это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал.

Исходя из этого, сформулируем основные положения, которые должны быть положены в основу здорового образа жизни:

–Соблюдение режима дня, труда, отдыха, сна в соответствии с суточным биоритмом;

–Двигательная активность, включающая систематические занятия доступными видами спорта, оздоровительным бегом, ритмической и ста-

тической гимнастикой, дозированной ходьбой на воздухе;

– Умение снимать нервное напряжение с помощью мышечного расслабления (аутогенная тренировка);

– Разумное использование методов закаливания, гипертермических и гидровоздействий;

– Рациональное питание.

Существенным моментом здорового образа жизни является комплексное использование этих методов, включённых в индивидуальную программу. И это обеспечить физическое, социальное, эмоциональное, духовное, интеллектуальное здоровье или, как говорят американцы: “Living with health”.

В августе 1999 независимый исследовательский центр РОМИР провел специальный опрос среди 800 жителей крупных городов России в возрасте 16-45 лет с доходом не ниже среднего, чтобы выяснить отношение россиян к здоровому образу жизни. Оказалось, что западная мода на здоровый образ жизни в России пока не столь популярна, как в Европе и США. Так 40% опрошенных россиян заявили, что вообще никогда не занимаются спортом (под занятиями спортом подразумеваются не только упражнения на стадионе, спортивной площадке, но и самостоятельные занятия дома). 25% опрошенных занимаются спортом несколько раз в неделю, 10% практикуют спортивные тренировки раз в неделю, 1-2 раза в месяц занимаются спортом 8% опрошенных.

Что касается конкретно посещений спортивных и тренажерных залов, бассейнов, то вообще их не посещают 60% респондентов. Только 11% опрошенных занимаются спортом в специально оборудованных помещениях несколько раз в неделю, 9% опрошенных жителей крупных городов используют такую возможность еженедельно и столько же респондентов с частотой 1-2 раза в месяц. Реже занимаются спортом в спортзалах и бассейнах еще 11% опрошенных россиян. Если выявлять основные причины редкого посещения, а также непосещения спортивных и тренажерных залов и бассейнов, то складывается следующая картина. На отсутствие свободного времени для занятий спортом жалуются 45,7% опрошенных. Фактор стоимости занятий спортом в тренажерных залах также играет существенную роль: 21,1% респондентов указали, что именно дорогая стоимость занятий спортом не позволяет им заниматься, 11,2% участников опроса категорично заявили, что занятия спортом им вообще не нужны, 8,3% опрошенных слишком устают на работе, чтобы активно заниматься спортом. Удаленность специально оборудованных мест для занятий спортом в качестве основной проблемы указали 3,2% респондентов, 10,5% имеют для редких занятий спортом в тренажерных залах и бассейнах иные причины.

О проблеме рационального питания более трети опрошенных рос-

сиян (36,4%) вообще никогда не задумывались. 34,1% хотели бы питаться рационально, но по разным причинам у них это не получается. Стараются придерживаться рационального питания 23,1% респондентов, и 6,4% участников опроса являются активными сторонниками рационального питания.

В преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов». Здоровье в огромной степени зависит от взаимоотношений человека со средой обитания, обществом и производственной деятельностью. Исходя из этого, можно определить здоровье также и как состояние организма человека (его физических и психических качеств), обеспечивающее ему возможность активно жить и трудиться в различных условиях окружающей среды и противостоять её неблагоприятным факторам.

Для поддержания оптимальных физических и психических качеств (здоровья) необходима постоянная двигательная активность, которая, прежде всего, воздействует на обменные процессы в организме. Общеизвестно, что в основе жизни лежит обмен веществ. Он складывается из процессов ассимиляции (образования, усвоения, восстановления) и диссимиляции (использование, выведение из организма, разрушения) различных веществ. Преобладание первых характерно для активного периода жизни, в пожилом возрасте начинает преобладать диссимиляция. И к 70 годам, например, мускулатура человека, ведущий малоактивный образ жизни, может уменьшиться в объеме до 40 %. Особенно страдают мышцы, обеспечивающие сохранение позы, что делает человека сутулым, а подчас изменяет весь облик. Значительно атрофируются и некоторые другие органы и ткани, почти вдвое, например, уменьшается печень.

Недостаток движения – гипокинезия нередко приводит к ожирению. Современная медицина считает излишний вес серьезным нарушением обмена веществ, которое влечёт за собой весьма тяжкие последствия. От ожирения страдает нервная ткань, мозг, особенно у пожилых людей. Все это сопровождается функциональными нарушениями, снижающими выносливость и силовые качества, возникает состояние гиподинамии.

Таким образом, при наличии определенного интереса к проблемам здорового образа жизни, даже у россиян, живущих в крупных городах и обладающих уровнем доходов не ниже среднего, не всегда существует возможность для того, чтобы регулярно заниматься спортом и рационально питаться.

Итак, физическая активность способствует сохранению здоровья, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды (инфекциям, радиации, колебаниям температуры, атмос-

ферного давления, содержания кислорода в воздухе и др.), увеличивает резервные силы организма, позволяющие переносить более значительные физические и психические нагрузки. Все это, в конечном счете, способствует высокой активности человека, удлинению его творческой жизни.

ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В КАЧЕСТВЕ СОВРЕМЕННОГО СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Козина Ж.Л.,
Лазебник О.А.,
Григорьев А.В.

Харьковский национальный педагогический университет им. Г.С.
Сквороды

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Введение.

В последние годы интенсивно развиваются интерактивные технологии во всех сферах деятельности человека, в частности – в области физической культуры и спорта. Интерактивные технологии - это работа с анимацией, кино и звуком, то есть основными средствами визуализации. В спорте визуализация и моделирование элементов техники и тактики облегчает их понимание и совершенствует выполнение.

Вскоре применение мультимедиа технологий станет неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Применение интерактивных пособий позволяет активизировать восприятие, и поэтому является актуальным заданием современной теории и практики спортивной тренировки.

Формулирование целей работы.

Цель работы – на основе выявления общих сторон спорта и искусства разработать мультимедийные пособия, которые интегрально влияют на качество освоения и выполнения технико-тактических приемов в спортивных играх, и экспериментально обосновать эффективность применения интерактивных технологий в процессе подготовки спортсменов.

Методы исследования – анализ литературных данных, методы технического протоколирования игр и автоматизированного подсчета соревновательной эффективности с помощью авторской программы «ИН-ФОРМБАСКАЕТ», методы педагогического тестирования, методы анкетирования, беседы, методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 21 баскетболистка команды высшей лиги Украины «БК-ХАИ», 10 игроков волейбольной женской команды высшей студенческой лиги, „Харьковчанка” и 10 игроков волейбольной

женской команды „Регина”.

Результаты исследования.

В результате нашей творческой работы были созданы методические мультимедийные пособия, основное направление которых основывалось на концепции единства спорта и искусства.

Анализ исторических корней связи спорта и искусства показал, что с древних времен у разных народов проповедовался культ единства физической силы и духовного совершенства.

Одним из примеров может служить «Книга пяти колец» великого японского воина Миamoto Мусаси, который указывал на необходимость познакомиться с каждым искусством и познать пути всех профессий.

Пифагор, будучи, ко всем его многочисленным заслуг, еще и победителем Олимпийских игр по борьбе и кулачному бою, всячески способствовал широкому внедрению музыки в физическое воспитание на научно - теоретической основе.

Физиологические основы единства спорта и искусства заключаются в том, что в процессе управления движениями и формирования навыка принимают участие все уровни центральной нервной системы. Поэтому при развитии восприятия красоты и гармонии, будь это спортивные движения или произведения искусства, совершенствуется слаженность работы ЦНС. В этой связи искусство и спорт является единым целым, которое отображает красоту и экономичность движений.

Яркими примерами, которые иллюстрируют данное утверждение, являются спортсмены, которые достигли такого уровня технического мастерства, когда их движения начинают восприниматься с точки зрения эстетики как наиболее красивые, как произведения искусства. Например, бегун Ардалион Игнатъев, гимнаст Альберт Азарян, волейболист Морит, который создал известный тактический прием в волейболе, – удар Морита.

Силовая подача крюком Ю.М. Пояркова вошла в историю как «катапульта», игра связующего высокого уровня является отражением мастерства на уровне искусства.

Восприятие искусства развивает также творческое, нестандартное мышление. Например, в матче сборной СССР и команды Чехословакии на чемпионате Мира в Бразилии в 1960 г. двукратный олимпийский чемпион Ю.М. Поярков вместо того, чтобы выполнить передачу нападающему, сделал обманное движение на передачу и перебил мяч на сторону противника. Мяч упал на пол. Сборная СССР выиграла этот матч.

Биографии этих спортсменов и многих других свидетельствуют об их высоком эстетичном восприятии спорта. Таким образом, между спортом и искусством существует тесная связь, которая помогает проявлению мастерства. Это подтверждает древние теории Античного Мира и Востока.

На основе изложенных положений единства спорта и искусства в соавторстве со студентами ХГАДИ и ХНПУ были созданы интерактивные пособия для совершенствования процесса обучения в спортивных играх.

В них отображены основные детали техники и тактики спортивных игр. Особенностями наших пособий является то, что они отражают спортивные движения не только с рациональной, но и из эстетичной точки зрения, содержат элементы мультипликации, которые создают юмористический фон и облегчают восприятие, иллюстрируют технико-тактические действия спортсменов высокого класса.

Мультимедийное пособие «Волейбол» начинается открывающей заставкой – на которой фигурируют основные элементы игры «волейбол»: сетка и мяч. Заставка, подобная первой, открывает перед зрителем раздел – «история». Здесь подобраны основные исторические факты развития волейбола в Харькове и на Украине в довоенное и послевоенное время, а, кроме того, видео знакомит нас с выдающимися личностями волейбола города Харькова. Далее в юмористической форме показаны элементы разминки, техники и тактики выполнения основных приемов волейбола.

Видеофильм «Баскетбол» построен за следующим планом.

Вводная часть направлена на создание благоприятного фона для последующего восприятия материала. Для этого применялись сюжеты с иллюстрацией игры в баскетбол спортсменами НБА. Основная часть фильмов состоит из кадров, которые иллюстрируют правильность выполнения элементов спортивной техники и тактики. В этой части фильмов широко применялся метод сочетания фотоматериалов, линейного видеомонтажа с изображением выполнения движений спортсменами мирового уровня и методов мультипликации с акцентированной иллюстрацией отдельных элементов техники и тактики баскетбола.

Разработанные мультимедийные пособия предлагались для просмотра и анализа спортсменкам волейбольной команды «Харьковчанка» и баскетбольной команды «БК-ХАИ», в результате чего все спортсменки на тренировках сознательно работали над совершенствованием технико-тактических действий с точки зрения эстетичности. Применение современных информационных технологий способствовало достоверному повышению эффективности игровых действий как у отдельных игроков экспериментальной группы, так и в группе в целом, чего не наблюдается у игроков контрольной группы. Коэффициент вариаций эффективности игровых действий, напротив, уменьшился у игроков экспериментальной группы, что свидетельствует о повышении надежности соревновательной деятельности баскетболисток. Данных изменений не наблюдалось у спортсменок контрольной группы. Аналогичные изменения наблюдались в ко-

манде волейболисток.

Выводы.

1. Применение разработанных методов способствовало повышению эффективности игровых действий спортсменок экспериментальной группы и снижению коэффициента вариации игровой результативности.

2. Разработанные методики являются эффективным, доступным и надежным средством улучшения результативности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности в спортивных играх.

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ АТАКУЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Коруковец А.П., доцент

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Спортивные достижения волейболистов во многом зависят от уровня их технического мастерства, поэтому поиски путей оптимизации процесса технической подготовки – одна из важнейших проблем современного волейбола.

Атакующий удар – это, пожалуй, самый привлекательный технический элемент игры в волейбол. Он вызывает восторг зрителей и доставляет огромное удовольствие самим волейболистам. При искусном выполнении, атакующие удары соединяют в себе сконцентрированную силу, наивысшую скорость, ловкость и точность. Что касается их значения для успеха команды, то в технике игры, они занимают центральное место.

После того, как игрок команды принял мяч и передал его связующему игроку, а тот направил мяч нападающему, атакующий удар последнего завершает обработку мяча на одной стороне площадки. Атакующий удар является как бы итогом всех совместных усилий игроков команды. В связи с этим на нападающем лежит огромная ответственность. Его удар должен быть красивым и завершённым. На площадке атакующий игрок производит последнее касание мяча, поэтому он не должен допускать незаконченности действия при ударе. Любую передачу, какой бы она ни была несовершенной, атакующий должен стремиться превратить в очко для своей команды.

Хороший волейболист, даже если его основное амплуа принимающий и защитник, никогда не пренебрегает освоением атакующих ударов. Ведь встав на место нападающего, он начинает больше разбираться, какие мячи легко принимать, а какие трудно. Это приносит огромную пользу в подготовке к приёму мячей. Связующий игрок, осваивая атакующие уда-

ры, начинает делать передачи, наиболее удобные для нападающих [1].

У каждого мастера атаки своя манера выполнения удара. Она определяется индивидуальными особенностями спортсменов - физическими данными, специальной подготовкой и т.д. Кто-то обладает развитым плечевым поясом и может выполнить удар, отведя перед ним в прыжке руку назад и почти не меняя положения корпуса. Спортсмены, не обладающие высоким ростом и хорошей прыгучестью, как правило, используют для удара инерцию тела: при прыжке корпус откидывается назад, и удар наносится выпрямленной рукой в тот момент, когда тело начинает возвращаться в естественное положение. Такой способ позволяет легко наносить резкие и молниеносные удары.

Какой бы ни была манера исполнения ударов, понятно, что и разбег, и прыжок, и действия руками должны выполняться рационально. В отличие от лёгкой атлетики, где после разбега совершается прыжок в длину, волейболист должен после разбега прыгнуть высоко и на месте, поскольку его ограничивает сетка. Вынужденное торможение перед сеткой является существенным препятствием, которое мешает спортсменам развить большую скорость при разбеге и выполнить высокий прыжок. Для того чтобы этого не происходило, необходимы переходные движения от бега к прыжку. Особенно важен последний шаг, при выполнении которого нужно чёткое, законченное напрыгивание на пятки и резкий взмах руками, что даёт дополнительное отталкивание от воздуха.

Нападающему необходимо правильно определять скорость и высоту передачи от связующего игрока, чтобы выход на мяч, а в последствии удар имели наибольшую эффективность. Это достигается только путём многократного повторения ударов по мячу, желательно в паре со связующим.

Не стоит забывать и о том, что перед нападающим всегда возникает преграда в виде одиночного, двойного или тройного блока. И эта изгородь из рук соперников является препятствием, способным подорвать уверенность игрока. Как поступить – пробить блок или применить обманные удары? На решение этого вопроса отводятся мгновения, ведь спортсмен находится в воздухе. Если удар будет совершён слишком прямолинейно и предсказуемо, то блок соперников без особого труда отразит его. Чтобы избежать этой неприятности, нападающий должен заботиться не только о выполнении прыжка, он обязан в прыжке видеть руки блокирующих. Это не легко, но любое умение приходит с опытом. Когда игрок уже достаточно хорошо владеет техникой удара и не сосредоточен только на ней, он начинает в прыжке видеть происходящее на стороне соперника, местоположение защитников и высоту блока и решает, какой удар применить.

Очень часто обманные удары – это когда нападающий производит мощный прыжок и замах как на удар, а затем мягким движением кисти

направляет мяч в свободную от защитников зону, оказываются результативнее, чем мощные удары бомбардира. Но количество таких «обманов» обычно производится несколько раз за игру, остальной процент приходится на мощное нападение против блока.

Ещё одним действенным приёмом является блок – аут. Для того чтобы его добиться, нужно отлично видеть расположение рук блокирующих игроков. Необходимо так нанести удар, чтобы после отскока от кисти блокирующего мяч ушёл за пределы боковой линии. Такой удар должен быть нацелен прямо в ближайшую к краю площадки руку соперника.

Каждый спортсмен индивидуально определяет траекторию, по которой ему предпочтительнее направить мяч в обход блока. Разнообразие таких ударов поражает – это и длинные удары по диагонали, и косые удары, и удары по линии. Все они могут направляться, как в разрез блока, так и по рукам блокирующих. При этом очень важно не делать лишних движений телом, которые позволили бы соперникам разгадать намерения.

В волейболе существуют и особенности местоположения нападающих игроков, у каждого из которых есть конкретные цели и задачи.

Атака слева под силу игрокам, которые обладают способностью наносить мощные, пушечные удары. Это, как правило, рослые игроки, разносторонне развитые физически, выносливые, обладающие, кроме того, несгибаемой волей к победе и сильным характером. Им должны быть доступны атаки с высоких передач, проводимые из глубины атакующей зоны. Игрок, атакующий слева, должен уметь «выручать» свою команду, т.е. добывать очко с любой неудачной передачи.

Центровому игроку, пожалуй, больше, чем левому атакующему, необходим высокий рост и незаурядная физическая сила в прыжке. Ведь очень часто после прыжка для построения блока следует мгновенно переорганизоваться для атакующего удара. Кроме того, ему необходимо быстро перемещаться в различных направлениях, для чего требуется большая реактивность и резкость. Ещё одним важным условием для спортсмена является ощущение ритма игры, т.е. умение действовать согласованно с другими членами команды. Атакующий в центре, как и любой другой нападающий, должен уметь молниеносно оценивать игровую ситуацию и мгновенно принимать соответствующее решение. В данной позиции наилучшим, как правило, бывает удар, нанесённый до момента построения соперниками блока. Для этого необходимо максимально быстро выносить руку над головой в прыжке, а удар наносить одной кистью, не используя замах.

Атака справа почти всегда является для соперников неожиданностью, поскольку при атаке слева или центральной атаке нападающий перемещается вдоль сетки, что обычно ускользает от внимания соперников. Чтобы

атака справа действительно была неожиданностью, нападающий должен появляться молниеносно и наносить точный и результативный удар.

Ещё следует заметить, что очень важен характер атакующего игрока, уверенность в себе – это золотое правило победы. И чем разнообразнее действует нападающий, чем большими приёмами он владеет, чем лучше он может исправить и превратить в очко очень неудобную для него передачу, тем больше он ценится на площадке. А в наш век очень высокорослых и физически развитых волейболистов нужно приложить невероятные усилия для того, чтобы быть техничнее, сильнее, выносливее. И всем этим движет одно желание – желание победить!

Литература:

1. Донченко А.Б. Волейбол. – Москва: Издательство «Вече», 2002.- С.86.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – Москва: «Физкультура и спорт», 1978. – С.37.
3. Клевцов В.А., Попова Р.Ф. Технические приёмы игры в волейбол; учебное пособие. – Белгород, 2005. – С.27.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Корчевская О.Г.

Харьковский национальный университет им. В.Н.Каразина.

Движение является одним из главных условий существования человека, животного мира и прогресса в его эволюции. Двигательная активность - не только особенность высоко организованной живой материи, но и в наиболее общей форме - необходимое условие самой жизни. Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме и снижению продолжительности жизни.

Высокий уровень физической и умственной работоспособности людей, занимающихся физическими упражнениями, сохраняется значительно дольше, чем у людей незанимающихся. Снижение двигательной активности в первую очередь способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, приводит: к нарушению обмена веществ; к нарушению слаженности в работе мышечного аппарата и внутренних органов вследствие уменьшения интенсивности импульса из скелетных мышц в центральный аппарат регуляции; к изменениям в структуре скелетных мышц и миокарда; к падению иммунологической устойчивости (на уровне внутриклеточного обмена); к снижению устойчивости организма к перенагреванию, охлаждению, недостатку кислорода. Уже через 7 суток неподвижного лежания у людей наблюдаются функциональные расстройства; появляются апатия, забывчивость, невозможность сосредоточиться на серьезных занятиях, расстраивается сон, резко падает мышечная сила, нарушается координация не

только в сложных, но и в простых движениях. Ухудшается сократимость скелетных мышц, изменяются физико-химические свойства мышечных белков, в костной ткани уменьшается содержание кальция. Бездеятельность губит, и душу и тело. При недостаточной двигательной активности дети не только отстают в развитии от своих сверстников, но и чаще болеют, имеют нарушения в опорно-двигательной функции. Во время выполнения физических упражнений усиливается импульсы из рецепторов, участвующих в движении (зрительного, слухового, тактильного), одновременно с этим возбуждается двигательная зона коры головного мозга. Под влиянием мышечной активности повышается деятельность желез внутренней секреции, прежде всего надпочечников. Гормоны мозгового слоя надпочечников повышают сопротивляемость организма и оказывают противовоспалительное действие. Во время мышечной работы улучшаются обменные процессы в тканях и процессы регенерации клеток. Мышечное сокращение служит в качестве своеобразного насоса, выжимающего кровь из вен по направлению к сердцу.

Увеличению притока венозной крови к сердцу, кроме того, способствует усиление дыхания, возникающее при мышечной деятельности. Другой экстракардинальный фактор воздействия физических упражнений на периферическое кровообращение может быть кратко охарактеризован как мобилизация резервных возможностей сосудистой системы – перераспределение крови в виде уменьшения капиллярного русла за счет открытия ранее не функционировавших капилляров, ускорение артериального кровотока. Физические упражнения способствуют повышению притока крови к венозным артериям. В миокарде, как и в скелетной мускулатуре, возрастает число функционирующих капилляров, активизируются обменные процессы, увеличиваются поглощение и утилизация кислорода, с чем связано повышение сократительной функции миокарда.

Для нормальной работы всех систем организма необходим, прежде всего, оптимальный уровень развития мышечной силы. Гармонично развитые мышцы туловища имеют основное значение при формировании правильной осанки. Йоги говорят, что пока человек гибок - он молод. Действительно гибкость позвоночника, подвижность, амплитуда движений в суставах во многом определяют состояние здоровья человека. С возрастом происходит морфологическая перестройка суставов; уплощаются и деформируются из-за отложения солей суставные поверхности костей, истончаются и окостеневают хрящевые прослойки, теряют эластичность, укорачиваются и огрубляются связки. Все это приводит к снижению амплитуды движений, потере гибкости, появлению болезненных ощущений в плечевых, коленных, тазобедренных суставах и позвоночнике. Для того чтобы остановить этот процесс, существует только один способ – упраж-

нения специально направленные на проработку суставов, упражнения на растягивания.

В ряду факторов сохранения и укрепления здоровья ведущая роль принадлежит физической культуре, разнообразным средствам повышения двигательной активности, в особенности – занятиям шейпингом.

Шейпинг – это методика целенаправленного изменения фигуры и оздоровления организма женщины, включающая в себя программу физических упражнений и соответствующую систему питания. Очень важна роль шейпинга в гармоничном развитии человека, как реальному воплощению взаимодействия материального и духовного начал, эстетически впечатляющей демонстрации культуры тела и культуры духа в их взаимодействии. У Совершенного Человека существует неразрывное единство внешних достоинств (эстетики физического тела) и духовно–нравственных основ (любви, мудрости, доброты).

Стремясь сделать форму своего тела совершенной, человек гармонизирует содержащуюся в себе энергию, повышая тем самым возможности адаптации своего организма к условиям существования (уровень своего здоровья), а через осознание этого – свой интеллект. Совершенное физическое тело невозможно без здоровья и разума.

Для женщин любого возраста с различной спортивной подготовкой шейпинг оказывает следующее влияние:

- позволяет комплексно реализовывать все направления пластического трансформирования тела: увеличение или уменьшение объема мышечной ткани, снижение содержание жировой ткани в организме;
- система шейпинг - комплекс физических упражнений последовательно и повсеместно нагружает все мышечные группы, в том числе и те, которые слабо задействованы в «повседневной жизни». Варьируя нагрузку для конкретных областей тела и управляя обменными процессами в период восстановления (путем правильной организации питания и отдыха) можно решить различные задачи формирования телосложения;
- волевое усилие, обеспечивающее выполнение последних повторов физических упражнений «через не могу», и психическое напряжение, направленное на преодоление боли в работающих мышцах, ведет к увеличению выработки гормонов адреналина и норм адреналина, способных стимулировать гликолиз и тканевое дыхание, а также мобилизацию свободных жирных кислот и жирового депо.

Занятия шейпингом оказывают общефизиологическое воздействие на организм, повышая обмен веществ, положительно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную и пищеварительную системы, развивает силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений.

Также занятия шейпингом комплексно воздействуют на организм;

они укрепляют все мышечные группы; развивают подвижность суставов; способствуют повышению эластичности связок и сухожилий; тренируют общую и силовую выносливость организма; совершенствуют координацию движений и чувство ритма; позволяют снизить избыточный вес; улучшают настроение; дают заряд бодрости.

Физическая и духовная красота не являются субъективным ощущением отдельного человека или группы мыслящих одними категориями лиц. Она – основа всего мироздания. В процессе познания красоты информация, получаемая человеком, перерабатывается в улучшающие его жизнь правила, методики, технологии – в Культуру. Культура же не только определяет направление эволюционного развития человеческого общества, но и создает самые надежные предпосылки для счастливой жизни. Именно поэтому социальный девиз шейпинга – «От здоровой, красивой личности – к счастливому обществу».

ИЗ ОПЫТА ПРОВЕДЕНИЯ НАУЧНЫХ КОНФЕРЕНЦИЙ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА БГТУ ИМ. В.Г. ШУХОВА

Крамской С.И., кандидат социологических наук, профессор
Амельченко И.А., кандидат биологических наук, доцент

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

В современных условиях повышается социальная значимость физического воспитания в формировании всесторонне и гармонично развитой личности выпускника вуза с высокой степенью готовности к социально-профессиональной деятельности. Назрела необходимость такого уровня подготовки специалистов, который бы обеспечил не только формирование профессиональных знаний, умений у студентов, но и личностных качеств, позволяющих им быть востребованными на рынке труда [2].

По данным «Делового рейтинга высшего образования» БГТУ им. В.Г. Шухова вошел в число 16 лучших университетов России, как вуз, наиболее полно удовлетворяющий потребности бизнеса в квалифицированных специалистах. За всем достигнутым стоит каждодневный труд ученых, профессоров, преподавателей, сотрудников, студентов, постоянная устремленность к знаниям, высокой культуре, горизонтам науки и просвещения. По рейтингу Рособразования наш вуз в течение последних лет уверенно занимает первое место среди архитектурно-строительных вузов России. Физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе вуза выступают как средство социального становления будущих специали-

стов, активного развития их индивидуальных и профессионально значимых качеств, как средство достижения ими физического совершенства.

Изменение политико-экономических условий и социально-педагогических требований в современном высшем учебном заведении трансформирует представление о содержании деятельности преподавателей физической культуры, предполагающей использование новых подходов к организации учебно-воспитательного процесса и непрерывность профессионального саморазвития, творческого самосовершенствования.

Одним из важнейших направлений модернизации образования на современном этапе является проблема повышения качества подготовки специалистов, наличие эффективной системы управления этими процессами [3]. Проблемы совершенствования учебного процесса, предоставление современных образовательных услуг, отвечающих реалиям времени становятся предметом пристального рассмотрения на научных конференциях.

Перед образовательными учреждениями стоит задача активизировать подготовку научных работников высшей квалификации, приобщить аспирантов к методам и способам организации научно-исследовательской деятельности, повысить эффективность и результативность их подготовки [1].

Базовой составляющей, способствующей повышению профессионального уровня преподавательского состава кафедр, является проведение научных конференций в образовательных учреждениях. Так в БГТУ им. В.Г. Шухова, за период 2002 – 2009 г.г. кафедрой физического воспитания и спорта проведено 7 научно-методических и научно-практических конференций по следующим тематическим направлениям.

1. «Современные технологии и оздоровительные программы педагогического процесса по физической культуре и спорту в учебных заведениях», 2002 г.

2. «Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях», 2003 г.

3. «Оздоровительные технологии по физической культуре и спорту в учебных заведениях», 2004 г.

4. «Роль физической культуры, спорта и здоровьесберегающих технологий в подготовке специалистов», 2006 г.

5. «Здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт в подготовке специалистов», 2007 г.

6. «Медико-психологические и здоровьесберегающие технологии учебно-воспитательного процесса в условиях современной российской образовательной системы», 2008 г.

7. «Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях», 2009 г.

Основными целями проведения подобных конференций являются:

анализ современного состояния, основных направлений совершенствования физкультурно-спортивной деятельности, рассмотрение проблем формирования и укрепления здоровья студентов. Планирование тематики содержания конференций осуществляется с учетом приоритетов и актуальности задач, стоящих перед кафедрами физического воспитания и спорта.

Проводимые конференции неизменно вызывают большой интерес у профессорско-преподавательского состава и студенческой аудитории. Выступления на конференциях, обсуждение проблем в рамках круглого стола являются хорошим тренингом для молодых ученых, где они активно участвуют в дискуссиях, учатся корректно высказывать и обосновывать свою точку зрения, овладевают культурой научного общения. Для профессионального становления молодого специалиста общение в научной среде необходимо как воздух.

Необходимо отметить, что выступление на конференции с докладом перед представительной аудиторией способствует совершенствованию навыков публичной речи. Хорошо поставленная публичная речь может рассматриваться как своеобразное произведение искусства, которое воздействует одновременно и на чувства, и на сознание. Мастерство докладчика состоит в умелом использовании обеих форм человеческого мышления: логического и образного.

Наиболее запоминающимися моментами конференций, помимо содержательных докладов, являются вопросы к выступающим. Размышления докладчика над вопросами часто позволяют посмотреть на поставленные проблемы под другим углом зрения. Весьма полезным представляется и личное общение участников конференции в неформальной обстановке во время перерывов. Несомненно, в ходе конференции совершенствуется и методологическая подготовка ее участников, которая направлена на овладение последними достижениями в соответствующих отраслях знаний современной науки.

Для участников конференций организуются выставки учебной литературы по физической культуре и спорту. Внимание ученых привлекают учебные пособия, монографии преподавателей кафедры физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова, учебники по методике здоровьесформирующих технологий, публикации в специализированных журналах России, Украины, Сербии. Во время работы конференций происходит изучение практических наработок кафедр физического воспитания и спорта по формированию, укреплению и сохранению здоровья, как студентов, так и профессорско-преподавательского коллектива высшего учебного заведения.

Как показывает опыт проведения научных конференций, положительными моментами подобных мероприятий являются: повышение мо-

тивации к систематическому занятию научно-исследовательской работой, создание корпоративной среды для научного общения с коллегами, обеспечение возможностей апробации результатов научного исследования. Несомненным достоинством конференций является детальное рассмотрение реализации научных исследований кафедры физического воспитания и спорта в образовательном пространстве современного вуза, постоянное совершенствование профессионального мастерства педагогического коллектива кафедры, повышение заинтересованности преподавателей к творческой самореализации в сфере физкультурно-спортивной деятельности.

Литература

1. Берков, В.Ф. Философия и методология науки: Учебное пособие / В.Ф. Берков. – М.: ООО «Новое Знание», 2004. – 336 с.
2. Выдрин, В.М. Физическая культура – вид культуры личности и общества (Опыт историко-методологического анализа проблем): Монография / В.М. Выдрин. – 2-е изд., испр. и доп./СпбГАФК П.Ф. Лесгафта, 2004. – 153 с.
3. Жук, А.И. Высшей школе – достойное кадровое обеспечение / А.И. Жук // Высшэйшая школа. – 2007. – № 1. – С. 4 – 6.

ПЛЯЖНЫЙ ГАНДБОЛ – ИГРА БОЛЬШИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Крамской С.И. – профессор, канд. соц. наук, тренер высшей категории
Банников В.В. – тренер высшей категории

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

СДЮШОР по пляжным видам спорта Краснодарского края

Пляжный гандбол (бич-гандбол) в настоящее время входит в число тех немногих видов спорта, которые во многом доступны для занимающихся и в полной мере пропагандируют идеи здорового образа и спортивного стиля жизни. Вид спорта, где довольно жестко ведётся борьба с проявлением грубости и нарушением принципов «Честной игры», заложенных в самой «Философии пляжного гандбола» [6].

По динамике и зрелищности бич-гандбол превосходит своего старшего собрата. Его особенность в том, что интрига игры сохраняется значительно дольше, зачастую победитель определяется только в серии после матчевых «буллитов» [4]. А это всегда держит в напряжении не только играющие команды, но и зрителей.

Авторы пришли к выводу, что одной из причин, тормозящих развитие пляжного гандбола в стране наряду с другими, является слабое методическое обеспечение игры. Даже можно смело сказать практическое отсутствие такого. О чём справедливо говорится в ряде публикаций, вышедших в Белгороде, Харькове, Воронеже, Сочи, Краснодаре [2,3,4,5]. Цель данной

статьи оказать методическую помощь тренерам и игрокам, решившим летом поменять специализацию и испытать себя в бич-гандболе.

Распространенной ошибкой игроков классического гандбола, переходящих на пляжный гандбол является недооценка специфики бич-гандбола. Ошибочно мнение тренеров, уверенных в том, что хорошая подготовка и солидный уровень команды классического гандбола обеспечат преимущество и в пляжном гандболе. Это не совсем так. И таких специалистов ещё в 2000 году предостерегал С.П. Миронович (Белоруссия) – один из ведущих тренеров в мире как в классическом, так и пляжном гандболе. Именно он подчеркнул [2,4], что «пляжный гандбол – это совсем иная игра. Здесь не так строится линия атаки, по другому происходит стяжка. Здесь в принципе нет полусредних, что делает развитие атаки очень динамичной. А в защите? И полевого вратаря («Джокера») надо сторожить и не допускать «воздушки», и при этом ещё вечно играть в меньшинстве. Нет, одним наскоком этот игровой вид спорта не одолеешь – тут необходим серьёзный аналитический подход». Авторы данной статьи неоднократно делают ссылку на С.П. Мироновича в своих работах, но это ещё раз подчёркивает:

- отсутствие методической литературы;
- необходимость серьёзного подхода к освоению новой игры;
- необходимость серьёзной аналитической работы.

В играх чемпионата и Кубка России неоднократно можно было наблюдать, когда «средняя» по классическим меркам команда, переигрывала более титулованного соперника за счёт более серьёзного и вдумчивого подхода к нюансам пляжной специфики. Не зря пляжный гандбол называют игрой больших возможностей. Многим специалистам импонирует возможность менее «фактурной» команды компенсировать этот недостаток для «классики» продуманной и разнообразной тактикой игры в нападении бич-гандбола.

Тактические «заготовки», с учётом пляжной специфики, когда защита практически всегда играет в меньшинстве, имеют более высокую эффективность по сравнению с импровизацией. Кроме того, удачно реализованные комбинации с восторгом принимаются зрителями и угнетающе действуют на соперника.

Исходя из того, что тактика игры – это комплекс индивидуальных, групповых и командных действий, наиболее целесообразно используемых с учётом конкретного противника и особенностей поединка в целях завоевания игрового преимущества и в конечном итоге – победы [1]. Рассмотрим несколько взаимодействий нападающих с применением заслонов, ложных входов и возвращений при различных исходных позициях «джокера» (как в центре, так и на краю). При выполнении этих взаимодействий необходи-

мо учитывать повышенное внимание игроков защиты к «главному» нападающему соперников – играющему вратарю-«джокеру», гол которого оценивается двумя очками. Цель комбинаций: вывести на бросок «джокера» или создать оптимальные условия для двухочкового броска другого игрока (см. Рис. 1, Рис.2, Рис. 3).

После того, как игроки поймут практическую пользу кропотливой тактической подготовки, они сами начинают придумывать новые варианты коллективных взаимодействий, что делает игру ещё более привлекательной. Авторы предостерегают, что:

- нельзя «перегибать палку» и требовать от игроков исполнения заученных схем, лишая их возможности импровизировать; из опыта пляжных турниров можно сделать вывод: даже 2-4 очка, набранных посредством запланированных взаимодействий, могут дать необходимое преимущество в игре с равным соперником;
- для реализации тактических задумок тренера игроки должны обладать соответствующей технической и физической подготовкой.

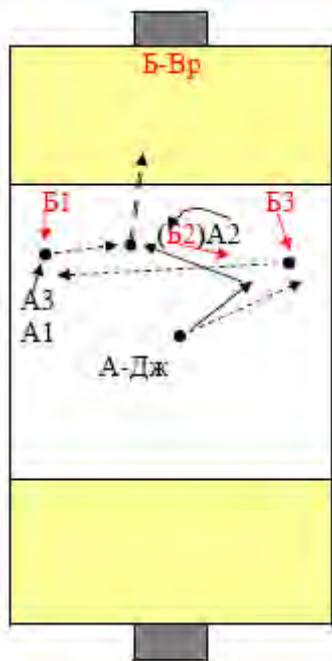
Изучая литературные источники о гандболе, авторы статьи нашли интересное мнение известного советского теоретика гандбола Н.П. Клусова. Он утверждает [1], что главная задача тактики – правильно определить и творчески использовать в каждой конкретной игре средства, способы и формы ведения борьбы, ведущие к победе над конкретным противником, в конкретных условиях. О целесообразном использовании тактического оружия можно вести речь лишь при правильном учёте условий поединка (погоды, освещения, состояния игрового поля, качества мяча и т.д.) и особенно при всесторонней сравнительной оценке возможностей соперничающих команд (стартовые составы и резервы; техническая, физическая и морально-волевая подготовка игроков, тактическая оснащённость, ... и т.д.). Только полный учёт всех факторов предстоящего поединка позволит команде рассчитывать на успех.

Это было написано почти 30 лет назад для классического гандбола, а как современно звучит сейчас особенно применительно к бич-гандболу.

Примером может служить финальная игра Кубка России 2008 года в городе-курорте Анапа между командами СК КМ (Спортивный клуб Кубанской милиции) г. Краснодар и «Технолог» (Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова) г. Белгород. Во время игры пошёл сильный дождь, а так как не было возможности перенести игру на более позднее время, в связи с отъездом белгородской команды матч состоялся при любой погоде. Тренеры белгородского «Технолога» хорошо осознавая, что краснодарский коллектив более опытен и имеет преимущество в технико-тактической подготовке, максимально постарались исполь-

зывать погодные условия в своих целях, уповая на физические концепции и морально-волевые качества своих игроков. И в обоих таймах это имело успех, но именно тактические заготовки краснодарцев в концовках таймов позволили им праздновать победу.

«Ложный вход «джокера»



Условные обозначения:

Б – защитники; А – нападающие;

↑ - перемещения игроков;) – заслон;

--- - передача мяча;

● - бросок «джокера»

A2 - ставит заслон под B2 справа;

A-Дж – в центре, пасует A3 и делает рывок за мячом под заслон A2;

B2 – вынужден активно обходить за-слон A2;

A3 – пасует A1; A2, проиграв первоначальный заслон, ставит заслон под B2 с другой стороны;

A1 – атакует по краю на B1 и отдаёт пас

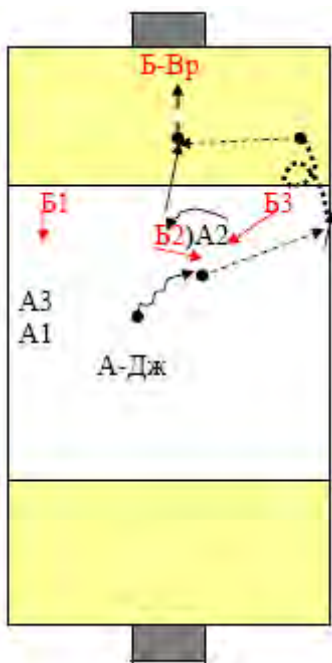
A-Дж, врывающемся под заслон в коридор между B1 и A2;

A-Дж – атакует и быстро заменяется.

Примечание: если завершать атаку «джокера» в сторону своей зоны за-мены, риск опоздать с заменой вратаря значительно уменьшается.

Рис. 1. Комбинации.

для линейного»



Условные обозначения:

- Б – защитники; А – нападающие;
- ↑ - перемещения игроков; ↗ - перемещение с мячом;
- ↖ - передача мяча;) – заслон;
- ∩ - «пируэт»; ⬆ - «бросок-парашют»;

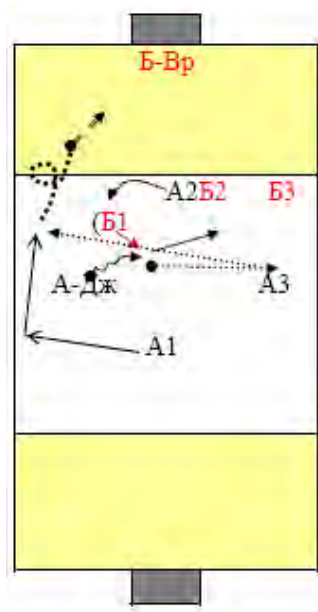
A2 - ставит заслон под B2 справа;
A-Дж – в центре, движением под заслон A2 выводит на бросок A3;
B2 – активно обходит заслон A2;
A3 – выполняет «пируэт», но не атакует, а набрасывает A2, который в прыжке ловит мяч и в одно касание выполняет «бросок-парашют»

Примечание: если для паса после «пируэта» крайний игрок недостаточно технически подготовлен, возможен и менее зрелищный простой пас в прыжке в зону вратаря.

Рис. 2. «Пас с угла - «парашют»

Делая вывод, авторы подчёркивают, что только учёт всего комплекса подготовки команды позволит тренеру выбрать грамотную тактическую схему для достижения победы. А предложенные тактические варианты при творческом подходе коллеги смогут усовершенствовать и с успехом применять в соревнованиях по пляжному гандболу. Это несомненно будет способствовать росту мастерства спортсменов и популяризации пляжного гандбола.

«Заслон под крайнего»



Условные обозначения:

- Б – защитники; А – нападающие;
- ↑ – перемещения игроков; ↗ – перемещение с мячом;
-→ – передача мяча;) – заслон;
- ↻ – «пируэт»; ↑↑ – бросок;

А-Дж – на месте левого крайнего с мячом, атакует в центр и пасует А3;

Б1 – смещается за ним;

А2 – смещается на левый край и ставит заслон под Б1;

А1 – с центра смещается влево, получает пас от А3 и атакует с пируэтом, используя заслон А2, с позиции левого крайнего.

Примечание: активное перемещение А-Дж вправо под А3 является важным отвлекающим моментом и позволяет ввести в заблуждение защиту соперника.

Рис. 3. Комбинации.

Литература:

1. Клузов Н.П. Тактика гандбола. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 151 с.
2. Крамской, С.И. Пляжный гандбол – зарождение и перспективы развития игры / С.И. Крамской // Физическое воспитание студентов творческих специальностей) XXIII. – Харьков, 2001.- № 6 – С. 7-11.
3. Крамской, С.И. Пляжный гандбол в России – 10 лет спустя (исторический экскурс) / С.И. Крамской // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2008. № 5 (19). – С. 42-45.
4. Крамской, С.И., Банников В.В. Некоторые аспекты тактической подготовки в пляжном гандболе / Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. проф. Ермакова С.С. / V международная конференция, февраля 2009 года. – Белгород –Харьков, 2009. – С. 95-100.
5. Овсянникова, И.П. Пляжный гандбол: учебное пособие. - Сочи РИО СГУТиКД, 2006.

СТРУКТУРА МЕТКОГО ВЫСТРЕЛА В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Кривцов А.С. – старший преподаватель

Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова

Основной задачей каждого стрелка, является достижение меткости в поражении мишеней. Для того чтобы произвести выстрел особых навыков не нужно, это дело достаточно простое. Но совсем другое дело — произвести меткий выстрел, здесь уже необходимы не только технические навыки, но и теоретические знания, и способность стрелка согласовать действия всех функциональных систем своего организма при прицеливании и управлении спуском. Бордукова М.В. (2002) дает прекрасное определение *прицельного выстрела* как результата действий стрелка по упорядочению координационных взаимосвязей по наведению оружия и удержанию его в точке прицеливания и отработке спуска. Иными словами, прицельный выстрел состоит из двух функциональных систем: *«прицеливания»* и *«управления спуском»* [1].

Мнение большинства авторов [1,2,3,4,5] о технике выполнения меткого выстрела во многом совпадают – технике стрельбы относится: подготовка, прицеливание и нажим на спусковой крючок, дыхание и координация этих действий.

Таким образом, в процессе длительной тренировки у стрелков высокого класса вырабатывается способность к особо тонкой саморегуляции выполняемых движений на основе целостной согласованной деятельности системы «стрелок-оружие». Совершенствование регуляции и управления во многом определяется совершенствованием механизмов ощущений и восприятий. Большую роль при этом играет афферентная информация от различных сенсомоторных систем, роль и значимость которых в обеспечении точного выстрела велики. Действия, выполняемые стрелком при реализации выстрела, тесно связаны с компонентами его техники: позы подготовки, дыханием, собственно прицеливанием, управлением спуском. Движения стрелка, характеризующие в той или иной компонент техник выстрела, есть, по сути, проявление приспособительно-поведенческих механизмов системы «стрелок-оружие». Высшего совершенства такого рода приспособление системы «стрелок-оружие» к окружающей среде достигло в виде сложнокоординированной двигательной активности при реализации выстрела. В результате тренировки организм стрелка приспосабливается к большим статическим нагрузкам по поддержанию оружия

в устойчивом положении относительно длительное время; к сохранению остроты зрения и точности восприятия прицельных приспособлений в процессе стрельбы, а также к тонким мышечным дифференцировкам при нажатии на спусковой крючок. Максимального приспособления к окружающей среде система «стрелок-оружие» достигает при высокоточном выстреле в цель при наименьших энергетических затратах организма.

Традиционно под «техникой производства меткого выстрела» понимается уровень овладения четырьмя основными «элементами» в цикле действий стрелка. Это: изготовка, прицеливание, дыхание, спуск курку. По мнению ряда авторов [1, 3, 5, 6], каждый из перечисленных «элементов» представляет собой сложное психомоторное действие, которое лучше обозначить термином «компонент» выстрела. В этом случае «элементами меткого выстрела», иначе, элементами прицельной стрельбы могут быть простейшие действия, анализ которых не углубляется исследователями.

Обобщая различные исследования можно привести кратко характеристики основных компонентов цикла выстрела, традиционно изучаемых специалистами стрелкового спорта:

1. **Изготовка** по мнению большинства авторов [1, 2, 3] определяется уровнем совершенствования «геометрии» позы, различных способов удержания оружия. С позиции управления движением изготовка стрелка исследуется в работе В.Е. Меркулова (1975), в которой показаны новые методические приемы формирования последовательности элементарных действий, когда стрелок управляет удержанием оружия.

Анализируя различные методические рекомендации [2, 3, 5], можно отметить практически единогласное мнение авторов об анатомических возможностях каждого стрелка «подобрать» такую изготовку, которая не вызывает значимых энергетических затрат организма в процессе стрельбы и обеспечивает высокую степень устойчивости системы «стрелок — оружие». При этом практически всеми изготовка характеризуется как базовый фактор, на прочности и качестве которого построена вся программа выполнения выстрела.

2. **Прицеливание** стрелка в процессе выполнения выстрела анализируется во многих научных работах. Практически в каждой из них даются подробные рекомендации по отдельным прицеливаниям. Экспериментальное обоснование наиболее рациональных способов повышения точности прицеливания дано Н.А. Калиниченко (1969). Фиксируя значимость утомления зрительного анализатора, он рекомендует, наряду с необходимостью подбирать наиболее эффективные прицельные приспособления, «каждый выстрел по возможности производить быстрее, а паузы между выстрелами делать достаточно длительными, чтобы глаз успевал отдохнуть».

Таким образом, можно утверждать, что прицеливание — это **структурно-сложный зрительно - двигательный процесс**. Он должен, во-первых обеспечить высокую практическую предельную точность наведения оружия на мишень, во вторых — прогнозирование результата подготавливаемого выстрела.

3. Дыхание стрелков является третьим компонентом техники выполнения меткого выстрела. Педагогические рекомендации большинства авторов [1, 2, 5] относятся к оптимальному числу циклов «вдох-выдох» до наступления дыхательной паузы и её длительность во время прицеливания.

Оптимальная величина дыхательной паузы многими авторами (на основании личного педагогического опыта) указывается равной «6-7 секунд». Другие авторы Я. Эминбейли (1954), О.М. Жгутов (1958), А.П. Гушин (1963) и др. указывают наиболее оптимальный предел её деятельности — «10 - 12 секунд», который, по их мнению, не оказывает значительного влияния на общее состояние организма [2, 3, 5,6];

4. Спуск курка — завершающий этап производства выстрела. Он всегда имеет решающее значение, так как при неправильном спуске возможно смещение оружия, сбивание наводки.

У подавляющего большинства авторов [1, 2, 4, 6] говорится, что в практике стрельбы имеется несколько вариантов спусков, выбор одного из которых обусловлен в основном индивидуальными особенностями спортсмена, такие как:

1. Спуск без предупреждения — характеризуется последовательно плавным, безостановочным нажатием на спусковой крючок. Спуск курка с боевого взвода происходит при незначительном смещении спускового крючка, при этом спортсмен практически не ощущает его, хотя усилие, прилагаемое для спуска курка, значительно. Однако данное натяжение спуска при стрельбе стоя может приучить спортсмена к подавливанию «яблока» мишени в кратковременный момент совмещения ровной мушки и мишени, в результате чего от резкого нажатия на спусковой крючок также произойдет срыв выстрела.

2. Ступенчато - последовательный спуск (с ровной и плавной протяжкой). Спортсмен последовательно нажимает на спусковой крючок, усиливая нажатие при уменьшении колебаний оружия и приостанавливая его, когда колебания увеличиваются, до тех пор, пока курок не сойдет с боевого взвода.

3. Спуск с предупреждением — характеризуется тем, что при грубой наводке спортсмен смело выжимает свободный ход спускового крючка до предупреждения, используя на это 2/3 усилия, и, плавно усиливая нажатие на спусковой крючок в период уточнения прицеливания,

произойдет выстрел. Управление этим спуском не продолжительно по времени, что позволяет стрелку быстро производить прицельный выстрел.

4. Пульсирующий спуск – характеризуется постоянным нахождением указательного пальца в движении: он сгибается, доходит до спины спускового крючка, слегка касается ее, разгибается и отходит. Когда наступает наиболее благоприятный момент для выстрела, стрелок увеличивает амплитуду очередного движения и производит выстрел. Со стороны такой способ управления спуском выглядит как череда разминочных движений указательным пальцем, после которых следует решительный, но плавный нажим на спусковой крючок.

Таким образом, подводя итог структуры выполнения выстрела, можно четко говорить о следующих друг за другом четырех основных компонентах правильного прицельного выстрела, которые совершенствуются на всех этапах спортивной подготовки стрелка.

Литература:

1. Бордунова М.В. Спортивная стрельба.- М., «Вече», 2002.-С 4-7.
2. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. - М: ДОСААФ, 1977. - 262с.
3. Калининченко, Н.А. Значение зрительной афферентации в точности прицеливания при стрельбе из винтовки с диоптрическим прицелом / Н.А. Калининченко: Дис. ... канд. пед. наук. – М., 1969. – 199 с.
4. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе. - М: ДОСААФ, 1975. - 70с.
5. Хайдуров Е.Л. «Некоторые вопросы техники и методики подготовки стрелка из пистолета», М. ДОСААФ, 1985.-С 12-18.
6. Юрьев А.А. Пулевая стрельба. - М.: ФиС, 1973. - 459 с.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ КОНТРОЛЯ МЯЧА В ТЕННИСЕ

Куликов И.А., доцент

Белгородский государственный технологический университет им.
В.Г.Шухова

В нашем университете уже долгое время работает секция тенниса, в которую приходит очень много студентов желающих научиться одной из самых сложных и красивых, зрелищных и популярных игр в мире. Основные моменты тенниса они стараются освоить как можно быстрее, чтобы начать играть в двухстороннюю игру. А выйдя на корт, сталкиваются с проблемами, потому что ещё не умеют и не знают, как выполнять контроль над мячом на протяжении всего розыгрыша, гейма, сета и игры в целом.

Теннисный мяч полетит только туда, куда направить его ударом теннисной ракетки. Если мяч летит не туда, куда надо, и теннисист не понимает, почему это происходит, значит, он просто не знает, как его контролировать. Всегда можно объяснить, почему мяч летит в этом направлении, а не в другом. Умение видеть эту причину – первый шаг к осознанной игре!

При выполнении любого удара в голове должна быть мишень. Направляя мяч в эту мишень при каждом ударе, постепенно найдётся нужное положение. Способность контролировать мяч – важнейший момент при любых ударах в теннисе. Без чёткого понимания этого дальнейший прогресс проблематичен, если вообще возможен [3].

Начинающим теннисистам проще всего объяснить, как контролировать мяч, рассматривая это, как контакт с ракеткой (а точнее, её струнами). Важно чтобы при этом поверхность ракетки находилась под правильным углом. С помощью варьирования угла ракетки можно изменить направление полёта мяча, то есть если поверхность ракетки параллельна полу, при соприкосновении с мячом она направит его вверх. А если ракетка будет наклонена вправо, мяч полетит вправо. Другими словами мяч как будто отражается от поверхности ракетки. Казалось бы, что может быть логичнее, однако именно этот момент наиболее часто остаётся непонятым.

Без контроля над мячом нельзя обеспечить того комплекса ударов, который диктуется интересами позиции тактики или системы игры. Даже умение правильно следить за мячом принесёт мало пользы, если не научиться контролировать удар по мячу [2].

Одной из особенностей контроля над мячом является длительность его сопровождения: ракетка следует за мячом, а не заканчивает движение возле корпуса и не убирается назад. После того как ракетка соприкоснулась с мячом, она должна продолжить движение в направлении желаемой цели – сопроводить мяч. Длительный контакт струн с мячом позволяет направлять мяч в полёте тем дольше, чем дольше они соприкасались при ударе. Чем короче этот контакт, тем выше вероятность ошибки. Поэтому, игроки делающие лишние движения запястьями при ударе, отличаются нестабильной игрой. В этом случае при ударе получается короткий шлепок вместо того, чтобы аккуратно направить мяч к цели.

Также контроль над мячом нужно рассматривать и с позиции силы удара, глубины удара и кручения мяча. Всем нравятся сильные удары, но что хорошего в силе без контроля? Нельзя увеличивать силу за счёт контроля, скорее наоборот, с её увеличением должен расти контроль. Как же обрести силу удара и при этом сохранить необходимый уровень контроля? Обычно, начинающие теннисисты, считают, что чем сильнее ударить по мячу, тем быстрее он полетит. Это не так.

На самом деле сила удара напрямую зависит от техники и времени, затраченного на подготовку. Точный и аккуратный, хорошо подготовленный удар даст мячу больше скорости, чем резкий и жёсткий. Причина тому – чёткий контакт и хороший контроль. Опытные игроки знают, как, используя шаг оппонента, быстрее вернуть мяч. Они рассчитывают время и усиливают удар, одновременно уменьшая маневрирование. Чтобы спра-

виться с жёсткой свечой и низкими мячами, особенно важно следить за запястьем. Игроки, у которых «гуляет» запястье, часто выполняют сильные удары, однако с недостаточным контролем. Регулируя низкие мячи, необходимо делать хороший размах. При укороченном размахе сила удара будет недостаточна, чтобы отразить жёсткий мяч, если только вам не удастся хорошо подготовить удар, правильно рассчитав время [3].

Начинающие игроки используют тяжесть при ударе, чтобы удерживать мяч в игре, в то время как опытные игроки выполняют кручение. Часто уровень спортсмена можно определить по его способности делать контролируемые кручения.

Мяч подкручивается, когда ракетка при контакте как бы «подметает» его сзади, задавая кручение вверх или вниз. Сила кручения зависит от длины контакта и силы удара. Чем короче контакт – тем сильнее кручение. Удары с подкруткой должны быть очень точными, поскольку время контакта мяча со струнами чрезвычайно мало. Профессиональные игроки осознают это – вот почему им удаются чёткие кручёные мячи. С помощью кручения они обретают ещё больший контроль над ситуацией [3]. Кручёный мяч ведёт себя не так, как прямой. Мяч, с верхней подкруткой, прижимается встречным потоком воздуха вниз. Он обычно летит по навесной траектории, падает на корт под большим углом и высоко отскакивает. Мяч, с нижней подкруткой, летит по более плоской траектории и падает на корт под малым углом. Именно у этого удара низкий и сложный для приёма отскок [1]. Такой удар иногда называют «плавающим» из-за того, что он как будто плывёт по воздуху в течении достаточно долгого времени. Мяч, с боковой подкруткой, отклоняется в полёте от прямого направления и при падении отскакивает в сторону вращения. Мяч с подкруткой соприкасается с ракеткой недалеко от центра её плоскости и, скользя по струнам, отскакивает от неё в другом месте. Мяч с нижней подкруткой скользит по струнам вверх, а с верхней – вниз.

Игра с выполнением глубоких ударов, то есть посылание мяча в глубь корта, значительно повышает ваше преимущество, усложняя задачу противнику. Отразить короткий удар намного легче. Гораздо труднее принять мяч, который приближается к исходной линии на расстояние нескольких сантиметров. У соперника будет очень мало времени для подготовки удара, нахождения оптимального места расположения и равновесия. В таком случае ему скорее всего придётся выполнить слабый удар. Чтобы добиться желаемой глубины удара, необходимо рассчитывать траекторию мяча, когда он пролетает над сеткой. Не следует целиться в исходную линию – это поможет избежать ошибок.

Независимо от того, играете ли вы на исходной линии, подаёте или отбиваете, наступаете или обороняетесь, положение мяча – ключевой мо-

мент. Это относится ко всем видам ударов и ко всем без исключения игрокам. Сила без правильного расположения – как скорость без координации. В теннисе всё делается для контроля над мячом: работа ног, положение корпуса, баланс, ритм, кручения, удары и стратегия. Невозможно контролировать игру, если нет контроля над мячом. Рассматривайте кручение, силу и глубину ударов, как показатели уровня контроля над мячом. Каждый раз перед глазами должна быть цель, в которую направляется мяч. Если мяч не попадает в цель, на это должна быть причина. Чтобы исправить недочёты, нужно устранить их причину. Необходимо прилагать максимум стараний, чтобы усилить свой контроль над мячом, вследствие чего вырастит и уровень вашей игры.

Список литературы:

1. Васнецова Н.Ю. Теннис для начинающих. - М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001. - С.94-96.
2. Метцлер П. Теннис/ Пер. с англ. В. Вашедченко, Ю. Яснева. – М.: Агенство «ФАИР», 1997. - С.23-26.
3. Синглтон С. Искусство игры в теннис/ С. Синглтон; Пер. с англ. С. Ю. Бардиной. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. - С.14-23.

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЭРОБИКИ И ШЕЙПИНГА В УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТКАМИ

Куликова И.В., старший преподаватель

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Занятия физической культурой являются обязательным предметом в высших учебных заведениях и в последнее время рассматриваются как одна из важных составляющих в подготовке современного квалифицированного специалиста. Ведь в социально-экономических условиях современного мира, только специалист с высоким уровнем работоспособности, подготовленности, может быть конкурентно способным и добиться поставленных целей.

Проблема физического развития и совершенствования студенток в вузах занимает особое место. Как известно не все девушки с удовольствием ходят на занятия по физической культуре, где надо заниматься лёгкой атлетикой, спортивными и подвижными играми. А вот занятия в различных секциях по аэробике, шейпингу и фитнесу привлекают с каждым годом всё большее количество студенток. В связи с этим, необходимым стало внедрение в учебный процесс по физической культуре занятий со специальной направленностью для удовлетворения потребностей девушек в физическом развитии и совершенствовании.

Аэробика - систематическое выполнение продолжительных, умеренных по интенсивности физических упражнений для укрепления здоровья, является одной из самых популярных и массовых во всё мире.

Термин « аэробный » заимствован из физиологии, где он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. Известно, что при возбуждении мышцы во время физической работы, обмен веществ, проходящий в ней, представляет собой сложную систему химических реакций. Процессы расщепления сложных молекул на более простые сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Один из этих процессов может идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. При аэробных процессах вырабатывается значительно большее количество энергии, чем при анаэробных реакциях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота [1].

В широком смысле к видам двигательной активности, дающим преимущественно аэробную нагрузку, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время. Самыми простыми и общедоступными видами аэробики являются ходьба, бег, плавание, велосипед. Их преимущество в том, что они доступны каждому и могут выполняться индивидуально, самостоятельно. Так же существует множество различных аэробных программ, в которые входит выполнение общеразвивающих, танцевальных и прыжковых упражнений, объединённых в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия таким видом двигательной деятельности, в достаточной мере стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы и таким образом совершенствуют аэробные механизмы обменных процессов организма.

Шейпинг – это вид занятий, который направлен, как на укрепление отдельно взятых мышц, так и на поддержание в тонусе всего тела. Английское слово «SHAPE» переводится на русский язык как «форма». Выходит, что заниматься шейпингом – значит «придать форму» своей фигуре, то есть достичь определённой (приближённой к идеалу или идеальной) формы фигуры с помощью специальных комплексов упражнений. Он предполагает большое количество повторений каждого нового движения во времени, а также возможность подбирать движения для каждого занимающегося в группе, создавая, таким образом, индивидуальную нагрузку [3].

Существует несколько вариантов определения шейпинга как системы физических упражнений:

- 1) система гимнастических упражнений общеразвивающего характера, направленных на формирование внешних форм тела человека;
- 2) система физических упражнений, позволяющих корректировать

отдельные параметры внешнего оформления телосложения;

3) способ направленной тренировки для коррекции изменения фигуры и состава тела.

Все данные формулировки справедливы, поскольку, сохраняя суть самой системы – «коррекция фигуры», - они определяют различный акцент на том или ином признаке процесса целевого воздействия на организм человека физическими упражнениями [2].

При разработке комплексной программы по аэробике и шейпингу необходимо, прежде всего определить цель занятия, продумать направленность и подобрать содержание занятия по различным параметрам. Немаловажным моментом является также и выбор музыкального сопровождения занятия. При выполнении одних движений музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений (шейпинг, стретчинг). А в других используется как лидер, то есть задаёт ритм, характер и управляет темпом движений (аэробика).

При проведении занятий широко используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности [1].

Начинать занятие необходимо с его аэробной части, которая состоит из разогрева (общеразвивающие упражнения низкого и среднего темпа с небольшой амплитудой), аэробной разминки (танцевальные соединения в среднем темпе на месте и с передвижениями) и аэробного пика (танцевально-прыжковые комбинации аэробных шагов в сочетании с движениями рук). Для отдыха можно выполнить стретчинг – так называемые упражнения на расслабление и гибкость. И уже после того, как все мышцы и организм в целом хорошо «размяты», «разогреты» и «растянуты», на оптимальной частоте сердечного-сосудистых сокращений можно приступить к шейпингу – работе на определённые группы мышц.

В современном обществе растут и усложняются социальные требования к физической культуре по созданию новых средств и методов проведения занятий в подготовки молодежи к трудовой деятельности. Приоритеты в данной дисциплине следует отдавать пользующимся большой популярностью у студенток современным формам двигательной активности, обеспечивающим быстрые результаты в физическом развитии и совершенствовании, формировании красивого телосложения, повышении общей работоспособности, улучшении работы всех систем организма. Соединение аэробики и шейпинга в единую комплексную программу и её применение на занятиях по физической культуре со студентками в вузах,

как нельзя лучше отвечает всем этим требованиям.

Список литературы:

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Тера-Спорт, Олимпия пресс, 2001. – С.3-11.
2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. – С.95.
3. Яных Е.А., Захаркина В.А. Шейпинг. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – С.3.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДЕЛЕЙ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ФУТБОЛЬНЫМ КЛУБОМ

Курганский Андрей Викторович

Профессиональный футбольный клуб «Металлург-Запорожье»

Эффективное управление профессиональным футбольным клубом связано с использованием различных моделей. Под моделью принято понимать образец (стандарт, эталон) в более широком смысле – любой образец (мнимый или условный) того или другого объекта, процесса или явления.

Разработка и использование моделей связано с моделированием - процессом построения, изучения и использования моделей для определения и уточнения характеристик и оптимизации процесса различных сторон производственной (в том числе и спортивной) деятельности профессионального футбольного клуба.

Функции, которые выполняют модели при решении практических задач управления профессиональным футбольным клубом, могут носить различный характер:

- во-первых, модели используются как аналог объекта с тем, чтобы исследования на модели позволили получить новые сведения о самом объекте;

- во-вторых, модели используются для обобщения эмпирического знания, постижения закономерных связей разнообразных процессов и явлений в сфере профессионального футбола;

- в-третьих, модели имеют значительное влияние на внедрение экспериментально проведенных научных работ в практическую сферу деятельности профессионального футбола.

Возможности применения метода моделирования в процессе управления профессиональным футбольным клубом реализуются на различных уровнях деятельности персонала, менеджеров и руководства клуба. Для оптимального применения метода моделирования в структуре управления профессионального футбольного клуба необходимые следующие условия:

- определение цели моделирования;

- определение предельных условий, критериев перехода от оригинала к модели и назад;
- выделение основных и второстепенных численных значений параметров исследуемой модели;
- установление и анализ внутренних взаимосвязей между параметрами модели;
- установление и анализ взаимосвязей между параметрами модели и изучаемого объекта.

Для построения оптимальных управленческих действий в структуре работы профессионального футбольного клуба необходимо проанализировать основные виды его деятельности с учетом их внутренней иерархии: соревновательная деятельность; учебно-тренировочная деятельность; материально-техническое обеспечение (производственная деятельность). В соответствии с их спецификой формулируются задачи оптимального управления в структуре работы профессионального футбольного клуба. Однако не следует считать, что эта иерархия имеет простые линейные зависимости. Их внутренние взаимосвязи имеют сложный системный характер и без оптимального функционирования одного из видов деятельности практически невозможно достичь стабильно высокого результата.

Современная научная мысль определяет модель как специфическую форму познания (отображения реально существующей действительности). В некоторых простых моделях это отображение имеет реальную или близкую к реальной форму, в сложных логико-системных математических моделях их соответствие оригиналу отображается в сложных многомерных взаимосвязях абстрактных и конкретных категорий.

Модели строятся по определенным правилам, которые в значительной мере детерминируют процесс моделирования в структуре управления профессиональным футбольным клубом и требуют определенной последовательности действий:

- наблюдение за естественным течением того или другого процесса (соревновательного, учебно-тренировочного, производственного);
- выводы, которые являются следствием анализа наблюдений;
- выбор модели;
- мотивированное заключение, которое определяют научную и практическую значимость применения моделирования в конкретном направлении управленческой деятельности.

Вышеприведенное позволяет сформулировать следующее:

- основными направлениями деятельности в системе управления профессионального футбольного клуба являются следующие: соревновательная деятельность (участие в официальных соревнованиях национального и международного уровней); учебно-тренировочная деятельность

(многолетняя подготовка квалифицированных футболистов, подготовка спортивного резерва); производственная деятельность;

- современная структура управления профессиональным футбольным клубом является сложной многоуровневой системой, которая состоит из следующих компонентов: планирование, программирование, моделирование, прогнозирование, контроль, коррекция, сбор и анализ информации, принятие решений.

- моделирование является неотъемлемым компонентом современной структуры управления профессионального футбольного клуба и нуждается в применении на всех уровнях и направлениях деятельности.

Мощный импульс развития футбола диктует необходимость последующего углубленного изучения метода моделирования и способов его использования в практической управленческой деятельности профессионального футбольного клуба. Значительный интерес для будущих исследований имеет изучение других компонентов системы управления профессионального футбольного клуба: планирования, программирования, прогнозирования, контроля, коррекции, сбора и анализа информации, формирования системы принятия оптимальных управленческих решений.

Литература.

1. Грузенкин В.И. Организация управления физической культурой и спортом // Теория и практика физической культуры / В.И. Грузенкин. - 2005. - № 6. - С. 61 - 62.
2. Рыбковский А.Г. Системно-структурная организация управления в спортивно-педагогических системах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / А.Г. Рыбковський. - 2003. - № 20. - С. 90.
3. Курганский А.В. Организационная структура управления профессиональным футбольным клубом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / А.В. Курганський. - 2006. - № 12. - С. 96 - 101.
4. Курганський А.В. Психолого-педагогічні аспекти прийняття управлінських рішень в системі менеджменту професійного футбольного клубу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / А.В. Курганський. - 2007. - № 8. - С. 115 - 121.
5. Степанов О.Н. Управление маркетинговой деятельностью в физкультурно-спортивной организации: концептуальный подход и элементы технологии // Теория и практика физической культуры / О.Н. Степанов. - 2005. - № 2. - С. 42 - 46.
6. Кузин В.В. Научные основы спортивного менеджмента // Теория и практика физической культуры / В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, И.И. Переверзин. - 1998. - № 5. - С. 16 - 17.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ЯК ОСНОВНИЙ ЗАХІД ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВДОРОВ'Я І ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАТУСУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Лукавенко Олена Геннадіївна, ст. викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини з курсом фізичного виховання та здоров'я
Стратій Наталія Володимирівна, ст. викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини з курсом фіз. виховання та здоров'я
Харківський національний медичний університет.

У зв'язку з кризисною ситуацією на планеті на початку нового тисячоліття, проблеми здоров'я і виживання стають глобальними. Це пов'язано з тим, що стан здоров'я населення лише на 10% визначається рівнем розвитку медицини, як науки і станом медичної допомоги, на 20% - спадкоємними факторами, на 20% - станом навколишній середовища і на 50% - образом життя.

Таким чином, стан здоров'я населення економічно розвинених країн на 70% обумовлено виключно засобом життя і станом навколишній середовища. На Україні тільки одного з десяти школярів можна назвати здоровим, 60% дітей мають хронічні захворювання, на 33% за останні шість років збільшилась кількість підлітків-інвалідів.

Фізична активність – одна з найважливіший умов життя та розвитку людини.

Рух – біологічна функція організму, яка є основним стимулятором росту, розвитку й формуванню організму, впливає на активну діяльність усіх його систем, сприяє підвтриманню загальної працездатності організму.

Формування та реалізація бажання використовувати рухову активність у повсякденній діяльності, займатися спортом, відбувається на підставі індивідуальних особливостей кожної людини. Першочергового значення набуває формування у людини переконання у необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання та масового спорту. Зміст і обсяг відповідних занять населення, наявних мотивів і цінностей, з урахуванням характеру рухової активності людини у професійній діяльності, навчанні та побуту.

В основу вітчизняної системи фізичного виховання покладається комплекс показників щотижневої рухової активності, рівень спеціальних знань про особливості рухової активності сучасної людини, її фізичний розвиток, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності та рухових здібностей.

Фізична реабілітація – це складова медичної та соціально-трудова реабілітації. У світовій медичній практиці фізична реабілітація посідає

чільне місце.

Основне завдання фізичної реабілітації – відновити не тільки здоров'я, а й соціальний психологічний статус і головне – працездатність людини. Реабілітація здійснюється комплексним проведенням медичних, психологічних, педагогічних, юридичних, суспільних та інших заходів, за допомогою яких можна повернути потерпілих до звичайного життя і праці.

Реабілітації подлягають хворі з травмами і деформаціями опорно-рухового апарату, серцево-судинними, неврологічними захворюваннями; набутими та вродженими дефектами, після хірургічних втручань, інфекційними і хронічними захворюваннями, а також ті особи, які потребують поступової адаптації до фізичних навантажень професійного і побутового характеру, праці з меншим обсягом навантажень чи перекваліфікації, розвитку навичок самообслуговування, вироблення постійної компенсації в разі незворотних змін.

Комплекс реабілітаційних заходів розпочинають із першого дня перебування пацієнта в лікарні. Проводять їх за індивідуальною програмою протягом лікування в стаціонарі і проводжують після виписування в реабілітаційному центрі, спеціалізованому санаторії, поліклініці, в домашніх умовах.

Основною метою реабілітації являється адаптація пацієнта до учоби, чи праці на попередньому місці, перекваліфікація і праця на тому самому підприємстві, а в разі неможливості – перекваліфікація в реабілітаційному центрі та працевлаштування відповідно до нової професії і стану людини.

Для того, щоб реабілітація була максимально ефективною, необхідно дотримуватися основних її принципів.

1. Ранній початок реабілітаційних заходів. Це допомагає швидше відновити функції організму.

2. Безперервність реабілітаційних заходів. Цей принцип є основою уфуктивності реабілітації, тому що тільки безперервність та поетапна черговість реабілітаційних заходів – запорука скорочення часу на лікування, зниження інвалідності і витрат на відновне лікування та тривале матеріальне утримання інвалідів.

3. Індивідуальність реабілітаційних заходів. Реабілітаційні програми складають індивідуально для кожного хворого з урахуванням його загального стану, особливостей перебігу хвороби, вихідного рівня фізичного стану, віку, статі, професії.

4. Необхідність реабілітації в колективі. Проходження реабілітації разом з іншими хворими, формує в пацієнта почуття члена колективу, морально підтримує його, нівелює дискомфорт, пов'язаний з наслідками за-

хворювання. Добре ставлення оточуючих запалює і надає впевненості у своїх силах і сприяє швидкому одужанню.

5. Повернення хворого до активної праці – основна мета реабілітації: зробити людину матеріально незалежною, морально задоволеною, психічно стійкою, активним учасником громадського життя.

Реабілітацію поділяють на три взаємопов'язані види – медичну, соціальну, або побутову, та професійну, або виробничу.

Медична реабілітація є фундаментом реабілітаційного процесу. Від її ефективності залежить застосування подальших видів реабілітації, їхня тривалість і обсяг. Медична реабілітація спрямована на відновлення здоров'я, усунення патологічного процесу, запобігання ускладненням, відновлення або часткову компенсацію порушених функцій, протидію інвалідності, підготовку тих хто одужують до побутових і трудових навантажень.

Складовою частиною медичної реабілітації є **реабілітація фізична**. Вона мобілізує резервні сили організму, активізує його захисні й пристосувальні механізми, запобігає ускладненням, прискорює відновлення функцій органів і систем, адаптує до фізичних навантажень, тренує й загартовує організм, відновлює працездатність.

Фізична реабілітація застосовує фізичні вправи і природні чинники з лікувальною та профілактичною метою, для комплексного процесу відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих. Фізична реабілітація застосовується на всіх періодах і етапах у соціальній та професійній реабілітації.

Її засоби: лікувальна фізична культура, лікувальний масаж, фізіотерапія, механотерапія, трудотерапія. Призначення засобів фізичної реабілітації, послідовність застосування її форм і методів залежить від особливостей перебігу та етапу реабілітації, руховому режиму. Серед засобів фізичної реабілітації найбільша частка припадає на лікувальну фізичну культуру (ЛФК).

Лікувальна фізична культура – метод лікування, що використовує засоби і принципи фізичної культури для лікування захворювань та ушкоджень, запобігання їх загостренням і ускладненням, для відновлення здоров'я і працездатності хворих та інвалідів.

Головним засобом ЛФК є фізичні вправи. Їх основою є м'язова діяльність, біологічна роль якої має надзвичайно велике значення в житті людини.

Важливою особливістю, яка виділяє ЛФК з усіх інших методів лікування, є свідомо й активна участь хворого в процесі лікування фізичними вправами. Хворий, який знає, для чого потрібно застосовувати фізичні вправи, свідомо виконує призначені рухи, інколи зусиллям

волі змушує себе перебороти прості лінощі чи неприємні відчуття, які можуть виникнути в процесі виконання вправ. При застосуванні всіх інших методів лікування хворий відносно пасивний, а ін'єкцію, операцію, фізіотерапевтичні процедури, масаж та інші лікувальні дії виконує медичний персонал.

ЛФК показана практично для всіх захворювань і в будь-якому віці. Протипоказаннями є загальний тяжкий стан хворого, гострий період захворювання та його прогресуючий перебіг, сильний біль, загроза тромбоемболії, кровотеча чи можливі появи її у зв'язку з рухами з рухами, висока температура і збільшена швидкість осідання еритроцитів (понад 20-25мм/год), інтосікація, злоякісні пухлини.

Спеціально підібрані вправи здатні посилювати процеси гальмування чи збудження в ЦНС, чим сприяють відновленню нормальної рухливості та рівноваженості нервових процесів. Тонізуючий вплив фізичних вправ тим більший, чим більше м'язів залучається до рухової діяльності і чим вище м'язові зусилля. М'язова діяльність стимулює обмінні, окислювально – відновні та регенеративні процеси в організмі. У працюючому м'язі відбувається розширення та збільшення кількості функціонуючих капілярів, посилюється приплив насиченої киснем артеріальної та відтік венозної крові, підвищується швидкість кровотоку, поліпшується лімфобіг. У зв'язку з цим швидше розсмоктуються продукти запалення, запобігається утворення спайок та розвиток атрофій. Фізичні вправи сприяють збільшенню розмірів сегмента тіла або парного органа, підвищуючи їхні функції та функції ураженої системи в цілому. Вони залучають до роботи м'язи, які раніше не брали участі у виконанні невластивих для них рухів.

Залежно від захворювання компенсації можуть бути тимчасовими або постійними. Перші виникають під час хвороби і зникають після одужання, а другі – в разі безповоротних втрат або обмеження функцій.

Нормалізація функцій виникає під впливом постійно зростаючого фізичного навантаження, внаслідок чого поступово вдосконалюються регуляторні процеси в організмі, усуваються тимчасові компенсації, відновлюються моторно-висцеральні зв'язки та рухові якості людини, підвищується рівень здоров'я, та рівень фізичної працездатності.

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Малинаускас Ромуальдас Казимерович, доктор педагогических наук, профессор

Литовская академия физической культуры

Введение.

Процесс совершенствования системы физического воспитания студентов основан на широком использовании научных достижений в области социальных, педагогических и естественных наук, но на протяжении последних лет достаточно сложен и обусловлен многими факторами, среди которых существенным является мотивация к занятиям физической культурой. В последнее время наблюдается общая тенденция возрастания роли физической культуры и спорта в жизни студентов [5] повышается уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой, спортом, к здоровому образу жизни.

Особенности мотивации в контексте половых различий освещены, на наш взгляд, еще недостаточно, что свидетельствует об актуальности такого рода исследования. Исследования в среде студентов педагогических вузов, по нашему убеждению, имеют и существенное практическое значение для оптимизации системы физического воспитания.

Эффективность физического воспитания существенно повысится, если будет повышен уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой. Важно определить, что необходимо сделать, чтобы выработать потребность у студентов педагогических вузов заниматься физическими упражнениями всю жизнь.

Как показывают научные исследования [2, 3, 5], мотивация студентов неоднородна, она зависит от множества факторов: возрастных, половых, индивидуальных особенностей. Научные исследования показывают, что для студентов младших курсов спорт и физическая культура не являются ничем, кроме как учебной дисциплиной в университете. Для большинства девушек занятия спортом - это одно из средств, направленных на обладание красивой фигурой, правильной осанкой. Для юношей более характерно стремление максимально совершенствоваться в данном виде спорта для достижения наивысших результатов. Они больше склонны к поощрению выдающимся спортсменам из «большого» спорта [3].

Формулирование целей работы.

Проблема исследования определялась противоречием между постоянно растущими требованиями к подготовке студентов вузов по физической культуре и не всегда достаточным уровнем мотивации к физической

культуре и спорту.

Гипотеза исследования заключается в следующем: уровень мотивации студентов к занятиям физической культурой выше чем уровень мотивации студентов.

Целью нашего исследования являлось определение мотивации студентов (юношей и девушек) педагогических вузов к занятиям физической культурой.

Методы и организация исследования. Для достижения цели использовались следующие методы опроса: анкета (основана на концепции Н.М. Баламутовой, Л.В. Шейко, И.П. Олейникова) для оценки мотивов укрепления здоровья, мотивов развития двигательных и волевых качеств, эмоциональных мотивов [1], и методика К. Зафир в модификации А.А. Рана для оценки мотивации к физической деятельности [4], позволяющей выявить на основе выраженности конкретных мотивов деятельности три мотивационных компонента: внутреннюю мотивацию, внешнюю положительную мотивацию и внешнюю отрицательную мотивацию. От опрашиваемого требовалось дать оценку значимости мотивов по пятибалльной шкале. Для статистической обработки данных был использован процентный t-критерий Стьюдента.

Выборка студентов включала 146 чел., а студенток – 155 чел. Общая величина выборочной совокупности – 301 испытуемый.

Результаты исследования.

Выявлено, что в блоке мотивов укрепления здоровья наиболее значимыми являются мотивы стремления к укреплению и поддержанию здоровья (студенты – 58% и студентки – 46%), т.е. юноши достоверно ($p < 0,05$) более положительно по сравнению с девушками относятся к занятиям физической культуры как к важному фактору укрепления здоровья. При сравнении мотива “хорошее физическое самочувствие после занятий” не обнаружены значимые различия в оценках студентов и студенток педагогических вузов (студенты – 53% и студентки – 51%).

В группе мотивов развития двигательных и волевых качеств наибольший вес имеет мотивы развития силы и развития выносливости. Результаты сравнительного исследования мотивов развития силы показывают, что эти мотивы студентов достоверно ($p < 0,05$) отличаются от мотивов студенток. Большой удельный вес в мотивационной структуре студентов имеют и мотивы развития выносливости, (студенты – 66% и студентки – 56%). Если студенты проявляют больший интерес к развитию двигательных и волевых качеств, то для студенток занятия физическими упражнениями уже менее привлекательны с точки зрения развития двигательных и волевых качеств. Результаты исследования показывают, что эмоциональные мотивы (удовольствие от занятий, хорошее настроение во время и по-

сле занятий) не имеют большого удельного веса для мотивации учебной деятельности к занятиям физической культурой. Лишь третья часть опрошенных студентов педагогических вузов указали на положительное значение эмоциональных мотивов.

По данным сравнения мотивационных компонентов (внутренней мотивации, внешней положительной мотивации и внешней отрицательной мотивации) определено, что достоверных различий по *внутренней мотивации* между студентами и студентками не наблюдается. В структуре мотивации студентов и студенток педагогических вузов преобладает внешняя положительная мотивация, а на второй позиции у студентов находится внутренняя мотивация, а у студенток – *внешняя отрицательная* мотивация. Кроме того, можно заметить, что более высокие показатели внешней положительной мотивации студентов педагогических вузов достоверно ($p < 0,05$) отличаются от внешней положительной мотивации студенток. Данный факт в ракурсе исследуемой проблематики можно трактовать как фактор, указывающий на половые различия. Студенты и студентки педагогических вузов, судя по результатам исследования, сильно отличаются по компоненту, отражающему внешнюю отрицательную мотивацию. У студенток стремление избегать критики со стороны преподавателей или друзей, а также уход от возможных наказаний или неприятностей имеет больший удельный вес в мотивационном обеспечении их деятельности на занятиях физической культуры, чем у студентов.

Выводы.

Результаты показали, что студенты педагогических вузов проявляют больший интерес к развитию двигательных качеств, а для студенток занятия физической культуры упражнениями уже менее привлекательны.

Студенты и студентки педагогических вузов, судя по результатам исследования, значимо отличаются по компоненту, отражающему внешнюю отрицательную мотивацию. Более высокие показатели внешней положительной мотивации студентов педагогических вузов достоверно ($p < 0,05$) отличаются от внешней положительной мотивации студенток.

Список литературы

1. Баламутова Н.М., Шейко Л.В., Олейников И.П. Исследования мотивации и эффективности оздоровительной тренировки для женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по плаванию. Теория и практика физ. культуры. - 2005. - № 1. - С. 79-85.
2. Ефимова И.В. Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний. Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 8. - С. 19-22.
3. Конкина М.А. Занятия физической культурой и спортом в структуре ценностных ориентаций среди студенческой молодежи. Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008. С. [1-3].
4. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. СПб: «Питер»,

1999. – 416 с.

5. Савчук Валерий Владимирович. Формирование мотивов к занятиям физической культурой у студентов педагогического ВУЗа: Дис. ... канд. пед. наук: Комсомольск-на-Амуре, 2002. - 206 с.

ЙОГА КАК ПРЕДЛАГАЕМАЯ СИСТЕМА ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РОСТА СОВРЕМЕННОГО МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА

Мальков А. П., доцент

Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова

В поисках наиболее эффективной системы физических упражнений, которые бы помогли поддержать работоспособность, избавиться от физических недугов, люди обращаются к гимнастическим системам йогов. Признавая степень важности йоги как духовного и физического роста молодых людей, все чаще высшие учебные заведения включают в оздоровительную программу физического воспитания студентов не только отдельные упражнения, но и саму систему йоги заимствовав все то понятное и доступное для понимания образа мышления западного человека. Власть над своим телом, которую достигают индийские йоги, восхищает и вселяет веру в беспредельные возможности совершенствования нашего организма. А способность регулировать работу внутренних органов и систем, управлять самыми сложными процессами наталкивает на мысль о возможности борьбы с различными функциональными расстройствами, первыми предвестниками заболеваний.

Учение йогов периодически становилось модным. Многочисленные дельцы, выдавая себя за йогов, ухватив кое-что из переводов подлинных памятников и снабдив ухваченное доброй толикой собственной фантазии, создавали «руководства» по практике йогов без учета истинного смысла этой практики, физиологических и психофизиологических закономерностей, известных мыслителям Древней Индии. Поэтому часто в методической литературе по вопросам гимнастической системы йогов много сомнительных, неоправданных рекомендаций.

Так скажем, недостаточно обоснованы попытки объяснить с биологических позиций действия на организм ряда приемов и упражнений. Так, йоги злоупотребляют статическими упражнениями, требующими больших напряжений и натуживаний, и недооценивают динамические нагрузки, в которых организм человека, как известно, остро нуждается и которые оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие внутренние системы. Констатация этих недостатков ни в коей мере

не умаляет положительных качеств этой системы, создававшейся и совершенствовавшейся в течение десятков веков.

В системе йогов значительное место занимают упражнения, направленные на совершенствование физического развития. В основном это упражнения статического характера. Человек принимает определенные позы, требующие подчас значительных напряжений мускулатуры тела, изменяющих положение внутренних органов, оказывающих существенное влияние на условия кровообращения и т. д. Такие позы выдерживаются от нескольких секунд до десяти и более минут. Они требуют от занимающегося значительной силовой подготовки, неплохой координации и отличной гибкости. Систематическая тренировка в таких упражнениях способствует развитию указанных качеств.

Большинство упражнений – асан – знакомо современным спортсменам. Это, например, широко применяемые в разминке упражнения: подъем туловища к ногам в положении сидя (у йогов оно называется «пашчиматанасана»), заведение ног за голову в положении лежа на спине («халасана»), прогиб спины лежа на груди («бхуджангасана»), прогиб туловища из положения лежа на животе – «рыбка» (у йогов – «шалабхасана»), наклон туловища назад, из положения стоя на коленях («матьясана») и др.

Большое место в гимнастике йогов уделяется упражнениям, при которых голова оказывается ниже других частей тела, например стойка на лопатках — «березка» («сарвангасана»), на локтях («ширшасана») и др. Современным спортсменам, особенно гимнастам и акробатам, такого рода упражнения тоже хорошо известны, у них в запасе таких упражнений даже больше, чем у йогов, – это стойка на плечах или кистях, многочисленные разновидности висов на гимнастических снарядах и т.п.

Ряд упражнений йогов не встречается у европейских спортсменов. Это относится главным образом к упражнениям, связанным с принятием традиционных восточных поз, и в частности положения сидя на полу со скрещенными ногами. Одним из вариантов такой позы является «положение лотоса» — «падмасана».

Однако, отмечая сходство асан с упражнениями современных спортсменов, следует оговориться, что это сходство только по форме, в характере же выполнения упражнений имеются существенные различия. Если йог, придав своему телу соответствующую позу, застывает в ней на длительное время, то наши спортсмены предпочитают динамический характер выполнения, при котором крайние позиции упражнений сохраняются непродолжительное время, но зато повторяются много раз подряд.

Большой раздел в йоге составляет система дыхательной гимнастики — «пранаяма». При этом надо отметить, что если вопрос об оценке положительного влияния на организм человека статических упражнений —

асан — в настоящее время дискутируется, то эффективность дыхательных упражнений признается большинством специалистов.

Дыхательные упражнения йоги рекомендуют всегда начинать с возможно более полного выдоха, что, по их мнению, нужно для удаления из легких застоявшегося воздуха. Дыхание должно быть плавным и равномерным. Большое значение придается вовлечению в дыхание диафрагмы и мышц живота.

Разнообразные упражнения из группы дыхательных, которые по своей внешней форме нередко сильно отличаются друг от друга, можно разделить, основываясь на физиологических признаках, на три группы.

1. Упражнения с задержкой или с замедленным дыханием, например ритмичное дыхание, при котором соотношение между вдохом и выдохом устанавливается равным 1 : 2 : 1 или 1 : 2 : 2. В эту же группу следует отнести различные упражнения, выполняемые при задержке дыхания (на вдохе или выдохе). Продолжительность задержки дыхания в этих случаях устанавливается такой, чтобы возникло ощущение легкой нехватки воздуха и желание сделать вдох.

2. Упражнения с искусственно затрудненным дыханием (например, дыхание через одну ноздрю, зажимая пальцем другую).

3. Упражнения с интенсивным выдохом, например «рубка дров». В этом упражнении в момент нанесения удара делается энергичный выдох, который заканчивается резким выталкиванием остатка воздуха со звуком «ха». К этой же группе относятся упражнения, в которых выдох выполняется рывками.

Большое значение йоги придают вопросам мышечного расслабления. В настоящее время эта проблема приобрела огромную актуальность в связи с повышением темпа и напряженности жизни.

Умение расслаблять мышцы тела благоприятно сказывается на общем самочувствии, устраняет повышенную нервность, способствует быстрейшему отдыху при утомлении.

Древние йоги, известные способностью к управлению многими физиологическими процессами, понимали важность расслабления. Согласно их учению расслабление способствует лучшему восстановлению сил при минимальных затратах времени. Они утверждали, что релаксация более важный фактор отдыха, нежели сон.

Для расслабления йоги рекомендуют две позиции: лежа на правом боку, положив правую руку под голову, как подушку («драдхасана») или лежа на спине с вытянутыми вдоль тела руками («савасана»).

Расслабление может осуществляться также двумя способами: либо при помощи последовательной релаксации отдельных частей тела, либо путем одновременного общего расслабления. Второй способ наиболее

сложный, для его освоения требуется длительная тренировка. Для последовательной релаксации йоги выделяют 16 областей тела, на которых поочередно следует концентрировать внимание: кончики пальцев ног, голени, колени, бедра и руки, сфинктер прямой кишки, органы пола, пупок, желудок, сердце, шея, губы, кончик носа, глаза, пространство между бровями, мозг.

В учении йогов много по-настоящему ценного, полезного для людей. Поэтому сейчас в новой Индии эта древнейшая система переживает свое второе рождение. В научно-исследовательских институтах, созданных в Дели и других городах, ученые исследуют все приемы, оценивают их эффективность. На этой основе создается более совершенная система физической подготовки современного человека. Разработаны динамические варианты большинства асан, в которых соответствующие позы принимаются на несколько секунд, но зато повторяются много раз подряд. В итоге обновленная система йогов приобретает по-настоящему доступный характер, и с успехом может практиковаться как в тренировочном процессе различных видов спорта, так и в оздоровительной физической культуре в высших учебных заведениях.

Список использованной литературы:

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М.: 1979.
2. Быков О. Гимнастика от ста недугов. // Физкультура и спорт, №7, 1999. - с. 24–25.
3. Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов. – Минск, 1982.
4. Крапивина Е.А. Физические упражнения йогов. – М.: Знание, 1991.

АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ ПО БАДМИНТОНУ В МИРЕ

Мальцева Т. Н.,
Кобцева А. В.

Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина
Национальный технический университет «ХПИ»

За рубежом спорт на всех своих уровнях является универсальным механизмом оздоровления людей, способом самореализации человека, его самовыражения и развития, а также средством борьбы против асоциальных явлений. Именно поэтому за последние годы место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло.

Лидерами мирового рейтинга в бадминтоне являются спортсмены Китая, Дании, Индонезии, Германии, Нидерландов. Для того, чтобы вырастить спортсменов такого уровня, необходимо наличие большого количества спортивных школ и квалифицированных тренеров. По результатам pest-анализа (табл. № 4) Германии, Дании, Индонезии, Китая, Нидерландов, Украины мож-

но сказать, что страны с высоким уровнем развития экономики и развитым сектором услуг заботятся не только о развитии промышленности и сельского хозяйства, но и об уровне развития системы дополнительного школьного образования (табл. № 1). Эта система представлена огромной сетью спортивных школ, охватывающих большое количество видов спорта –от элитарных до традиционных.

Таблица 1

Место в мире по величине ВВП	Страна	ВВП, млн. \$	Доля от мирового ВВП, %	Структура ВВП		
				С/х. %	Производство %	Услуги %
2	Китай	7 262 000	13.08	13.8	52.9	33.3
5	Германия	2 362 000	4.26	1	31	68
15	Индонезия	827 400	1.49	14.6	45	40.4
18	Нидерланды	481 100	0.87	2.4	24.5	73.1
29	Украина	299 100	0.54	18	45.1	36.9
45	Дания	174 400	0.31	2.2	25.5	72.3

Количество специализированных спортивных школ по бадминтону колеблется в пределах от 500 до 2000. Количество занимающихся бадминтоном колеблется от 59739 в Нидерландах до 463 000 000 человек в Китае. Среди лидеров мирового рейтинга эти страны представлены от 2 до 10 спортсменов (табл. 2).

В Украине существует всего 1 специализированная школа по бадминтону, находящаяся в Днепрепетровске. В Харькове бадминтон представлен 4 секциями, отделением бадминтона в ХОВУФКС № 2. В мировом рейтинге украинский бадминтон занимает от 25 места до 233 места. Харьковские спортсмены занимают 30, 82, 102 строчки мирового рейтинга.

В таблице № 3 приведены данные о количестве игроков высокого класса находящихся в мировом рейтинге. К примеру, в мужском одиночном разря-

де в Китае 15 человек, в Индонезии 27 человек, в Дании 26 человек, в Украине 6. Что касается возрастных особенностей, то возраст начала занятий бадминтоном в Европейских странах более поздний (приблизительно 7-10 лет), чем в Азиатских - 5-8 лет. По статистическим данным азиатские спортсмены, которые становились чемпионами мира, имели средний возраст 22 года, в отличие от европейцев, средний возраст которых приблизительно 27 лет. Но эти показатели связаны не с тем, что материальная база Китая выше, например, чем в Дании, а с их физиологическими возможностями, а также со спецификой подготовки, спортсменов Китая на базе закрытых школ - интернатов.

Таблица 2

Страна	Количество ДЮСШ по бадминтону	Количество людей, занимающихся бадминтоном	Лидеры мирового рейтинга (первая двадцатка)
Германия	1 000	230 000	2
Дания	800	126 000	3
Индонезия	1 000	Более 80 000 000	4
Китай	2 000	463 000 000	10
Нидерланды	500	59 739	3
Украина	1	Около 5 000	-

Таблица 3

Страна	Позиция в мировом рейтинге							Преимущественное начало занятий бадминтоном, возраст детей	Возрастной уровень игроков показывающих высокий результат
	Количество одиночных игроков в мировом рейтинге (мужчины)	Количество одиночных игроков в мировом рейтинге (женщины)	Количество парных игроков в мировом рейтинге (мужчины)	Количество парных игроков в мировом рейтинге (женщины)	Количество парных игроков в мировом рейтинге (микст)	Общее количество игроков в мировом рейтинге			
Германия	13	29	16	16	9	7	109	7-8	21-25
Дания	5	26	12	14	4	14	102	8-9	23-27
Индонезия	2	27	16	20	15	18	149	6-8	21-24
Китай	1	15	17	8	11	6	82	5-7	21-24
Нидерланды	14	11	10	5	4	3	45	8-9	23-27
Украина	24	6	6	2	2	2	24	8-10	22-26

Основополагающая роль в подготовке спортивного резерва в сборные команды Украины по видам спорта принадлежит, как и прежде, спортивным школам, опыт которых раньше перенимался многими странами. Система подготовки спортивных резервов, созданная более полувека назад, зарекомендовала себя своей устойчивостью. Однако, тенденция к замедлению роста числа спортивных школ, наметавшаяся в середине 90-х гг., продолжается и в нынешнее время. В профсоюзной системе из-за отсутствия финансирования количество школ резко сократилось. В результате число занимающихся в таких школах детей, подростков и молодежи значительно уменьшилось. Поэтому необходимо продумать новый механизм финансирования профсоюзных спортивных школ. Имеется в виду оплата труда тренерско-преподавательского состава, аренда спортивных сооружений для обеспечения тренировочного процесса, финансирование учебно-спортивной работы, оплата труда руководящего, медицинского и технического состава.

Таблица 4

PEST-анализ стран

Страна	Политическое устройство	Внутренний валовой продукт (ВВП), \$	Численность населения, чел	ВВП на душу населения, \$
Германия	Федеративная республика парламентского типа; Глава государства – президент	2 362 000	82 431 390	28 700
Дания	Конституционная монархия; Глава государства – королева	174 400	5 432 335	32 200
Индонезия	Республика; Глава государства – президент	827 400	241 973 879	3 500
Китай	Народная республика; Глава государства – председатель КНР	7 262 000	130 313 812	5 600
Нидерланды	Парламентская республика, Конституционная монархия	481 100	16 367 000	29 500
Украина	Парламентско – президентская республика	299 100	47 425 336	6 300

Сегодня актуально создание региональных центров спортивной подготовки. В мире уже есть опыт работы подобных центров. Их финансирование осуществляется за счёт меценатов, спонсоров, а также клубной

системи. Іменно їй відводиться головна роль в процесі привлечення максимального числа занимаючихся на платній основі. Селективної роботи в середі платних груп, матеріальної стимуляції к росту спортивного мастерства, виплата контрольних сумм професіональним спортсменам из клубної касси. Эта система является основной в развитых странах Западной Европы.

В настоящее время ведется обмен опытом украинских тренеров по бадминтону с их западными коллегами. И в дальнейшем планируется создание региональных центров подготовки юных спортсменов и в нашей стране.

ШЕЙПІНГ ЯК ІННОВАЦІЙНА СИСТЕМА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Мухін Євген Олексійович,

Миколаївського Національного університету кораблебудування

Анотація. У статті розглядається шейпінг-система як одна з інноваційних форм у процесі фізичного виховання студентів. Пропонуються шляхи, за допомогою яких можна змінити ставлення студентів до занять фізичною культурою з негативного на позитивне. Наголошується на мотиваційній діяльності під час занять шейпінгом. Розглянуто переваги шейпінг-системи: допомагає зробити людину більш досконалою у фізичному розвитку. А також визначено, що головний принцип шейпінг-системи – диференційований підхід до студента.

Ключові слова: шейпінг, шейпінг-система, шейпінг-еталон, шейпінг – тренування.

Аннотация. Мухин Е.А. Шейпинг как инновационная система в физическом воспитании студентов. В статье рассматривается шейпинг-система как одна из инновационных форм в процессе физического развития студентов. Предлагаются пути, с помощью которых можно изменить отношение студентов к занятиям физической культурой из негативного на позитивное. Акцентируется внимание на мотивации во время занятий шейпингом. Раскрыто преимущества шейпинг-системы: помогает сделать человека более совершенным в физическом развитии. Отмечено также, что главный принцип шейпинг-системы – дифференцированный подход к студентам.

Ключевые слова: шейпинг, шейпинг-система, шейпинг-эталон, шейпинг-тренировки.

Annotation. Shaping as an innovation system in the physical education of students. In the article the shaping- system is considered as one of the innovation form in the process of physical development of students. The ways are proposed with helping which we may change attitude of students to the physical training lessons from negative to positive. Attention is stressed on motives during shaping lessons. All the advantages of shaping-system have been discovered: it helps to do a man more perfect in physical development. It should be noted that the main principal of shaping-system is differentiation approach to students.

Key words: shaping, shaping-system, shaping-standard, shaping-trainings.

Вступ

Сьогодні в Україні, з моменту відновлення її державності, відбуваються активні соціально-економічні, політичні і культурні перетворення, які неминуче впливають на функціонування усіх складових суспільного життя держави. Виразно відображаються ці процеси й у сфері

фізичного виховання студентської молоді. Головні напрями фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності визначені Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації» (1998рік).

Виходячи з цього, фізичне виховання у вищих навчальних закладах є невід'ємною частиною освіти та оптимізації поточного фізичного та психічного стану особистості, підготовки студентів до подальшого життя.

Під час аналізу програмного і нормативного забезпечення фізичного виховання студентів, виявлено, що реальний стан справ у цій галузі далекий від бажаного.

Проведені дослідження доводять, що у 78% студенток вищих навчальних закладів заняття з фізичного виховання викликають пригніченість, поганих настроїв. 70% - практично не займаються фізичними вправами під час дозвілля.

До найбільш суттєвих суб'єктивних факторів, які обумовлюють негативне ставлення студентів до занять фізичними вправами, фахівці відносять неорганізованість особистості (невміння організувати активне дозвілля, раціонально використати вільний час, студентський побут в цілому тощо), відсутність особистої переконаності у необхідності занять фізичними вправами, недостатність і нестабільність інтересів і потреб студентів у застосуванні цінностей фізичної культури. (2,3). Справа в тому, що командно-стройові методи, які до цього часу переважали на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, призвели до втрати інтересу студентської молоді до фізичних вправ.

Формулювання мети роботи

Метою роботи є аналіз шейпінг-системи, яка допоможе під час занять фізичною культурою заохотити студентів до фізичного розвитку і удосконалення.

Результати дослідження

Сьогодні в центрі уваги діяльності кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів – формальні показники: підготовка до здачі навчальних нормативів і Державних тестів. Дуже часто сам студент і його ціннісні орієнтації залишаються поза увагою викладача. Невиправданою помилкою в діяльності педагогів є підпорядкування особистості якимсь середнім, нехай і науково обґрунтованим нормативам, що перекреслюють гуманістичні принципи розвитку та виховання студентської молоді. Під час розробки технологій фізичного виховання необхідно приділяти увагу таким поняттям як естетика, фізична культура особистості. Адже справжня краса тіла, фізичне і психічне здоров'я, фізична досконалість повинні стати мотивацією до активних занять фізичними вправами.

Підвищенню інтересу до занять фізичними вправами на заняттях фізичного виховання сприятимуть нетрадиційні засоби і методи. Одним з

них може бути шейпінг.

Шейпінг-система, як ніяка інша, спрямована на підвищення привабливості і фізичного вдосконалення людини. Адже вона дає уявлення про еталон, якому притаманні основні ознаки привабливості: доглянута зовнішність, струнка фігура, вміння подати себе за допомогою гарної ходи тощо.

Шейпінг-система дозволяє кожній студентці наблизитися до еталону фізичної досконалості. Наблизитися настільки, наскільки це можливо, з урахуванням способу і умов її життя, рис характеру, життєвих пріоритетів. Як показує практика, на кожному етапі руху до шейпінг-еталону студентки стають більш привабливішими, здоровішими, впевненішими у собі, своїх силах, позбавляються комплексів, пов'язаних з недоліками зовнішності та фігури, невмінням створити власний неповторний образ.

Саме шейпінг-тренування пропонують викладачі під час занять з фізичного виховання зі студентками вищих навчальних закладів на першому етапі з подальшим вивченням шейпінг-хореографії та шейпінг-стилю протягом навчання на старших курсах.

Основна мета шейпінг-тренувань - красива фігура та високий рівень здоров'я. Засобами їх досягнення є фізичні вправи, які виконуються в спеціально розрахованих режимах.

Шейпінгу не притаманні ознаки мужності в жіночій фігурі, які розповсюджені сьогодні в інших фітнес-системах. Бажаними є м'які, плавні, жіночні форми тіла. Саме такий образ, на думку більшості, найбільш сприйнятливий для жінок, і він реалізується за допомогою шейпінг-тренувань.

Головний принцип шейпінг-системи - диференційований особистісний підхід, адже не буває абсолютно однакових людей. Тому направленість і навантаження на шейпінг-тренуванні складаються персонально для кожної студентки в залежності від фізичних можливостей, рівня здоров'я, поточних цілей занять по удосконаленню фігури.

Регулярні комплексні тестування дозволяють правильно ставити завдання і своєчасно виправляти помилки в тренуваннях, у обраних режимах, аналізувати ефективність впливу.

Науковість – основа шейпінгу. Ефективність занять підтверджують оригінальність і новизна запропонованих рішень.

Для занять шейпінгом використовуються спеціально обладнані зали, красивий інтер'єр, відео програми, популярна музика, новітні технології контролю за пульсом під час занять, періодичні тестування та опрацювання результатів, які сприяють зацікавленню студенток, кращому відвідуванню ними занять і посилюють бажання займатися цим видом спорту під час дозвілля.

Висновки

Отже, заняття шейпінгом – цікавий процес, що допомагає фізичному розвитку людини, заохочує до занять фізичною культурою, сприяє саморозвитку особистості, її удосконаленню.

Подальші дослідження слід спрямовувати на вироблення найефективніших форм і методів заняття цим видом спорту.

Література

1. Клименко Г. Удосконалення фізичного виховання студенток у вищих навчальних закладах// Теорія і методика фізичного виховання. – 2000.- № 2-3, С.86-92
2. Наумова Н. Індивідуально-диференційований підхід до фізичного виховання студентів на основі педагогічної діагностики фізичного стану // Молода спортивна наука України: Зб. наукових статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту . – Львів: ЛДІФК , 1999.- Випуск 3.- С.195-197
3. Церковна О., паняньський С. Дослідження динаміки зміни стану здоров'я студентів технічних вищих закладів освіти за період навчання // Молода спортивна наука України: Зб. наукових статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту . – Львів: ЛДІФК , 1999.- Випуск 4.- С. 172-173
4. Інноваційні форми навчання фізичної культури// Теорія і методика фізичного виховання. – 2005.- № 4, С.34-35
5. Шейпінг. – 1996. - № 19.- 49с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ (АЭРОБНОЙ) ВЫНОСЛИВОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ

Олейник Е.Г., доцент

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.Шухова

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого человека, и он не вправе перекладывать ее на окружающих. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Важнейшим условием подготовки квалифицированных специалистов, обладающих высокой работоспособностью, является их хорошее состояние здоровья. В настоящее время установлена тесная взаимосвязь состояния здоровья, физического развития, физической работоспособности и успеваемости студентов, а также их общественной активности. Одним из методов укрепления здоровья и повышения физической работоспособности является применение регулярных физических тренировок, которые проводятся в ВУЗе во время занятий физкультурой по учебной программе, а также вне учебного процесса (самостоятельно). Вместе с тем всегда надо учитывать тот факт, что даже тщательно разработанные, обобщенные про-

граммы тренировки не могут учесть всего многообразия индивидуальных особенностей человека. Поэтому каждому необходимо научиться “понимать” свой организм, “прислушиваться” к его работе, постоянно анализировать его реакции на всевозможные нагрузки.

Используемые в теории и методике физической культуры понятия о физических качествах очень удобны для классификации многообразных тренировочных средств, по существу, они являются критериями качественной оценки моторной функции человека. Выделяют четыре основных двигательных качества: силу, быстроту, выносливость, и гибкость. Для занимающихся оздоровительным бегом присуща методика развития общей (аэробной) выносливости. Для решения задачи развития общей выносливости наиболее приемлемым для всех категорий занимающихся самым простым и доступным упражнением является бег трусцой. Во время бега на дистанции, например 3 км, трусцой, ЧСС не должна превышать 140-160 уд/мин. Частоту пульса необходимо подсчитывать за 10-15с – так погрешность изменения будет ниже. ЧСС можно подсчитать и за 6 секунд. Если нагрузка оказалась слишком высокой и ЧСС возросла свыше 160 ударов в минуту, а мышцы налились тяжестью, то необходимо чередовать бег трусцой с ходьбой до тех пор, пока организм не начнёт справляться с этим заданием. Постепенно сокращайте отрезки ходьбы. После выполнения первого задания, необходимо постепенно довести продолжительность работы до 30-45 мин, ориентируясь на темп бега 5-6 мин на один километр.

Выполните это задание сначала два раза в неделю в течение 2-4 недель. При освоении данной нагрузки, далее увеличивается частота занятий, прибавляя через каждые 2-4 недели одно занятие до тех пор, пока не приучите себя бегать 5-7 раз в неделю по 30-45 минут в любую погоду. Скорость бега при этом увеличивать не спешите. Сначала освойте необходимый объём нагрузки и лишь затем поднимайте скорость бега. Прирост скорости бега должен стать следствием увеличения функциональных возможностей.

На следующем этапе рекомендуется, в зависимости от самочувствия и подготовленности, ежедневное непрерывное пробегание 5-6 километров в равномерном темпе со скоростью 6,5-4,5 минут за один километр. Чем выше будет уровень выносливости, тем более высокой может быть и скорость бега. Один раз в 2-3 недели, лучше всего в выходной день, можно пробегать и более длинную дистанцию – до 10-15 км в равномерном темпе с той же скоростью. Периодически можно пробегать с более высокой скоростью (4,0-4,5 мин на один километр) и обычную дистанцию в 5-6 километров, но такая работа может выполняться не чаще, чем один раз в неделю.

Для занимающихся оздоровительным бегом рекомендуется несколь-

ко гигиенических требований:

- перед тренировкой тщательно проверьте исправность своей обуви, стёртые, скошенные снаружи подошвы кроссовок могут стать причиной боли в ногах и позвоночнике и даже травм;

- на ноги надевайте толстые носки из смеси шерсти и хлопка, чтобы они хорошо впитывали влагу и не “сбивались” в обувь;

- форму обязательно стирайте после каждого занятия;

- при беге сохраняйте правильную осанку! Никогда не “горбитесь”, прогнитесь в пояснице;

- постоянно укрепляйте мышцы свода ступней: при больших объёмах беговых нагрузок свода стоп могут не выдерживать напряжения, при этом они начинают уплощаться и терять свою механическую упругость;

- если возникли боли в мышцах голени, голеностопных суставов, ахилловых сухожилиях, то ищите причину их возникновения. Очень часто она может заключаться в уплощении стоп и в хронической “забитости” икроножных мышц;

- следствием уплощения свода стоп и нарушения осанки при беге могут быть и боли в позвоночнике.

Программа развития общей (аэробной) выносливости, для углублённого решения задачи развития общей выносливости в процессе физической подготовки рекомендуются следующие упражнения:

- медленный непрерывный бег (кросс) от 30 до 60 мин при ЧСС 130-160 уд/мин.;

- темповый кроссовый бег от 20 до 45 минут при ЧСС 160-180 уд/мин.;

- фартлек от 20 до 45 минут при ЧСС от 120 до 180 уд/мин: чередование медленного бега с небольшими ускорениями на 100-400 метров;

- бег по холмистой местности от 20 до 40 минут;

- быстрая ходьба до 120 минут;

- смешанное передвижение на 1,2,3,5 км: бег 1-3 км в чередовании с быстрой ходьбой на 0,3-0,5 км;

- повторный бег на отрезках: 3-4 раза по 800-1000 метров со скоростью 70-80% от максимальной; 4-6 раз по 400-600 метров со скоростью 70-8-% по 1-2 серии;

- интервальный бег на отрезках, например: 10-15 раз по 100-150 метров со скоростью 70-80% через 100-150 метров бега трусцой по 1-2 серии; 4-8 раз по 200-400 метров со скоростью 70-80% с ЧСС 170-180 уд/мин, через 100-150 метров бега трусцой до ЧСС 120-140 уд/мин по 1-2 серии;

- участие в массовых соревнованиях и контрольных пробежках на дистанциях 1-5 км.

Все перечисленные упражнения необходимо применять с учётом

указанных выше рекомендаций.

В теории и методике физической культуры выносливость определяют, как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникшему в процессе выполнения работы. Нагрузку необходимо повышать постепенно. Не спешите изменять планы тренировок и увеличивать нагрузку, даже если вначале она покажется Вам очень легкой.

Литература:

1. Физическая культура студента: Учебник для студентов ВУЗов/Под ред. В.И.Ильинича.- М.:Гардарики,1999.-448с.
2. Физическая культура: Учеб. пособие/Под ред. В.А.Коваленко.-М.:Изд-во АСВ, 2000.-432с.
3. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /А.В.Карасёв, А.А.Сафонов/ Под общ. ред. А.В.Карасёва. -М.:ЛЕНТОС, 1984.-200с.
4. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие/ Ю.Д.Железняк, В.А.Кашкаров, И.Л.Кравцевич и др. – М.:Изд. центр «Академия», 2002.-384с.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, КАК ВАЖНЕЙШЕЕ СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САООПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.

Панарин А.И., руководитель физкультурно-оздоровительного центра СТИ МИСиС, кандидат педагогических наук, доцент, тренер высшей категории, судья национальной категории.

Старооскольский технологический институт (филиал) Московского института стали и сплавов (Технологический университет)

Спортивно-оздоровительные мероприятия в нашем ВУЗе практикуются не только как средство формирования культуры здоровья, но и как совершенствование системы подготовки высококвалифицированных кадров. Ведь только выпускники с высоким уровнем подготовленности, работоспособности, умением концентрироваться, не отступать перед трудностями, смогут быть конкурентно-способными на рынке современного труда и производства.

Одним из наиболее эффективных педагогических средств повышения общей и специально-профессиональной работоспособности у студентов ВУЗов, несомненно является общая и профессионально прикладная физическая подготовка, спорт студентов ВУЗа.

В нашем институте на протяжении многих лет сложились хорошие традиции в развитии студенческого спорта. Институт, стоит отметить, тех-

нологический, - имеет в своем спортивном архиве такие достижения которыми может гордиться любой спортивный ВУЗ.

Хочется перечислить некоторые физкультурно-оздоровительные мероприятия проводимые нашим институтом в городе Старый Оскол.

1. Чемпионат России «Черноземье», по мини-футболу, среди студентов, февраль 2001 год.
2. Чемпионат России ЦФО по мини-футболу среди студентов, 2002 год
3. Первенство России «Черноземье» по баскетболу (мужчины), среди студентов, апрель 2002 год
4. Первенство России ЦФО по баскетболу (мужчины), среди студентов, сентябрь 2002 год.
5. Первенство России по баскетболу (мужчины), среди студентов, октябрь 2002 год, I место
6. Международный турнир по волейболу среди студентов, февраль 2003 год.
7. Чемпионат и Первенство России по кикбоксингу, среди студентов, апрель 2003 год
8. Чемпионат и Первенство России по кикбоксингу, среди студентов, апрель 2004 год
9. Чемпионат и Первенство России по кикбоксингу, среди студентов, апрель 2005 год
10. 10. Чемпионат и Первенство России по кикбоксингу, среди студентов, апрель 2006 год
11. Чемпионат ЦФО России по баскетболу среди мужских команд с 1999 года, по 2007 год, I лига
12. Чемпионат Ассоциации студенческого баскетбола России среди мужских команд, дивизион «Черноземье», февраль 2008 год.
13. Чемпионат Ассоциации студенческого баскетбола России среди мужских команд, дивизион Центрального Федерального Округа, март 2009 год.
14. Чемпионат и Первенство России среди студентов по кик-боксингу в разделе «фулл-контакт», март 2009 г.

Мероприятия посвящались знаменательным датам, таким как Освобождение города от фашистских захватчиков, 60-тилетие Курской битвы, «Спорт – за мир без войны и наркотиков», 60-тилетие Победы в ВОВ, 50-тилетие Белгородской области, «Белгородчина - за здоровый образ жизни».

Студенты активно готовятся и участвуют в мероприятиях города, области, ЦФО, всероссийских и международных соревнованиях проводимых в других городах.

СТИ МИСиС единственный ВУЗ, который не только участвует в об-

ластной Универсиаде, но и проводит мероприятия по настольному теннису, волейболу, баскетболу, гиревому спорту и кикбоксингу.

Проводятся внутриинститутские соревнования среди факультетов по 19 видам спорта.

В институте действуют 10 секций:

баскетбол (М, Ж), волейбол (М, Ж), кикбоксинг (М, Ж), бальные танцы, полиатлон (М, Ж), шейпинг, мини-футбол, легкая атлетика.

Также формируются команды из студенческой молодежи по настольному теннису, шахматам, гиревому спорту, гандболу, армрестлингу, туризму, плаванию и другим видам спорта.

Лучшие студенты-спортсмены занесены в историю спорта СТИ МИСиС.

1. Татьяна Кутепова, МСМК по дзю-до, двукратная чемпионка Европы, чемпионка России среди студентов, пятикратная победительница первенства России, чемпионка мира в командном зачете, чемпионка спартакиады народов СНГ.
2. Елена Мельник, МС РФ по легкой атлетике, призер первенства РФ, неоднократная призерша чемпионатов России среди студентов.
3. Максим Лаптев, КМС по легкой атлетике, победитель двух всероссийских турниров, призер Чемпионата России.
4. Дмитрий Полещенко, КМС по баскетболу, победитель России среди юношей, чемпион зоны России среди студентов, победитель России среди студентов.
5. Максим Южаков, КМС по баскетболу, чемпионы зоны Росси среди студентов, победитель первенства Росси среди студентов.
6. Николай Ермаков, КМС по баскетболу, победитель среди юношей России, чемпион зоны России среди студентов, победитель первенства Росси среди студентов.
7. Алексей Гусев, КМС по мини-футболу, финалист чемпионата России по футзалу, победитель Черноземья и ЦФО России среди студентов.
8. Денис Левыкин, КМС по мини-футболу, чемпион Черноземья среди студентов и ЦФО России, 5 место в первенстве России среди студентов.
9. Александр Романов, КМС по кикбоксингу, призер международного турнира «кожаный фут», призер чемпионата зоны России, призер чемпионата России среди студентов.
10. Антон Сергеев, КМС по кикбоксингу, неоднократный призер чемпионатов России среди студентов, чемпион России среди студентов 2004 год.
11. Евгений Мичков, КМС по кикбоксингу и боксу, победитель первенства России среди спортивных клубов по боксу, серебряный призер чемпио-

ната России по кикбоксингу среди студентов 2003 год.

12. Сергей Моногаров, КМС по настольному теннису, неоднократный победитель и призер городских областных и всероссийских соревнований.
13. Дмитрий Самойлов, МСМК по боевому самбо, чемпион России, чемпион Европы, чемпион мира.
14. Сергей Исаев, КМС по мини-футболу, чемпион Черноземья среди студентов и ЦФО России.
15. Алексей Лепихов, КМС по туризму, неоднократный призер всероссийских соревнований.
16. Анастасия Павлова, 1 разряд по настольному теннису, неоднократный серебряный призер в личном и командном зачете в Универсиаде области.

Хочется сказать о студентах-спортсменах, которые сегодня учатся в институте представляя ВУЗ на городских, областных и всероссийских соревнованиях:

1. Алексей Мамонтов, МС РФ по кикбоксингу.
2. Валерий Зотов, МС РФ по легкой атлетике.
3. Ирина Ланцова, КМС по легкой атлетике.
4. Андрей Селезнев, КМС по баскетболу.
5. Руслан Кулик, МС РФ по вольной борьбе.
6. Любовь Вышкварко, 1 разряд по легкой атлетике.
7. Александр Пилипенко, 1 разряд полиатлон.
8. Роман Пияльцев, 2 разряд по мини-футболу.
9. Александр Савченко, 1 разряд по мини-футболу.
10. Иван Филиппов, КМС по шахматам.
11. Денис Яковлев, КМС по пуэрлифтингу.
12. Дарья Рябуха, 1 разряд по шахматам.
13. Елена Сапрыкина, 2 разряд по волейболу.
14. Ядвига Вакуленко, 2 разряд по волейболу.
15. Юрий Клец, 2 разряд по волейболу.
16. Николай Паршуков, 2 разряд по волейболу.
17. Виктория Постол, 2 разряд по баскетболу.
18. Евгения Баранчук, 2 разряд по баскетболу.
19. Елена Даниленко, 2 разряд по баскетболу.
20. Ольга Снецкая, 2 разряд по баскетболу.
21. Владислав Грызунков, 2 разряд по баскетболу.
22. Николай Винюков, 2 разряд по баскетболу.
23. Евгений Халин, 1 разряд по настольному теннису.
24. Станислав Берестовой, КМС по боксу и кикбоксингу.
25. Татьяна Одинцова, 1 разряд по кикбоксинг.

26. Сергей Севрюков, КМС по гиревому спорту.

27. Артем Вальковец, КМС по гиревому спорту.

И многих других студентах, которые соревнуются наравне с лидерами, под руководством ведущих тренеров:

1. Селезнева Сергея Васильевича
2. Панарина Александра Ивановича
3. Лапина Игоря Анатольевича
4. Козловского Сергея Анатольевича
5. Мичкова Александра Васильевича
6. Черникова Александра Дмитриевича
7. Куличенко Галины Владимировны
8. Скутиной Валентины Георгиевны
9. Нирода Владимира Ивановича

За счет студенческих мероприятий проводимых в институте, и поддержке студентов в совершенствовании в выбранных видах спорта более 45 человек выполнили норматив КМС, 10 человек МС и 2 человека МСМК.

Дирекция института выделяет значительные средства на закупку экипировки команд. Кроме этого ведущие спортсмены получают спортивные гранты за обучение от 10% до 20 %. За призовые места получают денежные премии. Ведущие спортсмены имеют возможность за счет института выезжать на сборы в Кисловодск и другие оздоровительные пансионаты. Летом предоставляются путевки для поездки к Черному морю.

Центр сотрудничает с кафедрой Физического воспитания СТИ МИ-СиС, спортивными школами, общественными организациями, а также ВУЗами города, области, России и СНГ.

Честью для нашего города и ВУЗа является посещение проводимых мероприятий почетными гостями и именитыми спортсменами 60-х, 80-х, 90-х годов:

1. Алексей Иванович Киселев, заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР и России по боксу, президент российского студенческого спортивного союза, к.т.н, профессор МГТУ им. Баумана, серебряный призер олимпийских игр в Токио 1964 года по боксу в полутяжелом весе и Мехико 1968 года. Боксер-левша. Провел 250 боев, 225 побед.
2. Валерий Аршалуйсович Абаджян, МСМК, обладатель кубка мира 1981 года, победитель спартакиады народов СССР 1983 года, абсолютный чемпион СССР 1982 года, первый советский боксер пославший в нокаут легендарного спортсмена Леннокса Льюиса.
3. Георгий Иванович Свиридов, МС СССР, первый президент бокса СССР, член союза писателей, автор ряда повестей и романов (Ринг за колючей проволокой, Джексон остается в России и т.д.), заслуженный работник

культури РСФСР.

4. Олег Утенин, заслуженный МС РФ по кикбоксингу.

И многие другие именитые спортсмены и известные люди присутствовали на наших спортивных студенческих праздниках.

Заинтересованность, грамотное отношение к спорту дирекцией института в области развития физкультурно-оздоровительной работы среди студенческой молодежи, несомненно подчеркивает, что гармоничное развитие личности, позволяет студенту профессионально самоопределиться в профессии, специальности и жизни.

Ценности физической культуры, физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки, профессионально-прикладного физического воспитания, физкультурно-оздоровительной деятельности, спортивно-оздоровительной деятельности, адаптивной физической культуры, спорта и общества совпадают.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ (ТЕЗИ)

Петренко Н.В.,
Нікольчев А.Д.,
Боровський Д.Л.

Миколаївський державний аграрний університет

В наш час в умовах швидкого перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки громадян, яка необхідна для успішної трудової діяльності.

Перед вищими навчальними закладами стоїть важливе завдання - корінне і всебічне поліпшення професійної підготовки і фізичного виховання майбутніх фахівців.

У нових умовах підвищується соціальна значимість фізичного виховання у формуванні всебічно і гармонійно розвиненої особистості - випускника ВУЗу з високим ступенем готовності до соціально-професійної діяльності.

Дуже важливо вміти правильно використовувати свій вільний час. Адже від цього залежить не тільки успіх у трудовій діяльності, навчанні і загальному розвитку, але і саме здоров'я людини, повнота його життєдіяльності. Фізична культура і спорт отут займають важливе місце.

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура - це самостійна і особлива галузь загальної культури, яка спрямована, головним чином, на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя, а також на зростання і вдосконалення її всебічного і гармонійного

розвитку та використання набутих якостей в суспільній, трудовій та інших видах діяльності.

У своїй основі фізична культура, як і кожна з видів культури, має духовну і матеріальну форми вираження, її духовна сторона проявляється у зростанні загального інтелекту людини, у зміні її психоемоційного стану, розумових здібностей, у надбанні науково-теоретичних знань з галузі фізичної культури та спорту, інших гуманітарних та біологічних наук (психології, педагогіки, соціальної психології, анатомії, фізіології, гігієни, біомеханіки) та їх раціональне використання в повсякденному житті. [3]

Сутність використання спорту полягає в підвищенні енергетики організму, що є передумовою до підвищення адаптації організму до навколишнього середовища. Це найбільше повно відбито в енергетичному правилі кісткової мускулатури сформульованим І.А.Аршавським [1; 2]. Сутність цього правила в тім, що кожна чергова рухова активність кісткової мускулатури, регульована самим організмом і, що здійснюється в границях фізіологічного стресу, стимулює надмірність анаболічних процесів, збагачуючи його додатковими пластичними структурами і енергетичними резервами.

Фізичне виховання є складовою частиною загальноосвітньої системи виховання молоді і прилучає молодих людей до культури через рухову активність у всіх формах, відіграє вирішальну роль у формуванні індивідуальності молодих людей, що іноді більш важливо, чим оздоровчий вплив фізичної культури.[4]

Фізичне виховання - органічна частина загального виховання і тому воно характеризується всіма загальними ознаками, що притаманні педагогічному процесу, який спрямований на вирішення певних конкретних завдань. Головним напрямком фізичного виховання в вищій школі є формування здорової, розумово підготовленої, соціально активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професії людини.

Фізичне вдосконалення характеризується станом здоров'я та всебічним розвитком людини, до якого відносяться стан розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок, загальний рівень працездатності, морфофункціональні зміни організму і його окремих систем і органів, засвоєння спеціальної системи знань тощо. Так, наприклад, під впливом систематичних занять фізичними вправами розвивається швидкість, швидкісно-силові якості, сила, витривалість, гнучкість, спритність тощо; удосконалюється за формою, будовою і функцією тіло людини та його окремі органи і системи (збільшується маса м'язової і кісткової тканин, зростає маса легень, їх дихальний об'єм та життєва ємність, збільшуються м'язова маса та об'єм серця, викид крові з нього

тощо). Діапазон можливостей при цьому великий. Однак, слід зазначити, що як розвиток фізичних якостей, так і вдосконалення форми, будови та функції організму обумовлені природними задатками людини, якими наділена вона за спадковістю. А тому вдосконалювати розвиток рухових якостей, будову тіла можна до певних показників. [7]

В умовах сучасного виробництва фізична культура сприяє підвищенню працездатності людей і економічної ефективності виробництва. У сучасному світі істотно наростає усвідомлення ролі фізичної культури як фактора удосконалювання природи людини і суспільства. Здоровий спосіб життя в цілому, фізична культура і спорт зокрема, стають соціальним феноменом. Використовуючи фізичні вправи в режимі праці і відпочинку, раціональне харчування і т.д., можна в широкому діапазоні змінювати показники здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Правда статистика моторошнувата, вона свідчить про те, що наше суспільство хворе, що в ньому практично не залишається здорових людей. У даному випадку мова вже не йде про катастрофічний ріст захворювань СНІДом і венеричними хворобами, про підліткову наркоманію й алкоголізм. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я дітей і підлітків, половина яких має хронічні захворювання, причому недолік рухової активності провокує в них хвороби серцево-судинної і кістково-м'язової систем. Через низький рівень стану здоров'я близько 1 млн. дітей шкільного віку сьогодні цілком відлучені від занять фізичною культурою. Поширеність гіподинамії серед школярів досягла 80%. Уперше за 40 років лікарі зштовхнулися з проблемою гіпотрофії юнаків заклічного віку, що відбиває на комплектуванні Збройних сил [4]. Здоров'я молодого покоління, що погіршується, диктує необхідність зайнятися цією проблемою невідкладно.

Важливо уключити фізичну культуру і спорт у базисний навчальний план освітніх установ. Фізичне виховання повинне реалізовуватися через визначені форми занять; додаткові (факультативні) заняття, у тому числі з учнями, що мають відхилення в стані здоров'я; через фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня, позаакадемічні форми занять (спортивні секції, групи спортивного удосконалювання, самостійні заняття); спортивно-масові і фізкультурно-оздоровчі заходи. Усе це повинно забезпечити кожному студентові рухову активність не менш 8-10 годин на тиждень. [5]

В даний час з'явився цілий ряд професій, пов'язаних із обмеженням рухів. Рухова гипокінезія є причиною порушень фізіологічних ритмів в організмі. Слід зазначити, що одночасно з тривалим обмеженням рухів, зросла схильність людини різноманітним стресовим факторам. Вчені в області фізіології вважають, що цьому може протистояти заняття фізичною культурою і спортом. Ніякі ліки не можуть замінити надлишкове нагромадження структурно-енергетичних потенціалів, що виникають при руховій

активності.

Дані медичної науки і багаторічний досвід людства показує, що фізичні вправи є могутнім засобом зміцнення здоров'я і підвищення стійкості й опірності організму людини стосовно багатьом інфекційним й особливо не інфекційним захворюванням. [6]

Аналізуючи все вище сказане, можна зробити висновок, що у світі спостерігається стійка тенденція підвищення соціальної ролі фізичної культури і спорту. Величезний соціальний потенціал фізичної культури і спорту необхідно повною мірою використовувати на благо процвітання України.

Навчальні заняття (обов'язкові і факультативні) - основна форма фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Самостійні заняття дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами й в сукупності з навчальними забезпечують оптимальну безперервність та ефективність фізичного виховання.

Фізична культура і спорт у ВУЗі є невід'ємною частиною здорового способу життя студентів.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Распитин В.И.,
Абрамов К.В.

Николаевский государственный университет им. В.О.Сухомлинского

Аннотация. В статье рассматривается значение физической подготовки студенческой молодежи в нынешних условиях. Жизнь и здоровье человека отражают наивысшие человеческие ценности, что является показателем цивилизации, развития данного государства.

Анотація. У статті розглядається значення фізичної підготовки студентської молоді в сучасних умовах. Життя і здоров'я людини відображають найвищі людські цінності, що є показником цивілізації, розвитку даної держави.

Annotation. The value of physical preparation of student young people in present terms is examined in the article. Life and health of man reflect the greatest human values, that is the index of civilization, development of this state.

Введение

Украина является членом Европейского содружества и взяла на себя обязательство обеспечить всем гражданам государства условия жизнедеятельности. Будущее Украины должно быть создано здоровым поколением, то есть студенческой молодежью с высоким уровнем образования., которая должна творить в любой отрасли социальной практики.

Нынешний уровень развития общества, активизирует научные проблемы, связанные с сохранением здоровья молодежи.

Социально-экономические условия Украины, тяжелая экологиче-

ская ситуация, информационное перенасыщение, вызывают тенденции к ухудшению здоровья.

Студенческая молодежь не всегда имеет необходимые знания к здоровому способу жизни, поддержки положительной мотивации, тормозит развитие вредных привычек, приобщение к занятиям физической культурой и спортом. Здоровье студентов рядом с их социальной зрелостью устанавливают необходимые условия успешного обучения в высших учебных заведениях, что в дальнейшем обозначается на их профессиональном уровне. Поэтому, на нынешнем этапе социального развития общей потребностью есть не только усиление профессиональной подготовки специалистов разного профиля, но и повышение уровня физической культуры.

Исследования направленные на выполнение Постановления Кабинета Министров Украины от 14 января 2002 №14 «Про утверждение Межотраслевой комплексной программы «Здоровье нации 2002-2011гг. [4] » показывают, что 80% заболеваний людей обусловлены плохим экологическим состоянием окружающей среды, а также физическим состоянием, которое приобретает только при регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Физическое здоровье есть предисловие для достижения качества жизни и продолжения творческого долголетия [5]. Физическое здоровье и работоспособность – необходимые условия социально-экономического развития. Физическое здоровье укрепляет телесное и духовное самочувствие, дает радость наслаждения жизнью [4].

Низкий уровень здоровья нынешней молодежи огромной мерой также обуславливается у нас интересом к своей личности вообще и к физической в отдельности.

Цель работы.

Тема работы – анализ преодоления проблем пассивности нынешней молодежи и формирование опыта здорового образа жизни при помощи физической культуры и спорта.

Результаты опытов.

Ускорение темпов жизни нынешнего поколения, низкий уровень социально-экономического развития общества отрицательно влияет на здоровье студентов. И как следствие, постоянное состояние физического и психического напряжения становятся нормой жизни студента.

Опыты педагогики высшей школы дают основания констатировать, что в процессе обучения в высших учебных заведениях студенты очень часто попадают в стрессовое состояние – состояние психофизиологического перенапряжения. Для выхода из этого состояния необходимо использовать такие формы физической культуры, как самостоятельные занятия, секционные занятия спортом, физическая рекреация. Ценность отношения к фи-

зической культуре формируется в процессе единства физического, интеллектуального и эстетического потенциала личности.

Национальной доктриной развития образования предусмотрено оперативное изменение смысла образования на основе новейших педагогических и технологических достижений. В совокупности с ней ВУЗы обязаны выполнять образовательные, воспитательные, культурно-творческие функции. Поэтому образование в ВУЗах направлено на формирование студента как субъекта личной культуры. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры отражает поведение человека в быту, на производстве, в общении, переоценке системы ценностей, богатство его творческих способностей.

Культура здоровья является основной частью общекультурного развития личности и складывается из духовного, психического и физического компонентов [3]. В научной литературе множество данных о положительной роли физической культуры в оздоровлении организма человека и продлении его жизни. Но параллельно отсутствуют реальные факты состояния физической культуры в ВУЗах, до сих пор не раскрыта динамика этого вида культуры сквозь учебную дисциплину «Физическая культура», каково состояние спортивных баз, выполнение 2-х разовых занятий в неделю.

Приобщение студентов к систематическим занятиям физической культурой и всевозможными видами спорта, есть один из распространенных и доступных способов сбережения и развития здоровья. Систематические занятия физической культурой и спортом позитивно влияют не только на общее состояние организма, но и выполняют важную социально-воспитательную функцию, формируют личность с мотивацией к здоровому образу жизни.

Научные исследования по формированию культуры и здоровья студентов в области педагогики, валеологии, к сожалению, имеют ограничения в программе образования и не дают возможности представлять целостную картину научных взглядов на эту проблему. Большая часть авторов на основе научных исследований пришла к выводу, что путь к укреплению здоровья студентов лежит через систематические и регулярные занятия физическими упражнениями, а в условиях обучения в ВУЗах они необходимы на протяжении всего периода обучения не менее 2-х раз в неделю [1].

Новые подходы к здоровью, как категории жизненной деятельности примечательны решительностью отказа от традиционно соматических теорий формирования здоровья студента. Это главным образом решение таких актуальных задач: как культура труда, быта, отдыха, искоренение вредных привычек. Физическая культура является показателем культуры

студента, отдельного народа и общества в целом.

Между тем современная наука убедительно подтверждает истину, что дефицит движения, не говоря уж об отсутствии фактора подвижности резко повреждает любую живую систему, в том числе и человеческий организм и наоборот. Оптимальная двигательная нагрузка для растущего человека является универсальным фактором здоровья.

Студент, которому в детстве была предоставлена необходимая мышечная свобода не только быстрее пополняет арсенал динамических стереотипов, целесообразнее реагирует на изменившуюся обстановку, начинает ощущать свое тело, как послушный двигательный аппарат и органично вписываться в окружающий мир, значительно обгоняет сверстников как в психологическом, так и в интеллектуальном развитии [2].

Выдающийся русский физиолог Н.В. Введенский указывает, что каждый молодой организм в нормальных условиях таит в себе громадный запас сил и задатков. Обычно лишь часть этих сил и задатков действительно проявляется и утилизируется в дальнейшей жизни, причем в большинстве случаев лишь незначительная часть. Насущный вопрос заключается в том, как по возможности полнее использовать тот богатый запас сил, который заложен в наш организм.

Выводы.

Уровень готовности будущего специалиста к профессиональной деятельности будет гораздо выше, если во время обучения в высшем учебном заведении будет сформирована высокая форма физической культуры, которая поможет им творчески и продуктивно трудиться в любой отрасли социальной практики. Для этого необходимо регулярно разрабатывать новые методы формирования физической культуры здоровья студентов во время обучения в ВУЗах и улучшать ныне действующие.

Литература:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – К.: Здоровья, 1998.-248с.
2. Ахвердова О.А., Магин В.А. К исследованию феномена «Культура здоровья» в области профессионального образования// Теория и практика физической культуры.- 2002.- №9.-с.5-7.
3. Горашук В.П. Здоровье населения региона: проблемы, пути выхода// Вісн.Луган.держ. пед. ун-ту ім. Тараса Шевченка.- 1999.-№2.-с.50.
4. Чешенко О.І., Кізьярова Т.Х. Час бути сучасним, а значить здоровим // Наша школа.- №5-6.-2005.
5. Добротина Н.А. Биология человека, экология и здоровье.- Н.Новгород: изд. НГУ, 1999.-247с.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ МАССОВЫМ СПОРТОМ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ УКРАИНЫ

Россыпчук И.А.

Киевский национальный университет строительства и архитектуры,

Необходимость целенаправленного формирования устойчивой ориентации на физкультурно-спортивную деятельность и физическое совершенствование студенческой молодёжи Украины является сегодня актуальной проблемой. Следует подчеркнуть, что студенческая молодёжь Украины – это специфическая социально-демографическая общность, которая пребывает на важном этапе процесса социализации, самоутверждения и формирования ценностных критериев адаптации к внешней среде. Рассматривая социальные и психологические аспекты стимулирования физического совершенствования как относительно устойчивой системы направленности личности молодого человека на определённые ценности, на наш взгляд, необходимо выявить корреляционную связь между уровнем процесса социализации и ценностными интериоризированными ориентациями. Социальный аспект стимулирования физического совершенствования состоит во влиянии соответствующей референтной группы, с которой молодой человек считает себя связанным наиболее тесным образом и авторитет которой считает для себя обязательным.

Так, например, если студент является членом спортивного клуба вуза, то он осознаёт свою социальную роль в этом коллективе. Позитивная оценка ровесниками его спортивных достижений является для него доминантной, вследствие которой он приобретает склонность, интерес, а потом и потребность в последующем физическом совершенствовании.

Одним из наиболее важных компонентов стимулирования занятий физкультурно-спортивной деятельностью является установление психологических механизмов возникновения мотивов, цели и потребности в исполнении этой деятельности. Зная эти механизмы, можно целенаправленно влиять на их формирование и стабилизацию устойчивой психологической установки. Процесс физического совершенствования как важный компонент гармонического развития личности выступает в роли многофункционального явления, поэтому систематическая двигательная активность позволяет студенту реализовать такие социально значимые потребности, как: соревновательная деятельность, общение, достижение конкретной цели, воспитание морально-волевых качеств, самоутверждение, формирование устойчивых позитивных эмоций.

Результаты многочисленных социологических исследований (мониторингов), проведенных у нас в Украине и за её пределами, а также наши исследования социально-психологических проблем формирования и стимулирования интереса к занятиям массовым спортом среди студентов Киевского национального университета строительства и архитектуры (КНУ-СиА), которые регулярно проводятся на кафедре физического воспитания и спорта указанного вуза под руководством профессора, к.п.н. Канишевского С.М., свидетельствуют о том, что в иерархии ценностей студентов физическое воспитание ещё не занимает должного места и не входит в число важнейших компонентов, которые определяют ценностные ориентации. Эти результаты сводятся к представленным ниже. Как ни банально звучит мысль о том, что спорт (массовый в том числе) – это залог здоровья (нации/студентов), но так оно и есть! Из-за так называемого сидячего образа жизни (в особенности у студентов в период интенсивной учёбы, зачётно-экзаменационной сессии) имеем целый букет болезней: сердечно-сосудистые и лёгочные заболевания, болезни опорно-двигательной системы и желудочно-кишечного тракта (в т.ч. благодаря сети торговых, коммерческих предприятий типа «фастфуд» (fast food)), сахарный диабет и другие. Одна из причин – пассивное отношение к спорту. Другая – сегодня люди (не только студенческая молодёжь!) озабочены проблемами выживания в связи с существующим финансово-экономическим кризисом, у большинства граждан на занятия спортом не хватает времени и денег: всё больше спортивных заведений коммерциализируются, и их услуги стоят недёшево, а существующей вузовской спортивной базы порой недостаточно. Конечно, заниматься массовым спортом можно и на бесплатных спортивных площадках. Но где найти такие, которые имеют новое и качественное обустройство, а также безопасные для жизни человека? Власти время от времени делают показательные открытия новых спортплощадок (например, фонд братьев Кличко), но эффекта от этого (даже в масштабах одного города) мало: несколько перекладин и брусьев, площадка для игры в мини-футбол – этого недостаточно, чтобы воспитать спортивную, а главное – здоровую нацию и её авангард – студенческую молодёжь Украины.

Да, государство пытается что-то делать, чтобы решить эту проблему: недавно правительство Украины приняло (очередную!) социальную программу «Здоровая нация», рассчитанную на 2009-2013 годы. Основная её задача - повысить спортивную активность украинцев (в т.ч. студенческой молодёжи) и пропагандировать здоровый образ жизни (это-то на фоне не ослабевающей, назойливой, слащавой (порою скрытой) рекламы алкоголя, пива, табачных изделий, азартных игр и пр.). Но специалисты не советуют ждать, пока программа начнёт претворяться в жизнь, и рекомендуют принимать определённые меры уже сейчас. Ведь как свидетель-

ствуют результаты «Мониторинга уровня привлечения населения Украины к спорту для всех» (исследование провела компания Research & Branding Group по заказу Министерства по делам семьи, молодёжи и спорта и Всеукраинского центра физического здоровья «Спорт для всех»), 90% граждан Украины хотят быть здоровыми и сильными, и только 5% - постоянно занимаются спортом (его массовыми видами), больше половины населения Украины – 54% - ни одного раза в течение последнего года не занимались спортом(!). Сейчас большинство граждан Украины, приблизительно три четверти опрошенных, проявляют значительный интерес к спорту (всего было опрошено 1200 человек). Наибольшую заинтересованность у населения страны вызывает футбол (за него болеет 43% населения), бокс (31%), фигурное катание (29%), художественная гимнастика (15%) и лёгкая атлетика (10%).

Объяснить такие тенденции можно несколькими факторами: именно об этих видах спорта больше всего информируют общественные средства массовой информации, и именно в этих спортивных сферах Украина имеет выдающихся спортсменов, которых население стремится наследовать (братья Кличко, Бессонова, плеяда олимпийских чемпионов 2008 года по лёгкой атлетике и др.). Кроме того, заинтересованность лёгкой атлетикой можно объяснить тем, что этот вид спорта является наиболее доступным: например, для того, чтобы бегать, необязательно записываться в тренажёрный зал. В целом интерес населения к спортивным событиям очень высокий. Как свидетельствуют результаты опроса среди студентов КНУСиА, 10% респондентов активно интересуются спортивными событиями, то есть не пропускают мимо себя ни одной информации из мира спорта, ещё 25% - регулярно интересуются событиями из отдельных видов спорта, значительными событиями интересуются, время от времени, 38% респондентов и не интересуются спортом вообще 25%.

Во время исследований мы выяснили также, как студенческая молодёжь КНУСиА оценивает уровень условий для занятий спортом. Так, всего 13% считает, что необходимые условия для занятий спортом в вузе, в Украине в целом, всё же существуют, зато 29% отметило, что их не существует вообще (!), остальным респондентам было трудно дать ответ на этот вопрос, что говорит о неосведомлённости студентов КНУСиА (да и всего населения Украины) о развитии спортивной инфраструктуры в вузе/государстве или же об отсутствии доступа к такой информации (?!!). По данным мониторинга, указанного выше, в течение последнего года наблюдалась тенденция к низкому привлечению населения (молодёжи) к спорту: всего 5% респондентов отметило, что они занимались спортом почти ежедневно, большинство населения – 54% - ответило, что занимается спортом меньше 60 раз в год, т.е. несколько раз в месяц. Основная часть населения,

приблизительно треть, планирует в ближайшее время заняться спортом во время досуга. Вместе с тем, результаты массового опроса не дают оснований считать, что такая заинтересованность перерастёт в реальное занятие спортом, ведь большинство жителей страны – 60% - вообще не планирует таких занятий во время досуга, причём основная их масса (47%) уверенно заявила об отсутствии таких планов.

В составе каких организационных структур украинцы занимаются спортом? Выяснилось, что самостоятельно спортом занимается 82% респондентов, т.е. делают утреннюю зарядку, бегают каждое утро или выбирают другие доступные виды спорта. Зато в неформальных группах, т.е. в тренажёрных залах, занимается спортом 29% опрошенных. Исследование показало, что для людей очень важна стоимость услуг в спортивных клубах. Так, за услуги спортивных клубов и секций готовы платить только 21% респондентов, то есть экономический фактор для занятий спортом является для украинцев значительным препятствием. Кое-кому из граждан удаётся сочетать отдых со спортом – они выполняют физические упражнения, находясь в домах отдыха, санаториях и тому подобное, но таких в Украине всего 11%.

Результаты свидетельствуют о том, что заниматься спортом в свободное время населению (в т.ч. и студенческой молодёжи) мешает высокая стоимость спортивных услуг (77%), низкий уровень жизни (65%), а также недостаточно развитая культура здорового образа жизни и проблемы, связанные с возрастом или состоянием здоровья (особенно у студентов первых курсов вузов).

По нашему мнению, существуют и глубокие провалы в государственной политике, которая бы привлекала население, молодёжь Украины к спорту. Оценка работы государственных структур неоднозначна. Именно последние должны повышать активность населения. Это задание должны, по-видимому, выполнять добровольные спортивные общества, представительства Центра «Спорт для всех», средства массовой информации, органы исполнительной власти, и, конечно, кафедры физического воспитания и спорта вузов.

Таким образом, для повышения спортивной активности украинцев (и студенческой молодёжи, в частности), необходимо:

- 1) строить новые спортивно-оздоровительные заведения, и не только в областных, но и в районных центрах (как показало исследование, проблема оплаты услуг намного острее стоит как раз в регионах, а не в городах – мегаполисах!);
- 2) необходимо уделять больше внимания культуре здорового образа жизни: информировать людей о необходимости занятий спортом на досуге, ведь это намного полезнее, чем просто пролежать целый день на диване перед телевизором;
- 3) пропагандировать здоровый образ

жизни и интерес к спорту нужно совместно с государственными структурами, в т.ч. в средствах массовой информации; 4) поскольку 89% опрошенных хотят, чтобы молодое поколение систематически занималось спортом, а 40% желают, чтобы всё больше молодых людей шло в профессиональный спорт, следует признать, что **подростающее поколение должно вести активный образ жизни**; 5) желание 90% населения быть здоровыми, 69% - лучше и сильнее пока остаются нереализованными – это не может не настораживать!

Относительно социально-психологических аспектов стимулирования физического воспитания студенческой молодёжи можно сделать следующие выводы: 1) средства массовой информации должны создавать у студенческой молодёжи установку на то, что здоровый способ жизни для неё является одной из самых приоритетных ценностей; 2) руководители учебных заведений, в которых учится студенческая молодёжь, должны на практике применять современные социально-психологические методы управления, которые предусматривают изучение руководителями динамики формирования ценностных ориентаций, основ акмеологии, мотивов на физическое совершенствование; 3) следует разработать комплексные целевые программы, которые направлены на оптимизацию психологического климата, создание соответствующих условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, в т.ч. и формирование бюджетных и внебюджетных фондов материального поощрения; 4) с целью изучения общественного мнения в студенческой среде о её отношении к физкультурно-спортивной деятельности желательно проводить регулярные социологические исследования, или хотя бы простые опросы для использования их результатов при усовершенствовании программ физического воспитания и познания динамики процесса формирования ценностных ориентаций и социальной адаптации в молодёжных студенческих коллективах.

Список літератури:

1. Аршавський І.А. Фізіологічні механізми і закономірності індивідуального розвитку. М: Наука, 1982.-270с.
2. Аршавський І.А. Основи негентропійної теорії біології індивідуального розвитку, значення в аналізі і рішення проблеми здоров'я // Валеологія.-1993.-с.5-24.
3. Копылов Ю.А.//Матер. VI научно-практ. конф. “ людина, здоров'я, фізична культура і спорт у світі, що змінюється,” Коломна, 1996, с. 68.
4. Головіна Л.Л., Копилов Ю.А //Матер. II Междунар. научно-практ. конф. “Фізична культура і спорт учнівської молоді у світі, що розвивається,” Шуя, 1996, с. 24.
5. Бальсевич В.К., Большенков В.Г., Рябінцев Ф.П. Концепція фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю //Фізична культура: виховання, утворення, тренування. 1996, № 2, с. 13-18.
6. Брехман И.И. Введения у валеологию – на про здоров'я.-Л.: Наука, 1987.-125с.
7. Богдановська Н.В., Маліков М.В.. Фізіологія фізичних вправ. – Запоріжжя: ЗДУ, 2006

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ЛФК ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Русланов Д.В., к.м.н., доцент,

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Состояние проблемы.

Широта распространения остеохондроза, его резкое «помолодение» и темпы прогрессирования превращает данную патологию в настоящую проблему, касающуюся чуть ли не каждого жителя Украины, начиная со старшего школьного возраста.

Целью исследования явились: 1) теоретический анализ необходимых движений, режимов и оптимальных положений тела при остеохондрозе позвоночника; 2) разработка практических рекомендаций по созданию новых технологий ЛФК при остеохондрозе позвоночника.

Собственные исследования.

Проведенный анализ информационных источников подводит к пониманию того, что при остеохондрозе позвоночника особый акцент следует делать специальных положениях тела, специальных позах и на медленно-плавном выполнении движений при правильной технике дыхания, с обязательным задействованием брюшного отдела. Правильная техника выполнения движений предполагает полное слияние фаз движения и дыхания, причем дыхание является управляющим элементом в данной связке. Такой подход, с одной стороны, гармонизирует здоровье, с другой, учит «чувствованию» своего тела (В.Хорев, 2001). Практика показала, что в условиях изменившейся структуры и картины многих заболеваний становятся актуальными программы физической тренировки, ориентированные на статические упражнения с развитием силовой выносливости и гибкости, причем не только позвоночника, но и связанного с ним связочно-суставного аппарата.

Практические рекомендации.

В данной работе представлены результаты практических разработок в области новых технологий ЛФК при остеохондрозе позвоночника, успешно используемых в учебном процессе высшей школы. Это отдельные упражнения, собранные воедино в виде комплекса.

Упражнение 1. И.П.: лежа на животе. Выполнить упор на предплечьях и пальцах стоп: упор ладонями и предплечьями о пол, руки согнуты в локтях на 70°. Тело выпрямлено, будто через позвоночник продета ось; спина прямая, таз и колени «висят» над полом. Подбородок приподнять, лицо смотрит вперед. Задание: зафиксировать положение до умеренной усталости (хороший показатель – не менее минуты). Методически важно

сохранять неподвижность положения, не допуская прогиба в пояснице. Дыхание спокойное, произвольное, носом, с акцентом на участии в дыхании брюшных мышц (диафрагмальное дыхание).

Упражнение 2. И.П.: лежа на животе. Выполнить упор на предплечьях и пальцах стоп: упор ладонями и предплечьями о пол, руки согнуты в локтях на 70° ; спина прямая (таз и колени «висят» над полом). Зафиксировать неподвижность позвоночника. Задание: выполнять плавные движения туловищем вверх-вниз при неподвижном позвоночнике. В движении задействованы плечевые суставы, лопатки, грудинно-ключичное сочленение и верхнегрудной отдел позвоночника. Внешний признак правильного движения: расхождение лопаток в стороны-вниз при движении туловища вверх и схождение их внутрь-вверх при движении вниз.

Методически важно не допускать прогибов поясницы при движениях. Прогибы указывают на расслабление мышц, «выключение» неподвижности позвоночника, нарушение правильного взаимного расположения позвонков. Само движение должно быть плавным и неспешным, под управлением дыхания, с недлительной (естественной) фиксацией крайних положений (вверху и внизу). Дыхание спокойное, произвольное: на вдохе (только носом) – опускание туловища вниз, на выдохе (можно ртом) – усилие для подъема туловища вверх, при паузах – фиксации крайних положений вверху и внизу. Необходим акцент на участии в дыхании брюшных мышц (диафрагмальное дыхание). Кол-во повторений – до умеренной усталости (от 2 до 15 раз). Контрольный показатель ощущений: субъективно станет жарко.

Упражнение 3. И.П.: то же (см. упражнение 1). Движение: на выдохе чуть приподнять вверх (по отношению к телу – назад) одну ногу. Зафиксировать позу на 30-60 сек. Не допускать прогиба поясницы! Дыхание произвольное, с акцентом на диафрагмальное (с участием брюшных мышц). То же – повторить другой ногой. Кол-во повторений – до умеренной усталости (от 2 до 5-10 раз). Контрольный показатель ощущений: субъективно станет жарко.

Упражнение 4. И.П.: лежа на животе. Руки расположены вдоль тела, по отношению к туловищу - вниз и в стороны, выпрямлены, ладонями вверх. Движения: на вдохе выполнять плавное отведение плечей и выпрямленных рук назад (по отношению к туловищу) со сведением лопаток. При отведении кисти разворачивают наружу, ладонями наружу. Таким образом, плечи оторваны от пола, а спина заметно прогнута. Конечное положение *фиксируют* на время паузы. Главная область напряжения мышц – на линии, соединяющей нижние края лопаток. Общее напряжение мышц спины – 70-90% от возможного максимума; поясничный отдел позвоночника загружен не более 30-40%. На выдохе следует возврат в и.п. и расслабление,

на паузе – отдых. Дыхание свободное, фактически - парадоксальное (по Стрельниковой). Необходим акцент на участии в дыхании брюшных мышц (диафрагмальное дыхание). Кол-во повторений – до умеренной усталости (от 5 до 20 раз). Контрольный показатель ощущений: субъективно станет жарко.

Упражнение 5. И.П.: лежа на животе, вытянув руки вперед (над головой по отношению к телу). Движение: на вдохе оторвать выпрямленные руки и ноги от пола, прогнувшись в спине (упражнение «полулодочка»). Зафиксировать положение на 30-60 сек.; дыхание произвольное (не задерживать!), с акцентом на диафрагмальное (с участием брюшных мышц). Главная область напряжения мышц – на линии, соединяющей нижние края лопаток. Общее напряжение мышц спины – 70-90% от возможного максимума; поясничный отдел позвоночника загружен не более 30-40%. Возврат в и.п. осуществляют на выдохе. Затем в течение нескольких дыхательных циклов следует расслабление и восстановление (отдых). Кол-во повторений – до умеренной усталости (от 2 до 10 раз). Контрольный показатель ощущений: субъективно станет жарко.

Упражнение 6. И.П.: лежа на животе. Руки отведены в стороны, согнуты в локтях под 90° и упираются ладонями на пол. Плечи и верхняя часть тела отдел чуть приподняты над полом благодаря упору на ладони, нагрузка на кисти небольшая, до 5-10 кг. Движения: медленно и плавно переместить одно плечо вперед-вверх (по отношению к туловищу), а другое – назад-книзу, с активным напряжением соответствующей лопатки. Голову желательно повернуть к плечу, направленному вперед (к полу). Зафиксировать положение на один-два цикла дыхания: Затем выполнить симметричное движение. Таким образом, позвоночник попеременно изгибается по сложной траектории. При этом активно разрабатываются все суставы и сочленения плечевого пояса, предельно растягиваются и тренируются трапециевидные и широчайшая мышцы спины. Дыхание произвольное, с акцентом на диафрагмальное. Кол-во – до 20 раз.

Упражнение 7. И.П.: лежа на животе, верхняя часть тела приподнята благодаря упору на чуть согнутых в локтях руках. Спина прогнута вперед, наибольший прогиб - в межлопаточной области. Верхняя часть тела расслаблено «подвешена на вешалке в виде ключиц и плечевых суставов»; низ живота остается прижатым к полу; при этом мышцы позвоночного столба напряжены, а лопатки сведены назад и чуть книзу. Голова комфортно чуть откинута назад. Методически важно провиснуть на руках, расслабив все тело, кроме мышц, участвующих в сведении лопаток и способствующих прогибу позвоночника вперед в межлопаточной области. Мышечное напряжение только локальное; максимальное - между лопатками (до 60-80%); поясничный отдел загружен не более 30-40%. Дыхание

произвольное, с акцентом на диафрагмальное.

Упражнение 8. Возврат в вертикальное положение. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор ладонями в пол под плечами. Движение: медленно, расслаблено, поднимая таз и сгибая ноги в тазобедренных и коленных суставах, податься телом назад, садясь таким образом на пятки. Туловище при этом остается на полу, спина прогибается вперед, а руки по отношению к туловищу вытянуты вверх (лежат на полу). Потянуться руками от себя. На вдохе плавно поднять туловище, полностью садясь на пятки и упираясь руками в бедра. Подбородок при этом движении плотно прижимается к груди. После нескольких циклов дыхания на вдохе медленно, с закрытыми глазами, поднять лицо вверх. Методически важно все движения выполнять медленно и плавно, чуть растягивая вдох. При соблюдении указанных требований в голове четко фиксируется приятное ощущение легкости, особо выраженное в центре лба (феномен «светлого пятна в области третьего глаза»). Спокойно встать.

Предлагаемый комплекс упражнений ЛФК рекомендуется выполнять ежедневно. Курс, необходимый для получения первых ощутимых результатов – 7-10 дней. Временные затраты на выполнения всего комплекса в полном объеме обычно составляют не более 20 минут.

Практическая значимость. Достоинством предлагаемого комплекса упражнений является исходная разгрузка позвоночника (положение тела - лежа), медленный темп и плавность движений (способствуют максимальному самоконтролю), статически-силовая и гибкостная направленность программы, обеспечение равномерной нагрузки на все проблемные отделы позвоночника, наконец, «привязка» к дыхательным движениям с акцентом на участки брюшных мышц и диафрагмы.

Достоверно доказанная высокая эффективность предлагаемых упражнений позволяет считать дальнейшие исследования в этом направлении перспективными.

ПСИХОКОРРЕКЦИЯ: МОДЕЛЬ ДВУХ ЭКРАНОВ В ВИЗУАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВ

Русланов Д.В., к.м.н., доцент,

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Состояние проблемы.

Основной проблемой в психокоррекции психосоматических расстройств является выбор оптимального воздействия на сознание субъекта. Это может быть апелляция к бодрствующему сознанию (логотерапия В.Франкла, трансактный анализ Э.Берна), обращение сознания на пере-

живания внутри себя (психоанализ, гештальттерапия), раскрепощение или полунасилованное изменение подсознания (гипнотерапия), наконец, изредка – обучение моделям поведенческих навыков. Наиболее эффективные приемы предложены в рамках теории NLP (нейро-лингвистического программирования); они касаются методики визуализации образов и объединяют в себе сразу несколько вышеперечисленных подходов.

Целью исследования явился анализ, систематизация современных данных и разработка практических рекомендаций по эффективной психокоррекции психосоматических расстройств.

Собственные исследования

Любая идея оказания психотерапевтической помощи через обращение к бодрствующему сознанию субъекта, так или иначе, сводится к феномену диссоциации. Под этим следует понимать принятие субъектом отстраненной позиции наблюдателя за собственным поведением. Сделать это нелегко по понятной причине: непросто быть одновременно «и тут, и там». В школе нейро-лингвистического программирования задача решается путем использования техники визуализации образов. Стандартная, широко применяемая методика заключается в мысленном представлении себя на некоем экране. Субъект, подобно зрителю, смотрящему в кинотеатре кинокартину, имеет возможность лицезреть свой собственный образ как бы со стороны. Этот образ на экране по желанию субъекта волен выполнять любые действия, в том числе перемещаться во времени в обратном, знакомом субъекту по пережитому, направлении. Перед субъектом ставятся две задачи. Первая – вызвать у себя такой мысленный образ, вторая – понять и оценить свои переживания в связи с происходящим на экране действием, «запланированным» благодаря усилию воли самого субъекта.

Визуализацию легче выполнять с закрытыми глазами. Восприятие и понимание субъектом визуализированного образа самого себя есть диссоциация, и чем четче и «отстраненней» образ на экране, тем выше степень диссоциации. Чистота диссоциации – это залог полноценного аналитического осмысления и осознания имеющихся внутри скрытых от рационального сознания проблем.

Описанная стандартная методика позволяет оценить себя в любой дискретный момент времени. В практической психокоррекции психосоматических расстройств на первом плане нередко стоит необходимость сопоставления себя в разных ситуациях, в их временной динамике. Сделать это с помощью стандартной методики можно лишь приближенно, поскольку смена визуализации (образа на экране), подразумевает утрату исходного образа (исходный образ остается в памяти нечетким размытым пятном).

Задача решается просто. Субъекта просят последовательно представить два желаемых образа, каждый на своем отдельном экране. Второй

этап – представить два экрана (два образа) одновременно, рядом друг с другом. Третий этап – просьба сравнить эти два образа по конкретному аспекту, например, насколько комфортнее чувствует себя субъект до психосоматического заболевания, и в настоящий момент, имея «при себе» свое страдание.

Описанный прием на практике доказал свою высокую эффективность. Разные субъекты, независимо от проявлений патологии, фактически моментально приходили к поразительному и ошеломляющему их, но вполне очевидному выводу: оказывается, по каким-то индивидуальным причинам каждому из них в «одежде» психосоматического заболевания было находиться удобнее, чем без неё. Иными словами, в глубине души каждый субъект сам не хотел избавляться от мучающего его заболевания. Это известный парадокс, описанный в теории психоанализа, легко осознается субъектом в течение одного сеанса психокоррекции с использованием модели двух экранов.

Практические рекомендации

Один из постулатов психологии гласит, что любое человеческое поведение, с точки зрения самого субъекта, является оптимальным, каким бы нелепым в глазах окружающих оно не выглядело. Понимание пагубности своего поведения является прорывом в психокоррекционной работе, поскольку в корне меняет мировоззрение субъекта. Предлагаемый прием психокоррекции позволяет решить задачу наилучшим образом. Его рационально использовать в случаях хронических соматических заболеваний, которые, так или иначе, всегда вызваны первоначальными психосоматическими проблемами.

Практическая значимость

Достоинством предлагаемого приема является простота «технологии», доступность для понимания, независимо от интеллектуального уровня субъекта, и как следствие, быстрый и надежный эффект.

Дальнейшие исследования в данном направлении следует, безусловно, считать перспективными.

Список литературы

1. Боденхаммер Б., Холл М. НЛП-практик: полный сертификационный курс. Учебник магии НЛП.-СПб.:Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004.-272с.

МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Сычѳв Б.В., кандидат педагогических наук, доцент

Гринь Л.В., доцент, заслуженный тренер Украины

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Харьковский национальный технический университет сельского хозяйства имени П.Василенко

Под физическим качеством «сила» понимается способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий [1,6]. Сила может проявляться при изометрическом (статическом) режиме работы мышц, когда при напряжении они не изменяют своей длины, и при изотоническом (динамическом) режиме, когда напряжение связано с изменением длины мышц. В изотоническом режиме выделяются два варианта: концентрический (преодолевающий), при котором сопротивление преодолевается за счёт напряжений мышц при уменьшении их длины, и эксцентрический (уступающий), когда осуществляется противодействие сопротивлению при одновременном растяжении, увеличении длины мышц [5].

Принято различать следующие виды силы: общую и специальную, абсолютную и относительную, скоростную и взрывную, силовую выносливость. Для спортивной практики большое значение имеет взаимосвязь между различными видами силы. Специфика каждого вида спорта предопределяет требования к определённым силовым качествам. Одни виды спорта требуют высокого уровня максимальной и скоростной силы, другие – силовой выносливости, третьи – скоростной силы, четвёртые – равномерного развития различных силовых качеств. Поэтому важно учитывать возможное как положительное, так и отрицательное воздействие работы, направленное на развитие одного из видов силы, на уровень других.

Специфика вида спорта и связанные с ней особенности тренировочной и соревновательной деятельности предопределяют организационно-методические и материально-технические средства совершенствования способностей к реализации силовых качеств в условиях специфической деятельности. Например, в спортивном плавании повышение роли силового компонента при выполнении специальной работы обеспечивается применением различных конструкций лопаток, увеличивающих площадь кисти, специальных тормозных поясов и костюмов. Используются плавание на привязи с растягиванием резиновых амортизаторов, плавательные доски, обеспечивающие повышенное сопротивление, плавание в специальном гидродинамическом канале с регулируемой скоростью потока воды

и т.п. В легкоатлетическом беге это бег в гору, бег по песку, бег против ветра, бег с стягивающими поясами; в велоспорте – езда в гору, езда против ветра, езда на велотренажёрах со специальными тормозными устройствами, езда на велосипеде с большими передачами; в борьбе – работа с партнёрами более высоких весовых категорий, выполнение упражнений с тяжёлыми манекенами; в баскетболе, гандболе, хоккее, футболе – игры на малых площадках по упрощённым правилам, допускающим жёсткое силовое противостояние; в легкоатлетических метаниях – использование утяжелённых снарядов; в теннисе, настольном теннисе, бадминтоне – игра утяжелёнными ракетками, и т.д.

Основными методами силовой подготовки являются: изометрический, концентрический, эксцентрический, плиометрический, изокинетический, переменных сопротивлений [3,4].

Изометрический метод. Основой метода является напряжение мышц без изменения их длины, при неподвижном положении сустава.

Концентрический метод основан на выполнении двигательных действий с акцентом на преодолевающий характер работы, т.е. с одновременным напряжением и сокращением мышц.

Эксцентрический метод. Тренировка этим методом предусматривает выполнение двигательных действий уступающего характера, с сопротивлением нагрузке, торможением и одновременным растягиванием мышцы.

Плиометрический метод основан на использовании для стимуляции сокращений мышц кинетической энергии тела (снаряда), запасённый при его падении с определённой высоты.

Изокинетический метод. В основе метода лежит такой режим двигательных действий, при котором при постоянной скорости движения мышцы преодолевают сопротивление, работая с околопредельным напряжением, несмотря на изменение в различных суставных углах соотношения рычагов или моментов вращения.

Метод переменных сопротивлений связан с использованием достаточно сложных и дорогостоящих тренажёров, конструктивные особенности которых позволяют изменять величину сопротивления в разных суставных углах по всей амплитуде движения и приспособлять её к реальным силовым возможностям мышц, вовлечённых в работу в каждый конкретный момент движения.

Процесс силовой подготовки оказывается наиболее эффективным при использовании различных методов. Подход, которым следует руководствоваться в спортивной практике при определении рационального соотношения применяемых методов, прежде всего предусматривает учёт специфики вида спорта.

Гребцам, пловцам, велосипедистам силовую подготовку следует строить прежде всего на материале концентрического и изокинетического методов. Метателям молота, прыгунам в высоту, длину, толкателям ядра в первую очередь следует ориентироваться на концентрический, эксцентрический и плиометрические методы. Спортсмены, специализирующиеся в спортивной гимнастике, вольной и классической борьбе, большое внимание должны уделять изометрическому методу развития силы, а также изотоническому как при преодолевающей, так и при уступающей работе мышц.

Великий русский атлет Самсон (настоящее имя богатыря Александр Иванович Засс) [7] выступал с оригинальными атлетическими номерами: отрывал от пола и удерживал в зубах металлическую балку с сидящими на её концах ассистентами, ловил руками 90-килограммовое ядро, которое выстреливалось из цирковой пушки на расстояние 8 метров; лёжа голой спиной на доске, утыканной гвоздями, держал на груди камень весом в 500 кг, рвал цепи пальцами и грудью, ломал подковы, сворачивал в узлы толстые металлические прутья и выполнял множество других силовых номеров.

В то же время следует отметить вполне скромные физические данные силача. Александр Засс имел рост 167 см, вес никогда не превышал 80 кг, окружность грудной клетки – 96-119 см., бицепсы – 41 см. Самсон говорил: «Я не верю в большие мускулы, если рядом с ними нет настоящей большой крепости сухожилий». Лучшим способом развития крепости сухожилий Самсон считал изометрические упражнения, к которым он пришёл чисто империческим путём. Он был убеждён и доказал это на собственном опыте, что ворочать во время тренировок с места на место пуды железа вовсе недостаточно для развития настоящей атлетической силы. Если человек, напрягая мышцы и сухожилия, будет стараться согнуть металлический прут или порвать цепь (хотя ему это, может быть не удастся), внешне безуспешные многократные попытки окажутся очень полезными для развития крепости сухожилий и силы мышц. Продолжительность изометрических упражнений зависит от степени мышечного напряжения. Если прикладывается 60-70% от максимальной силы, то мышечное усилие должно длиться 8-10 сек, если 80-90% - 4-6 сек, а при 100% - 2-3 сек. По мере тренированности максимальное усилие можно доводить до 6 сек. Каждое упражнение повторяют 2-5 раз. Тренировка не должна превышать 25 минут. Включая изометрические упражнения в тренировку, следует помнить, что сила, приобретённая этим методом, максимально проявляется лишь в том положении туловища, рук и ног, в котором она вырабатывалась. Самсон выполнял изометрические упражнения с металлическими прутьями и цепями. К цепям прикрепляются ручки с крючками. Ручки можно

перцеплять, удлиняя или укорачивая отрезок цепи. В исходном положении цепь должна быть натянута. Система физического развития Самсона, включающая сочетание динамических упражнений с изометрическими, не противоречит современным взглядам на способы укрепления мышц.

В различных видах спорта необходимо знать величину отягощений и паузы отдыха при выполнении физических упражнений [2]. При использовании значительных отягощений (штанга весом 50% от максимума и т.п.) интервалы отдыха между повторениями составляют чаще всего 2-3,5 мин., увеличиваясь иногда при работе с предельными весами до 4-6 мин. Правда, даже такие большие перерывы недостаточны для полного восстановления, на которое при поднимании предельных весов необходимо свыше 10-15 минут.

Литература

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Учебное пособие. Харьков, «Основа», 1993. – С. 27-30.
2. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры. Изд. 2., М., ФиС, 1976. - 187 с.
3. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М., ФиС, 1986. – 288 с.
4. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев.: «Олимпийская литература», 1997. – С. 265-287.
6. Савин В.П. Учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1990. С. 121-131.
7. Шапошников Ю. Железный Самсон и его система. М., Физкультура и спорт, 1982, №3. – С. 19-20.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Тулинова Н.А., старший преподаватель

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова

Ежегодно в вузы страны поступает определенный процент студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. После медицинской комиссии такие студенты направляются для занятий по физическому воспитанию в специальное учебное отделение. Организация и методика учебного процесса по физическому воспитанию таких студентов имеет свои особенности и заслуживает большого внимания.

Студенты специального учебного отделения очень отличаются по своим физическим и функциональным возможностям. Одни студенты с диагнозом какого-либо хронического заболевания, находящиеся в стадии глубокой ремиссии, имеют хорошие функциональные и физические показатели, другие — имеют значительные отклонения в состоянии здоро-

вья и слабые функциональные и физические показатели, но, будучи допущенными к выполнению учебной и производственной деятельности, такие студенты обязаны не только посещать занятия по физическому воспитанию для освоения теоретического и учебно-методического материала программы, но и должны повышать свои функциональные и физические возможности.

Так как в настоящее время в вузы приходит молодежь с очень плохой физической подготовкой, то необходимо строго придерживаться классических принципов постепенности и рассеивания физической нагрузки. Особенно это касается студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.

Физические качества у студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья следует начинать развивать и совершенствовать с фундаментального качества, выносливость, постепенно увеличивая объем и лишь при хорошей адаптационной реакции организма на предлагаемые нагрузки так же постепенно увеличивая интенсивность. Затем подключать развитие таких необходимых физических качеств как гибкость и ловкость, и уж только после, в зависимости от индивидуальных успехов со II или III семестра развивать силу и затем быстроту.

При этом надо учитывать противопоказания. Но это не значит, что нужно исключать какие-то нагрузки, напротив, необходимо очень осторожно, постепенно, может быть, начиная с микродоз и с подводящих упражнений, но обязательно приучать организм к разносторонним нагрузкам и разносторонней деятельности. Необходимо подготавливать организм, а не ограждать его от жизненных трудностей, и наша основная задача — воспитать студента так, чтобы его организм был готов к любым физическим и эмоциональным нагрузкам.

Обучение двигательным навыкам должно идти параллельно с развитием различных физических качеств, потому что развитие физических качеств так же, как и формирование двигательных навыков, во многом зависят от образования условно-рефлекторных связей в центральной нервной системе. У студентов специального учебного отделения эти качества должны развиваться в строгом порядке и с учетом противопоказаний так же, как и обучение двигательным навыкам. Так, у студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы в начале необходимо развивать такие качества, как ловкость, гибкость, выносливость, а уже позже — быстроту и затем силу. Естественно все эти качества развиваются не в «чистом виде». Трудно представить, что можно развить отдельно силу или гибкость. Одно упражнение может развивать сразу несколько физических качеств, в том числе и такие смешанные качества, как скоростная выносливость, силовая выносливость, скоростно-силовая выносливость и т.д. Речь идет об акцен-

тировании того или иного физического качества. Но студентам, например, имеющим диагноз гипертоническая болезнь или миопия высокой степени, такие качества, как сила и быстрота, необходимо развивать чрезвычайно осторожно и еще более постепенно, а развивая гибкость необходимо учитывать, что им противопоказаны некоторые виды упражнений, например, резкие наклоны вперед с опусканием головы вниз, поэтому к этим упражнениям студентов необходимо приучать очень постепенно, начиная с подводящих. Например, наклон туловища вперед, корпус параллельно полу, смотреть вперед. Постепенно угол наклона увеличивается.

Развитие физических качеств — это, по существу, процесс управления физическим развитием человека, направленный на всестороннее совершенствование организма и повышение общей работоспособности, с использованием разнообразных двигательных умений и навыков.

Развитие физических качеств осуществляется разными методами, но для студентов специального учебного отделения приемлемы фронтальный, повторный, интервальный, игровой и круговой методы с четким дозированием и контролем отдыха между нагрузками.

Первое и основное качество, которому уделяют больше всего времени на практических занятиях со студентами специального учебного отделения — выносливость. Поддерживать качество выносливости необходимо на каждом занятии, например, с помощью бега, чередования бега с быстрой ходьбой, если есть возможность — плавания, а зимой ходьбы на лыжах, различных тренажеров или комплексов ритмической гимнастики.

Развитие гибкости следует начинать с активной гибкости, выполняя такие физические упражнения, как махи, наклоны и вращения с постепенным увеличением амплитуды. Затем подключают снаряды, например, гимнастические палки, шведскую стенку. Лишь после постепенно переходят к развитию пассивной гибкости.

Развитие ловкости начинается с первого занятия физическим воспитанием и продолжается в течение всего периода обучения. При обучении различным двигательным навыкам на каждом занятии происходит совершенствование ловкости. Для развития ловкости могут быть использованы любые физические упражнения, представляющие для студентов элементы новизны и координационной сложности.

У студентов специального учебного отделения сначала следует развивать быстроту движения, а затем быстроту реакции. Основными методами развития быстроты движения являются различные беговые упражнения в максимально быстром темпе на короткие дистанции, упражнения с предметами и выполнение элементов подвижных и спортивных игр.

Развитие силы следует начинать с силовой выносливости и динамической силы, используя собственный вес, медболы, постепенно подключая

эспандеры и тренажеры, микродозами увеличивая силовую нагрузку.

Параллельно с развитием физических качеств, повышающих физическое и функциональное состояние организма, студентам специального медицинского отделения необходимо прививать навык к ежедневному выполнению физических упражнений, направленных на ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний и при необходимости на формирование компенсаторных функций. Обучать этим упражнениям и выполнять их целесообразно, уделив для них минут 10-15 в конце основной части академического занятия с последующим заданием этих упражнений на дом для ежедневного выполнения.

Преподавание практического материала по физическому воспитанию для студентов специального учебного отделения направлено на развитие всех основных физических качеств с учетом противопоказаний для различных групп заболеваний с целью физического совершенствования и оздоровления организма студентов, а также подготовки к профессиональной деятельности.

Используемая литература:

1. Курамшин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств: теория и технология применения/Курамшин Ю.Ф.//СПбГАФК им. П.Ф. Лесгофта. – СПб,1998. – 76с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2Т./ Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2009. –448с.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Фиоронова Р.П., ст. преподаватель

Белгородский государственный технологический университет
им.В.Г.Шухова

Компьютерные технологии как часть информационных технологий формируют принципиально отличный стиль работы, который оказывается более психологически приемлемым, комфортным, мобилизующим творческие возможности и интеллектуальный потенциал человека [3].

Вопросы развития теории и практики использования компьютерных технологий в образовательном процессе являются наиболее актуальными для данной статьи. Технология компьютерного обучения рассматривается как обучение с учетом конечных результатов деятельности студентов, причем ему придается характер устойчивого, целенаправленного и эффективного процесса познания[2]. Использование компьютерных технологий в обучении - разновидность процесса управления познавательной деятельностью.

В условиях существующей организации учебного процесса, приня-

той за основу для его последовательного совершенствования и повышения качества подготовки специалистов, нужно выделить критерии необходимости, возможности и целесообразности использования компьютерных технологий.

Принципиальное отличие компьютерных технологий от любой другой системы обучения состоит в том, что необходима безусловная и достаточная активность управляемого субъекта. Студент, получая информацию из обучающей программы, вводит новую информацию в виде ответов, вопросов и просьб о помощи.

Управление обучением включает в себя два взаимосвязанных процесса: организацию деятельности студента и контроль за этой деятельностью. Эти процессы непрерывно взаимодействуют: результат контроля влияет на содержание управляющих воздействий, т.е. на дальнейшую организацию деятельности. В свою очередь, организация определенной деятельности требует и определенной формы контроля, и конкретного способа регистрации этой деятельности. Возможны сочетания этих процессов и переходы от одного к другому.

В спортивной деятельности компьютерные технологии стали применять значительно раньше, чем в учебном процессе по физическому воспитанию. В ряде видов спорта компьютеры прочно вошли в процесс подготовки спортсменов (контроль и обучение технике гребли; биомеханические характеристики техники лыжников-гонщиков при передвижении на лыжероллерах[1]).

Широко применяются компьютерные технологии для проведения соревнований разного уровня по различным видам спорта. Системы позволяют автоматизировать работу секретариата, фиксировать и сиоимунтно обрабатывать статистические данные, которые позволяют управлять соревновательной деятельностью непосредственно в течение игры.

При создании компьютерных программ необходимо кроме образовательной (обучающей) составляющей предусмотреть и социальные особенности той группы людей, для которой эта программа предназначается, и технические возможности для реализации задуманного. Компьютер непосредственно встраивается в информационную технологию обучения и становится столь желаемым элементом образовательной системы, что при его отсутствии возникает определенный дискомфорт как у обучаемого, так и у преподавателя.

Вследствие этого можно выделить комплексное использование следующих информационных технологий: комплекс «Гибкость» включающий технологии развития гибкости[3]; комплекс «Атлетическая подготовка», включающий методику занятий атлетизмом и компьютерную программу «Атлет» [2]; комплекс «Аэробика, шейпинг...» включающий учебное по-

сobie «Учись моделировать свою фигуру» и компьютерную программу «Мини-шейпинг» [1].

Компьютерная программа «Атлет» - обучающая и разработана по принципу сетевого представления материала (система гипертекста). Студент или преподаватель, работая с этой программой, устанавливает те связи, ту последовательность, которую считает необходимой, что позволяет максимально использовать индивидуальный подход в обучении. Программа разработана по 4 уровням, что облегчает ориентацию при работе с ней, но в то же время позволяет обучаемому выбрать желаемый лично для него уровень получения знаний[3]. Оценка усвоения теоретического материала позволяет занимающемуся или преподавателю выявить степень усвоения полученных знаний по курсу «Атлетическая подготовка» в процентах.

Одна из главных методических задач использования компьютерных технологий - предоставление человеку максимальных возможностей в освоении учебного материала с учетом его индивидуальных особенностей и наклонностей. Сотрудники Межвузовского центра по физической культуре приступили к разработке дистанционного компьютерного курса по дисциплине «Физическая культура». Цель - создание компьютерно ориентированного учебно-методического комплекса, способствующего изучению теоретического раздела учебной программы. Дистанционный курс соответствует государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования. На сегодня подготовлено несколько тем.

В дистанционный курс входят теоретические и методические материалы, статические иллюстрации, компьютерные программы, видеокольцовки и видеосюжеты, мультимпликации.

Дистанционный курс направлен на формирование физической культуры в общекультурной подготовке студентов, раскрывает социально-биологические основы физической культуры, основы здорового образа и стиля жизни, степень профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

В настоящее время все более актуальным становится принцип оздоровительной направленности занятий физической культурой. Здоровье человека относится к числу глобальных проблем современности, в которой налицо наибольшее обострение противоречий: издержки цивилизации не могли негативно не отразиться на состоянии здоровья современного человека. Одно из наиболее перспективных направлений, позволяющих существенно повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности - личная заинтересованность каждого человека в укреплении своего здоровья[4]. На это направлены работы Г.И. Пара и С.Я. Чимаева, в которых в рамках физкультурно-оздоровительных комплексов обоснована система компьютерного моделирования процесса реабилитации здоровья

и проведения восстановительных мероприятий для работников строительных и судостроительных профессий, позволяющая использовать индивидуальный подход, основанный на учете морфофункциональных особенностей организма человека.

Компьютерные программы, компьютерные технологии как технические средства обучения развиваются в рамках существующего процесса обучения, поэтому должны в большей или меньшей степени быть совместимыми с этим процессом с точки зрения управляющих воздействий. В то же время эти программы могут активно влиять и влияют на изменения не только отдельных методик преподавания, но и целиком на весь учебный процесс.

Литература:

1. Богданов, В.М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В.М. Богданов. - СПб.: Лань. 2000. – 134 с.
2. Волков, В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе / В.Ю. Волков. - СПб.: СПбГТУ. 1997. – 75 с.
3. Зайцева, В.В. Компьютерные консультации по оздоровительной физкультуре / В.В. Зайцева // Теория и практика физической культуры. – 1990. - № 7 – С. 12-24.
4. Зайцева, Т.И. Информационные технологии в образовании / Т.И. Зайцева. - М.: Просвещение, 2000. – 107 с.5. Сонькин, В.Д. Компьютерное программирование оздоровительных физических упражнений / В.Д. Сонькин // Теория и практика физической культуры. - 1988. - № 6. – С. 23-27.

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ФІЗИЧНИМ РОЗВИТКОМ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ

Хоменко Сергій Володимирович, студент V курсу

Полтавський державний педагогічний університет імені В.Г.Короленка.

У «Великій дидактиці» (1633 – 1638) Я.А. Каменський писав: «людина повинна вчитися, щоб стати тим, ким він повинен бути».

Навчання руховим діям необхідне в будь-якій діяльності. Проте тільки у сфері фізичного виховання вивчення їх є ядром навчання, оскільки тут рухова діяльність виступає і як об'єкт, і як засіб, і як мета вдосконалення.

Реалізація реформи загальноосвітньої школи в області фізичного виховання учнів, її характер і масштабність вимагають значного часу. На найближчі роки першорядним є вдосконалення форм шкільної фізичної культури, що діють, підвищення їх ефективності, організаційного рівня і результативності всіх складових програму компонентів.

Кінцевим результатом впливу фізичної культури на всьому протязі навчання, розвитку і виховання учнів з 1-го по 11 клас повинна бути «фізично здійснена» людина.

Відмінне здоров'я, міцне і загартоване тіло, сильна воля, формовані

в процесі занять фізичною культурою і спортом, є хорошою основою для інтелектуального розвитку людини. Досягти високої фізичної досконалості, позбавитися від деяких природжених і придбаних фізичних недоліків можна лише шляхом правильного і систематичного використання фізичних вправ.

На жаль, багато батьків не розуміють оздоровчого значення фізичної культури і спорту, не приділяють належної уваги фізичному вихованню дітей. Тому завдання викладачів фізичного виховання і тренерів – роз'яснити позитивну дію фізичної культури на стан здоров'я і фізичний розвиток дітей.

Як показує практика, діти з підвищеним руховим режимом, тобто що активно займаються фізичною культурою і спортом, краще за своїх однолітків встигають в загальноосвітній школі. Крім того школярів, що активно займаються фізичними вправами, підвищується стійкість до простудних захворювань.

Спостерігаючи за формуванням організму дітей, ми зазвичай цікавимосся станом їх здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості, фіксуючи це відповідними показниками. Комплекс цих показників створює повне уявлення про організм дітей.

Розглядаючи рухову діяльність дітей, ми спостерігаємо її в різних формою рухах, в яких виявляються в тій чи іншій мірі швидкість, сила, спритність, витривалість або поєднання цих якостей. Ступінь розвитку фізичних якостей і визначає якісну сторону рухової діяльності дітей, рівень їх загальної фізичної підготовленості.

Фізична культура в школі є невід'ємною частиною формування загальної культури особи сучасної людини, системи гуманістичного виховання школярів. Свої соціальні функції фізична культура найповніше реалізує в системі фізичного виховання як найважливішого засобу соціального становлення громадянина, цілеспрямовано педагогічного процесу по залученню школярів до цінностей загальнонародної фізичної культури.

Поєднуючи заняття фізичною культурою із загальнофізичною підготовкою, ми тим самим здійснюємо процес всесторонньої фізичної підготовки, що має велике оздоровче значення.

Зазвичай, розвиваючи фізичні якості, ми удосконалюємо і функції організму, освоюємо певні рухові навички. В цілому цей процес єдиний, взаємозв'язаний, і, як правило, високий розвиток фізичних якостей сприяє успішному освоєнню рухових навичок.

Наприклад, чим краще у підлітка буде розвинена швидкість, тим швидше він пробігатиме короткі дистанції, швидше зможе вести м'яч, граючи у футбол, швидше перемішатися в будь-яких інших іграх, тобто висо-

кий рівень розвитку швидкості позитивно позначатиметься на виконанні конкретних фізичних вправ. Теж можна сказати про розвиток сили і витривалості. Отже, розвивати ці якості потрібно в першу чергу в плані загальної фізичної підготовки, використовуючи для даної мети відповідні найбільш ефективні засоби.

Таким чином, розвиток фізичних якостей, по суті, є основним змістом загальної фізичної підготовки.

Останніми роками питанням організації фізичного виховання приділяється велика увага. Найцікавіші в цьому напрямі дослідження М.М. Бояна, Б.А. Ашмаріна, М.А. Годіна, Б.В. Сермєєва, проф. Ю.Д. Железняка, проф. Ю.Г. Травина, проф. В.І. Егозіної і ін. Проте всі роботи розглядають вдосконалення організації фізичного виховання. Тому існує необхідність теоретичних і практичних розробок впровадження сучасних методів педагогічного контролю за фізичною підготовленістю школярів з урахуванням використання тестів мера м. Москви.

Тестування рухових можливостей людини є однієї з найбільш важливих областей діяльності науковців і спортивних педагогів. Воно допомагає вирішенню ряду складних педагогічних завдань: виявляє рівні розвитку кондиційних і координаційних здібностей, дозволяє оцінювати якість технічної і тактичної підготовленості. На основі результатів тестування можна: порівнювати підготовленість як що окремих вчать, так і цілих груп, проводити спортивний відбір для занять тим або іншим видом спорту, для участі в змаганнях; здійснювати в значній мірі об'єктивний контроль за навчанням (тренуванням) школярів і юних спортсменів, виявляти перевагу і недоліки вживаних засобів, методів і навчання, форм організації занять; нарешті, обґрунтовувати норми (вікові, індивідуальні) фізичної підготовленості підлітків.

Окрім цього завдання тестування зводяться до наступного:

- навчити самих школярів визначати рівень своєї фізичної підготовленості і планувати необхідні для себе комплекси фізичних вправ;

- стимулювати що вчать до подальшого підвищення свого фізичного стану (форми);

- знати не тільки початковий рівень розвитку рухової здатності, скільки його зміна за певний час;

- стимулювати що вчать, добилися високих результатів, але не тільки за високий рівень, за заплановане підвищення особистих результатів.

Одній з причин того, що за останніх 25 років у дітей і підлітків США не підвищився, а навіть знизився рівень фізичної підготовленості, відомий фахівець Р.Е. Крафт називає традиційний підхід до те-

стування, коли результати стандартизованих тестів і нормативів порівнюються з показаним результатом, що може викликати у більшості учнів негативне відношення до тестування. Тестування повинне сприяти підвищенню інтересу у школярів до занять фізичними вправами, приносити їм радість, а не вести до розвитку комплексу неповноцінності. В зв'язку з цим учений говорить про необхідність перегляду організації тестування. Їм розроблена батарея тестів, в якій:

1. Результати тестів не порівнюються з нормативами, оцінка їх виконання заснована на змінах, що відбулися за певний період часу;

2. Всі компоненти тесту модифікуються; використовуються полегшені варіанти вправ (вправи, що входять в зміст тесту, повинні бути достатньо легкими, щоб вірогідність успішного виконання була велика, оцінки нуль і із знаком мінус виключені).

Отже, при тестуванні важливе зближення наукових (теоретичних) завдань і особисто значущих позитивних для людини мотивів участі в даній процедурі (В.І. Лях, 1998).

Контроль за фізичною підготовленістю виступає як оперативне управління, яке забезпечує функціонування системи відповідно до намічених планів. Воно полягає в періодичному і безперервному порівнянні отриманих результатів з наміченими планами і подальшою корекцією процесу підготовки, і самих планів. Система контролю служить для отримання інформації про поточний стан процесу фізичного виховання. Від інформаційного забезпечення залежить ефективність управління процесу фізичного виховання.

В. І. Лях (1998) стверджує, що терміни тестування узгоджуються з шкільною програмою, яка передбачає обов'язкове дворазове тестування фізичної підготовленості учнів. Перше доцільно проводити в другий - третій тиждень вересня (після того, як учбовий процес увійде до нормального руслу), а друге - за два тижні до закінчення навчального року (у пізніші терміни можуть мати місце організаційні труднощі викликані іспитами, що наближаються, і канікулами).

Знання річних змін в розвитку рухових здібностей дітей дозволяє вчителю вносити відповідні коректування в процесі фізичного виховання на наступний навчальний рік.

При оцінці загальної фізичної підготовленості дітей, як вже наголошувалося, можна використовувати найрізноманітніші батареї тестів, вибір яких залежить від конкретних завдань тестування і наявності необхідних умов. Проте, у зв'язку з тим, що отримані результати тестування можна оцінювати лише шляхом порівняння, доцільно вибирати тести, які широко представлені в теорії і практиці фізичного виховання дітей. Наприклад, спиратися на тих, які рекомендовані в «Комплексній

програмі фізичного виховання I-XI класів загальноосвітньої школи» (1987), що вчать, або в програмах фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи (1992, 1993).

Педагогічний контроль обумовлений змістом учбово-виховного процесу, правильна організація якого припускає постійний обмін інформацією між вчителем і учнем про реальні результати їх сумісної праці. Суть такого контролю своєчасне отримання об'єктивною і достатньо повній інформації про ступінь оволодіння технікою рухової дії, що вивчається, і про рівень розвитку рухових якостей на кожному етапі навчання.

Література:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1998 г.
2. Бальсевич В.К. «Здоровье в движении»: - М.: Советский спорт, 1998 г.
3. Гендзегольскис Л.И. Физиологические основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1990 г.
4. Громадский Э.С. Педагогическая кинезиология. – М.: «Тренер», 1998 г., №9.
5. Тамуриди Р.И. Теоретические проблемы программирования обучения. – М.: Изд-во МГУ, 1992 г.
6. Яблоновский И.М. Основы обучения движениям. В кн.: «Теория и методика физического воспитания. – М., 1992 г.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ

Черненко Віктор Олександрович, старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна.

На всіх етапах існування людства завжди цінувалися в людях спритність, витривалість, координація рухів. Не менше значення ці якості мають в сучасну епоху, коли у зв'язку зі зменшенням рухливості людини в високотехнологічних спільнотах атрофується м'язовий апарат, виникають небезпечні для здоров'я явища гіподинамії. Тому саме спортивна гра з баскетболу являє собою прекрасний засіб покращення фізичних якостей, набуття навичок, що необхідні в процесі повсякденної діяльності.

Тривала діяльність в умовах ациклічного, змінного інтенсивного характеру гри потребує розвитку специфічної сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості. З цією метою використовуються спеціальні підготовчі вправи, схожі за своєю структурою з основними ігровими діями, а також вправи у техніці та тактиці виду гри, яку освоюють.

Сила є важливою основою гри з баскетболу. Вона необхідна для виконання ігрових дій. Важливу роль має розвиток сили м'язів ніг.

Рекомендовані вправи для розвитку сили ніг:

1. Стрибки з місця.
2. Стрибки з розбігу вдовжину.
3. Швидке піднімання стегна з обтяженням стоячи на одній нозі.
4. Стрибки на одній нозі з обтяженням (до 10 кг).
5. Стрибки на двох ногах з обтяженням і без нього.
6. Стрибки на двох ногах зі штангою (максимальна вага не більше 3 % від ваги спортсмена).
7. Стрибки вгору з двох ніг з місця (чи з розбігу), намагаючись дотягнути-ся головою до підвішеного м'яча.

Для розвитку сили і швидкості м'язових скорочень використовують різноманітні вправи з навантаженням: ривки, поштовх, підймання на груди штанги вагою 20% більшою від максимального результату студента, вправи з партнером і подоланням своєї ваги, вправи з еспандером та ін. Вправи з обтяженими поясами, манжетами на гомілки та передпліччя дають можливість розвивати спеціальну силу, разом зі швидкістю та витривалістю.

Швидкість – одна з головних якостей у спортивних іграх. Швидкість – це здатність людини здійснювати дії в мінімальний для даних умов відрізок часу. Швидкість у баскетболі проявляється у трьох формах: швидкість реакції, швидкість виконання рухів і зміни одного руху іншим, швидкість пересування.

Удосконалення швидкості реакції повинно йти по шляху зменшення витрат часу на оцінку обставин, прийняття рішень та їх виконання. Швидкість виконання рухів важлива при використанні різних ігрових прийомів (передачі, кидку, ловлі тощо) і пересування гравця. Розвиток швидкості виконання рухів у значній мірі залежить від рівня підготовки нервово-м'язових систем спортсмена. Для виховання швидкості використовуються наступні вправи: біг на короткі дистанції з високого старту; повторний біг з прискоренням на дистанції; біг на короткі відрізки зі зміною напрямку; біг із зупинками, прискоренням, поворотами, стрибками, передачами м'яча; біг із навантаженням; біг по піску, снігу, воді; біг нагору, згорі; біг по зоровому і слуховому сигналу, різноманітні естафети та рухливі ігри; вправи в техніці та тактиці гри; двосторонні ігри в футбол, баскетбол, волейбол.

Основним методом розвитку швидкості є повторний метод. Тому що вправи з великою інтенсивністю не можна виконувати довгий час, необхідно перед повторенням робити паузи для відпочинку. Кількість повторень, розмір пауз визначається зміною часу виконання вправ.

Витривалість – це здібність організму перебороти втому при збереженні необхідної інтенсивності, точності, маневрованості, швидкості

до кінця змагань. Велике значення в боротьбі з втомою мають і вольові зусилля гравців. Розвиток спеціальної витривалості у баскетболі ускладнюється ациклічністю ігрових дій. Чим точніше вдається змоделювати характер гри, тим успішнішими будуть досягнуті кращі показники витривалості в тій чи іншій грі.

В якості засобів розвитку витривалості використовуються: кроси, біг зі зміною темпу і подоланням перешкод, біг по відрізках на швидкість з повторенням через 5-10 м, вправи з техніки і тактики з різноманітними діями за характером інтенсивності (атака кільця з опором одного захисника, удари на точність), гра в баскетбол, футбол та ін. Використовуючи навчальну спортивну гру, як засіб розвитку витривалості, використовують збільшення тривалості гри по часу (рахунку), збільшення кількості ігор за тиждень, проводять двосторонні ігри в підвищеному темпі, але в невеликій перерви часу.

У якості головних засобів рекомендують інтервальний та повторний засіб. Значного розповсюдження набуло колове тренування, яке полягає в тому, що студенти мають виконати комплекс спеціальних вправ з переміщенням по встановленому колу від «станції» до «станції» з раніше визначеною кількістю повторень та інтенсивністю.

Наприклад, у баскетбольній залі ті, що займаються у визначений час, виконують біг по лицевій лінії, підймання штанги на перехрещенні лицевій та бічної ліній, прискорення по бічній лінії, стрибки на спеціальну підставку і зіскоки, біг спиною вперед по лицевій лінії, прискорення до середньої лінії, перевертання та ін. Подібне «коло» повторюється 3-5 разів.

Спритність у баскетболі – це здатність швидко і точно реагувати на виникнення несподіваної ситуації в грі, мистецьке володіння рухами у складних швидкозмінних ситуаціях. Без розвинутої якості спритності не можна досягти високих спортивних показників в жодній грі.

Спритність – комплексна якість, яка залежить від різнобічного рухливого досвіду гравця. Розвиток спритності найкраще починати з раннього дитинства, використовуючи широке коло рухливих навичок.

Для розвитку спритності використовуються гімнастичні вправи з техніки та тактики гри з раптовою зміною ситуації, різні рухливі та спортивні ігри.

Гнучкість – це вміння добре розслабити м'язи, виконувати рух з великою амплітудою. Ця якість необхідна для вдосконалення техніки рухів. Так, наприклад, при недостатній рухливості в променевоп'ястному суглобі не можна досягти високої техніки при кидках у корзину. Одночасно з цим правильне сполучення напруги з розслабленням знижує енергетичні затрати та попереджує травми. Розвинути гнучкість допомагають спеціальні

вправи для розтягування; ці вправи виконуються з поступовим збільшенням амплітуди руху. При виконанні вправ в техніці гри з баскетболу, увага акцентується на збільшенні рухливості та своєчасному розслабленні.

На заняттях з фізвиховання зі спортивних ігор, зокрема баскетболу, поліпшуються життєвоважливі рухові якості. Різноманітні дії, рухи з м'ячем на заняттях із баскетболу допомагають закріпити руховий апарат, покращують загальний обмін речовин, збільшують діяльність всіх органів і систем організму і є засобом активного відпочинку для студентів особливо тоді, коли вони займаються розумовою діяльністю.

Велика швидкість виконання рухів та швидка їх зміна, постійне варіювання інтенсивності м'язової діяльності допомагають збільшенню сили, рухливості та лабільності нервової системи.

У студентів, що регулярно займаються баскетболом, підвищується працездатність, розширюється поле зору, розвивається глибинний зір, що важливий не тільки в ігровій діяльності, але необхідний в умовах праці. Крім того, студенти навчаються умінню діяти колективно, найбільш ефективно використовувати свої індивідуальні можливості.

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КАК МЕТОД ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Черновол А.Н., преподаватель

Харьковский гуманитарный университет «Народная украинская академия»

Основная цель физического воспитания – разностороннее развитие личности человека, его физических качеств и способностей, формирование двигательных умений и навыков, укрепление здоровья. Активное формирование двигательных навыков и развитие физических качеств начинается с ранних лет жизни человека. Этот процесс длительный и не односторонний. Его нельзя ограничивать лишь педагогическим воздействием на воспитанников. Воздействие преподавателя должно сочетаться с самовоспитанием студентов. Однако, ведущая роль в этом процессе принадлежит педагогу, который, используя свои знания и опыт работы, должен приложить все усилия для того, чтобы у студентов сформировать двигательные навыки и максимально развить физические качества. Для того, чтобы этот процесс был успешным педагогу необходимо осуществлять правильный контроль и диагностику уровня подготовленности занимающихся. Цели, которые ставит перед собой преподаватель, выступают как некоторый продукт деятельности студентов. В свою очередь студенты должны регулярно, систематически выделять время для самостоятельных занятий физически-

ми упражнениями, спортом.

Одной из насущных проблем физического воспитания студентов является диагностика уровня их физической подготовленности. Чтобы получить нужные сведения, преподаватели кафедры физического воспитания должны применять определенные средства, которые могут обеспечить достаточно точную оценку уровня физической подготовленности и возможность применять оптимальные тренировочные нагрузки. Одновременно применение этих средств должно способствовать улучшению состояния физической подготовленности. Возможность получения обширной информации о занимающихся, уровне развития их физических качеств и степени сформированности двигательных навыков, определяет качество проведения дальнейшей физкультурно-оздоровительной работы и является основой индивидуального подхода к каждому студенту. Ведь каждый, кто занимается физическими упражнениями и стремится повысить свой уровень физической подготовленности, хочет также точно знать свои успехи на этом пути, то есть определять темпы роста достижений на каждом этапе подготовки. Из этого следует, что у студентов должна быть сформирована потребность в систематических воздействиях на свое физическое состояние с целью его изменения в нужном направлении.

Одним из методов определения уровня физической подготовленности является тестирование. Следует отметить, что в свое время, внедрение в практику физического воспитания системы тестирования оценки уровня физической подготовленности оказало положительное влияние на формирование у педагогов умений планирования и контроля педагогического процесса и физических нагрузок. Однако, при всем значении использования тестов оказалось, что они не в полной мере позволяют объективно оценить готовность студентов к освоению программного материала по физическому воспитанию. Это связано с тем, что учащиеся, которые приходят в высшую школу имеют разный уровень физической подготовленности. И по имеющимся результатам тестирования физическая подготовленность таких студентов на очень низком уровне.

Каким приходит студент на I курс высшей школы? Каким является его здоровье и уровень физической подготовленности? Многие студенты очень слабые, имеют неудовлетворительный уровень физической подготовленности; у них нет потребности к занятиям физической культурой и спортом, стремления и умения улучшить физический статус, нет физкультурной грамотности. Прослеживается тенденция негативного отношения к урокам физической культуры, так как в общеобразовательной школе уроки носили формальный характер и проходили на низком качественном уровне. Отметка по физкультуре в школьном аттестате часто не соответствует уровню физической подготовленности первокурсников вузов. Если при-

смотреться, то можно заметить несоответствие в физическом развитии отдельных частей тела: слабо развиты мышцы рук и плечевого пояса при достаточно развитых мышцах ног, или наоборот, сильный плечевой пояс – слабые ноги. Еще большие недостатки и диспропорции обнаруживаются при проверке уровня развития физических качеств: у одних выявится явное отставание в развитии силы, у других – гибкости, у третьих – выносливости. Но для того, чтобы правильно планировать физическую нагрузку преподавателю необходимо определить уровень физической подготовленности своих подопечных с помощью определенных тестов.

Задачи тестирования сводятся к следующему:

- определить надлежащий уровень физической подготовленности занимающихся;
- узнать исходный уровень физической подготовленности с целью анализа динамики его изменения за определенное время;
- определить эффективные способы физического воспитания и методики подготовки;
- сформировать у студентов потребность в физическом совершенствовании, активных занятиях физической культурой и спортом на протяжении всей жизни;
- научить самих студентов определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений;
- стимулировать занимающихся к дальнейшему повышению своего физического состояния;
- направлять деятельность учебных заведений на обеспечение надлежащего уровня физической подготовленности студентов.

Контроль уровня физической подготовленности выступает как текущее управление, которое обеспечивает функционирование системы физического воспитания в соответствии с намеченными планами. Оно заключается в периодическом и непрерывном сравнении полученных результатов с намеченными планами и последующей коррекцией процесса подготовки и самих планов. Система контроля служит для получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания. От информационного обеспечения зависит эффективность управления процессом физического воспитания. Систематическое наблюдение за двигательной подготовленностью каждого отдельного ученика позволяет своевременно контролировать процесс развития двигательных качеств и навыков, выявлять отстающих и, на основе дифференцированного подхода с помощью специальных педагогических воздействий достигать необходимого эффекта в решении задач физического воспитания студентов.

Известно, что систематические занятия физическими упражнениями-

ми – верный путь к активному долголетию, здоровью, физическому совершенству, источник жизненной энергии, творческой активности и высокой работоспособности. Они повышают приспособительные реакции организма, обуславливают его правильное функционирование. Реакции на физические нагрузки не проходят бесследно: они сопровождаются специфическими сдвигами, на базе которых происходит увеличение структурных, энергетических, следовательно, и функциональных ресурсов организма. Для равномерного развития физических качеств необходимо расширить круг выполняемых упражнений, используя те из них, которые направлены на совершенствование силы, гибкости, ловкости, выносливости и др.

Таким образом, в настоящее время важно разработать методику дифференцированного оценивания физической подготовленности студентов, которая позволит выйти на качественно новый уровень преподавания физического воспитания в вузе и позволит адекватно оценивать успехи занимающихся.

РОЛЬ ИНТЕГРАТИВНЫХ ФУНКЦИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМЫ НАДЁЖНОСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ФАКТОРА

Човнюк Ю.В., к.т.н., профессор МКА

Киевский национальный университет строительства и архитектуры

Постановка проблемы.

В настоящее время проблема профессиональной надёжности современного специалиста является ключевой для учёных разных научных направлений. В настоящей работе под профессиональной надёжностью понимают стабильность интеграции мотивационных, эмоциональных, интеллектуальных, психофизиологических, психологических и физических компонентов деятельности, направленных на эффективное выполнение специалистом (выпускником высшего учебного заведения) профессиональных функций в различных, особенно в экстремальных, режимах деятельности в заданное время. Сегодня по обобщённым данным 80...85% аварий и катастроф в мире являются следствием недостаточной профессиональной надёжности специалистов технического профиля. Особенно остро проблема надёжности заявляет о себе в сложных видах человеческой деятельности. При современном уровне знаний совершенно ясно, что обеспечить высокую надёжность специалиста технического профиля в процессе его формирования в стенах вуза невозможно, если не будет определена конструкция и содержание его собственной целевой модели. Кроме того, отсутствие целевой модели (социального заказа) не позволяет

определить стратегический путь процесса подготовки современного технического специалиста и обеспечения его надёжности. К сожалению, исследование и работа по конструированию целевых моделей технических специалистов ведутся малыми темпами, либо только начинаются.

Цель, задачи и методы исследования.

Целью настоящей работы является обоснование путей конструирования целевой модели и физической подготовки специалистов технического профиля, а также их профессиональной надёжности. Для достижения указанных целей возможны изложенные ниже методы исследования и подходы. В основу исследований такого вида должны быть положены диалектико-материалистические концепции развития современной науки. В качестве конкретной методологической основы следует использовать системный подход и его функциональный аспект. Составляющими базовой научной теории могут служить: 1) теория функциональной системы академика П.К. Анохина; 2) теория адаптации; 3) современные представления и понятийный аппарат теории человеческого поведения; 4) праксеология (наука о рациональном поведении и рациональной деятельности человека); 5) акмеология (наука о рациональном поведении человека при его стремлении к самореализации, достижению наивысшей точки/пика своего «Я» - «АКМЕ», например, в процессе карьерного роста). При этом следует исходить из следующих основополагающих концепций и соображений.

Теория функциональной системы является для науки о человеке новым этапом развития, отражающим и утверждающим современный стиль мышления. Функциональная система, имеющая в своей основе организационное взаимодействие компонентов для достижения полезного приспособительного результата, начиная от тканевого метаболизма и кончая социальной деятельностью человека, является методологической основой в познании биосоциальной сущности индивидуума.

Понятийный аппарат теории человеческого поведения (в т.ч. акмеология и праксеология) охватывает анализ среды и процессов взаимодействия этой среды с организмом человека. Тогда поведение будет отражать психологические и физиологические процессы целостного организма. В то же время известно, что в основе поведения лежат и физиологические процессы функционирования определённых морфологических структур организма. Область познания интеграции психического и физиологического будет представлять психофизиологическую проблему.

По мнению автора настоящей работы, изучение целостных психологических

процессов и их сопоставление с элементарными нейрофизиологическими процессами должно происходить на основе анализа общемозговых, интегрирующих, системных процессов. Теория функциональной системы

академика П.К. Анохина определяет нам представление о том, что между физиологическим и психическим лежит концептуальный мост, который и должен дать нам представление не о слиянии этих двух механизмов, а рассматривать их взаимодействие как целостный акт (рационального) поведения, направленный на получение конкретного конечного результата. Такие психические процессы, как восприятия (отражение свойств внешнего объекта) теснейшим образом связаны с узловыми механизмами функциональной системы и не занимают отдельного временного интервала.

Мотивация и обстановка являются теми звеньями архитектуры ансамбля (рационального) поведенческого акта, которые осуществляют сокращение степеней свободы нейронов, участвующих в формировании определённой функциональной системы, что и составляет предпусковую интеграцию. В дальнейшем идёт период предпусковой интеграции и поведенческий акт – окончательное освобождение от излишних степеней свободы всех уровней физиологических систем и формирование целенаправленной функциональной системы. Отбор единого целенаправленного акта рационального поведения из всех, отобранных предпусковой интеграцией, осуществляется посредством системного механизма принятия решения. При взаимодействии оператора в процессе обучения с системой педагогических потоков поисково-зондирующие возможности организма будут тем выше (следовательно, совершеннее интеграционное единство механизмов принятия решения, надёжность поведения оператора в условиях воздействия экстремальной среды – авария, стихийное бедствие и т.п.), чем шире диапазон интеграции механизмов, образующих адаптационные функциональные системы. Формирование таких возможностей – дело педагогики.

Результаты исследований и их обсуждение.

Вышеизложенные теоретические посылки явились одним из основополагающих принципов при разработке теоретических основ конструирования целевых моделей специалиста технического профиля, управляющего особо сложными системами. Целевая модель специалиста является системнообразующим фактором в построении процесса профессиональной подготовки. Полный набор знаний, навыков, умений и состояний основных жизнеобеспечивающих систем и профессионально важных качеств не может быть «собран» в единое образование – профессиональную надёжность – без учёта вышеизложенных методологических посылок. Именно они определяют стратегию включения отобранного содержания в структуру целевой модели. Необходимо, прежде всего, знать закономерности адаптации в системном оформлении. Социальный заказ (целевая модель) на технического специалиста определяется не только требованиями научно-технического прогресса, но и возможностями человека!

Особое значение в современных условиях придаётся физической

подготовке. Решить проблему надёжности человеческого фактора без интегративных функций физической подготовки специалиста невозможно. Последняя включает следующие составляющие (блоки): 1) социальные качества личности; 2) морально-психологические качества; 3) лидерские и престижно-коммуникативные качества; 4) блок теоретических знаний, социальной значимости физической готовности специалиста; 5) прикладные навыки, умения; 6) блок психофизиологических качеств, материализующих профессиональную подготовленность в параметры надёжности; 7) физические качества и динамическое здоровье, обеспечивающие высокую работоспособность и прогнозирующие профессиональное долголетие; 8) блок медико-биологических знаний и антропометрических характеристик; 9) блок специальных качеств для специальностей, требующих «выживания» в экстремальных условиях среды.

Выводы.

1. Необходимо, используя средства физической подготовки, оценить физические возможности абитуриента (будущего специалиста) и выпускника вуза, их психологические и психофизиологические качества;

2) От этого в определяющей мере зависят высокий уровень подготовки и профессиональное долголетие специалиста;

3) Отсутствуют соответствующие комплексные программы, содействующие полноценной профессиональной подготовке.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССОВ КОНСТРУИРОВАНИЯ ЦЕЛЕВОЙ МОДЕЛИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИЧЕСКОГО СПЕЦИАЛИСТА

Човнюк Ю.В., к.т.н., профессор МКА

Киевский национальный университет строительства и архитектуры

Постановка проблемы.

Проблема профессиональной надёжности современного специалиста является чрезвычайно актуальной в настоящее время. В работе под профессиональной надёжностью понимают стабильность интеграции мотивационных, эмоциональных, интеллектуальных, психофизиологических, психологических и физических компонентов деятельности, направленных на эффективное выполнение специалистом (выпускником высшего учебного заведения) профессиональных функций в различных, особенно в экстремальных, режимах деятельности в заданное время. Обеспечение высокой надёжности специалиста технического профиля в процессе его формирования в стенах вуза весьма затруднительно, если не определена конструкция и содержание его собственной целевой модели. Отсутствие

целевой модели (социального заказа) не позволяет определить и стратегический путь процесса подготовки современного технического специалиста, и обеспечить его надёжность. Исследования по конструированию и совершенствованию целевых моделей технических специалистов практически не ведутся.

Цель, задачи и методы исследования.

Целью настоящей работы является совершенствование путей конструирования целевой модели и физической подготовки специалистов технического профиля, их профессиональной надёжности в процессе их обучения в вузе. Для достижения указанных целей возможны изложенные ниже методы исследования и подходы. На наш взгляд, научным ориентиром в подобных исследованиях может служить теория адаптации целостного организма к воздействиям внешней среды (педагогического процесса). Принятие системного подхода как методологической основы требует пересмотра под синтетическим углом зрения многих устоявшихся положений. Прежде всего, это касается адаптационных возможностей человека при взаимодействии с активным воздействием среды как основного звена в регуляции целесообразной приспособляемости организма. Из теории пластического обеспечения функций организма известно, что темп синтеза нуклеиновых кислот (ДНК, РНК) и белков в клетке и, соответственно, темп образования клеточных структур отстает от интенсивного функционального и физиологического изнашивания этих структур. Энергетический резерв функции дифференцированных клеток в каждый момент ничтожен. Однако, их пластический резерв, напротив, весьма велик. Механизмы же регулирования пластического обеспечения функций не обеспечивают «жесткость» соответствия между интенсивностью функционирования структур и интенсивностью синтеза белков. В таком случае предусматривается трата части пластического резерва клеток при «работе на износ». Клеточный уровень функционирования и функционирование целостного организма взаимосвязаны, функционирование организма находится в прямой зависимости от процессов, протекающих на уровне единичной клетки. В свою очередь, деятельность клетки подчинена деятельности целостного организма. Элемент низшего уровня обладает свойствами саморегуляции, самоконтроля и самоуправления. Автономность низших уровней освобождает высшие уровни от необходимости постоянного участия в локальных регуляторных процессах. Однако, высшие уровни только тогда могут выполнять свои функции, когда объединяемые ими элементы низшего уровня взаимокоординированы и интегрально действуют в соответствии с авторитмом высшего уровня. Таким образом обеспечивается централизация регуляторных явлений при сохранении автономности отдельных элементов. Централизация регулирования обеспечивает

единство организма как функциональной целостной структуры. С одной стороны, клетка вписана в деятельность организма, с другой – в окружающую среду, вследствие индивидуального развития. Данные посыпки являются важной научной основой организации педагогического процесса, заключающейся в формировании высокой степени надёжности организма на психофизиологическом уровне. Большую значимость здесь приобретают теоретические положения мотивации, теория пластического обеспечения функций организма. При достаточно длительном и сильном воздействии экстремальных факторов вслед за перекрёстной резистентностью следует перекрёстная сенсбилизация, образуя вместе с ней две фазы в стадии повышенной резистентности. Такая фазовость в условиях стресса может характеризоваться как физиологическими реакциями, так и противостоящими изменениями в устойчивости различных показателей психических, психомоторных и других процессов. Эта стрессовая реакция может способствовать достижению поставленной цели.

Результаты исследований и их обсуждение.

Сегодня социальный заказ (целевая модель) на технического специалиста, выпускаемого вузом, определяется не только требованиями научно-технического прогресса, но и возможностями этого человека. В связи с этим в целевой модели специалиста должна быть представлена его физическая «формула» (модель), которая должна содержать индикаторные признаки и способы оценки личности, ее физических, психологических и психофизиологических качеств, параметры профессиональной надёжности, динамического здоровья и прогноз профессионального долголетия. Эта «формула» предопределяет, также как и другие параметры модели специалиста, средства, методики, виды, направленность профессиональной подготовки и, в частности, той его части, которая обеспечивает соответствующий уровень личностных качеств. Целевая модель специалиста определяет цель и задачи подготовки, за которыми следует технология этого процесса. **К сожалению, такой подход не развивается в вузах, готовящих специалистов по физическому воспитанию.** Примерно 70...75% параметров целевой модели современного профессионала описываются математически, что вселяет уверенность в построении в недалёком будущем математически оформленных моделей технических специалистов во всех отраслях человеческой деятельности. В процессе разработки целевой модели специалиста особое значение приобретает конструирование профессиональной подготовки и, прежде всего, определение её дидактического наполнения. Для организации комплексного процесса профессиональной подготовки специалистов необходимо связать в интегративное целое и сфокусировать минимум шесть следующих видов подготовки: 1) теоретическую, формирующую научный и эвристический

уровни знаний, навыков и умений; 2) физическую, формирующую динамическое здоровье, устойчивость к гиподинамическому режиму, работоспособность; 3) тренажёрную, моделирующую профессиональную деятельность и отдельные ее фрагменты в обычных и экстремальных условиях деятельности; 4) реальную профессиональную деятельность в различных условиях; 5) психологическую, формирующую психологическую готовность к профессиональной деятельности в целом и к отдельным её фрагментам в жизни; 6) психофизиологическую, формирующую устойчивость психического и физиологического уровней человеческого фактора к экстремальным условиям и тем самым материализующую профессиональные знания, навыки и умения в надёжных параметрах. Установлено, что высокие личностные и психофизиологические качества, определяющие устойчивость организма к стрессу и материализующие профессиональные знания, навыки и умения в параметры надёжности, а также динамическое здоровье и профессиональное долголетие, **наиболее эффективно формируются средствами физической подготовки. Только в интегративном единстве всех видов профессиональной подготовки с физической подготовкой можно решить глобальные проблемы человеческого фактора. Другого пути нет!**

Выводы.

1) В связи с внедрением сложных технических систем традиционные формы организации физической подготовки профессионала становятся неэффективными. Это создаёт серьёзные противоречия между существующим опытом физической подготовки специалистов и достижениями НТР. В соответствии с требованиями НТР физическая подготовка просто «не работает»;

2) Качественно новые сдвиги в технике и технологии деятельности специалиста требуют **нового подхода к проектированию физической подготовки на базе системного мышления** (как в настоящее время, так и в перспективе).

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В МОДЕЛИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ УКРАИНЫ И ЕГО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

Човнюк Ю.В., к.т.н., профессор МКА

Киевский национальный университет строительства и архитектуры

Постановка проблемы.

Социальные проблемы в полной мере связаны с проблемами здоровья нации. Они неотделимы от многих других – экономических, поли-

тических, демографических, точнее сказать, что только за последние 20 лет средняя продолжительность жизни граждан Украины значительно сократилась: женщин – до 70 лет, т.е. на 5-6 лет, мужчин – до 60 лет, т.е. на 11-12 лет. Известно, что за последние годы количество умерших граждан в нашей стране превысило число родившихся, а это означает, что Украина уже потеряла почти 5 млн. человек, и её население составляет сейчас приблизительно 47 млн. человек. Безусловно, что проблемы здоровья населения – это следствие многих причин. В числе основных – кризисные явления в экономике. Агонизирующая отечественная промышленность, слабеющий транспорт практически оставили вне своей основной работы миллионы граждан Украины (**и эта тенденция усиливается в связи с финансовым кризисом, охватившим все страны мира**). Особенно стремителен рост безработицы среди молодёжи. Если к этому добавить так называемую «скрытую безработицу», когда люди работают не полный рабочий день, то сегодня не занимающихся своей непосредственной профессией более половины взрослого населения. Выпускники учебных заведений как высших, так и средних также не могут найти себе применение. По самооценке среди молодёжи до 28 лет своё материальное положение как «выше среднего» оценивают только 2...3% респондентов, до 80...90% оценивают как «ниже среднего», «низкое» и «очень низкое». Есть целые регионы, где безработица среди молодёжи достигает 80% и более (кроме тех, кто учится). В этой связи особенное значение приобретает информация о молодёжи, раскрывающая все аспекты её жизнедеятельности. Ведь молодёжь – будущее страны.

Цель, задачи и методы исследования.

Цель настоящей работы состоит в реализации системного подхода для моделирования физического воспитания молодёжи Украины и выяснении социального портрета студенчества XXI века в Украине, его социально-психологических особенностей. Для достижения цели и решения, поставленных в работе, задач применялись методы статистических исследований, социологического опроса, системного анализа и математического моделирования. Исследования проводились в Киевском национальном университете строительства и архитектуры. По совокупной выборке было опрошено 600 студентов, занимающихся в группах различной спортивной специализации, регулярно посещающих занятия по физическому воспитанию, тренирующихся в спортивных секциях (в т.ч. являющихся членами сборных команд университета по различным видам спорта), а также в абонементных группах. Изучались основные концептуальные проблемы студенчества, ценностные ориентации, общая направленность интересов и т.д. Особый, значительный интерес представляет блок вопросов, касающихся состояния здоровья, факторов, его определяющих, и от-

ношение студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Результаты исследований и их обсуждение.

При выяснении жизненных приоритетов из 15 представленных позиций (в шкале человеческих ценностей) места распределились следующим образом: 1) здоровье; 2) любовь; 3) материальное обеспечение; 4) личная безопасность; 5) интересная работа; 6) забота о родителях; 7) секс; 8) друзья; 9) дети; 10) образование; 11) профессионализм; 12) общественное признание; 13) культурный уровень; 14) служение Богу; 15) развитие государства. По самооценке считают своё здоровье хорошим только 44% опрошенных, 33% - не очень хорошим, 19% - оценивают здоровье как удовлетворительное, почти каждый 25-й студент заявил, что у него здоровье плохое. Субъективная оценка состояния своего здоровья студентами значительно отличается от данных медицинских осмотров. По этим данным до 90% студентов имеют существенные отклонения в состоянии здоровья. На самочувствие студентов влияет недостаток материальных средств (27% опрошенных, несмотря на то, что недавно были повышены стипендии), личные переживания (26%), психологические стрессы (16%), болезнь (15%), неудовлетворительные бытовые условия (13%), неудовлетворённость учёбой (8%). 7% считают, что на их самочувствие влияет плохое питание. Наблюдения в студенческих столовых показали, что полноценный обед (первое и второе блюдо, десерт и др.) покупает только каждый десятый студент, примерно половина ограничивается одним блюдом, каждый четвёртый берёт только чай и булочку. Путём опроса выяснено, что утром (до занятий) не завтракает каждый седьмой студент. **В этой ситуации ни о каком рациональном питании речи не может быть!**

Серьёзный ущерб здоровью студенческой молодёжи наносят **вредные привычки**. Опрос показал, что значительная часть студентов терпимо относится к алкоголю (48%), к табакокурению (45%), к наркотикам (8%), проституции (26%), а это значит, что у многих имеют или могут иметь место эти вредные привычки. Очевидно, такое тревожное положение требует дополнить систему мер по искоренению вредных привычек у студентов средствами физического воспитания. **(Безусловно, давно назрела необходимость кардинально поменять рекламную политику в СМИ. Навязчивая реклама пива и алкогольных напитков уже и так привела к очевидной культурной деградации молодёжи!).** Особо нас интересовало отношение студентов к физической культуре и спорту. Опрос показал, что физической культурой и спортом регулярно занимается всего лишь 20%. Почти столько же (18%) вообще не занимаются, а занимающихся нерегулярно оказалось 62%. **Очевидно, что занятия физическим воспитанием не стали ещё для большинства студентов жизненной потребностью. Ставя на первое место в своих жизненных ценностях здоровье,**

многие студенты достаточно пассивно относятся к одному из самых эффективных средств его укрепления и сохранения. Первопричиной этого, на наш взгляд, является низкий уровень физкультурного просвещения, мотивации и недостаточная материальная обеспеченность студентов. Определённое значение могут иметь и недостатки в организации учебного процесса по физическому воспитанию, о которых можно судить по ответам на вопрос о степени удовлетворённости организацией учёбы в вузе в целом, т.к. полностью удовлетворены этой организацией только 6...8%.

Последние годы в связи с кризисом производства, ростом безработицы специалистов заботит вопрос, сохранять ли профессионально-прикладную направленность физического воспитания, если не ясно, будут ли работать выпускники вузов по той специальности, которую они получают. Опрос показал, что значительная часть студентов (38%) твёрдо нацелена после окончания вуза работать по специальности, 47% колеблется, и только 15% не собираются трудиться по выбранной профессии. **Полученные данные дают основание сохранить профессионально-прикладную направленность физического воспитания в вузах. В этом убеждает и интерес к избранной профессии у 40% студентов.**

Выводы.

1. Необходимо усилить гуманистическую направленность физического воспитания на системном уровне, ввести в него элементы семейного физического воспитания, полового воспитания, больше внимания обращать на мотивацию занятий физической культурой и спортом как наиболее эффективного средства укрепления и сохранения здоровья.

2. Учитывая низкий авторитет государства и негативное отношение значительной части студентов к воинской службе, следует усилить патриотическое воспитание студентов в процессе физического воспитания, которое в последнее время ослаблено.

3. Следует усилить воспитательную работу по отказу от вредных привычек, активно приобщать студентов к здоровому образу жизни.

4. В связи с тем, что значительная часть студентов не отрицает крайней формы социального протеста (вооружённые восстания), жестокость, необходимо ограничить использование в процессе физического воспитания видов спорта и физических упражнений, прививающих агрессивность поведения, исключить упражнения, прививающие культ насилия, использовать системы физического воспитания, проникнутые духом гуманизма, олимпийского движения (идеи Пьера Кубертена), уважения к человеку и природе, которые в конечном итоге определяют и гармонию всей жизни.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В ВУЗАХ

Чуча Ю. И., доцент

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Занятия физической культурой и различные формы двигательной активности должны быть регулярными, системными и доступными. Это предусматривает контроль, инструктаж по технике безопасности и обязательное профессиональное руководство процессом. Важна роль преподавателя-тренера, а также фактор взаимоотношений педагога и занимающихся, желание, творческий подход и развитие интереса в любом виде занятия. Организованные и правильно спланированные занятия должны иметь возможность выбора. Это не учитывает финансовую сторону, экипировку, аренду, оплату, услуги. Для занятий требуется время, минимальные навыки или лучше наследственные факторы, определенный адаптационный период и соответствующие затраты.

Отбор (набор) детей проводится не только по физическим, физиологическим и технологическим кондициям, но и с учетом интересов, пожеланий.

Лучше это прогнозировать и планировать уже в начальной стадии (со школьной скамьи, лица, I-го курса), что даст возможность большего охвата и рационального использования их возможностей. Развивая потенциал учащихся и студентов, мы тем самым создаем предпосылки для самостоятельного выбора и самоутверждения.

Мотивы для занятий отдельными видами спорта могут носить различный характер, но должны учитывать любые факторы. Возможности занимающихся и их родителей, расположение спортивных мест занятий, удаленность, транспорт, качество и загруженность.

Преподаватель-тренер должен терпеливо и чутко прогнозировать дальнейший результат, который зависит от учета морфологических, физиологических и наследственных факторов. Чем скупуплезнее и терпеливее вы будете, тем полезнее и надежнее сложится конечный результат.

Путем опроса и анкетирования специалистов-респондентов и отзывов тренеров-преподавателей области, мы выявили характерные особенности мотивов, которые приводят в ДЮСШ, секции вузов, техникумов, группы по интересам. Мотивы бывают объективные, субъективные или вынужденные, но все они требуют анализа и подтверждения.

Возрастающая популярность, постоянная реклама в прессе и на TV, спортсмены-профессионалы, достигающие высоких результатов, авторитет опытных тренеров и преподавателей – вот неполный перечень

мотивов-причин, по которым строится пирамида желаний занимающихся спортом, физической культурой и оздоровлением.

В среде учащихся студентов и различных слоев населения эти факторы особенно усложняются возможными перераспределениями.

Очень важны ролевые установки, которые вполне устойчивы и убедительны для перспективы занимающихся. Именно выход классных спортсменов на мировой, европейский и профессиональный уровень дают нам возможность утверждать о еще не раскрытых талантах своего спортивного хозяйства. Это проявляется во многих видах спорта (футбол, хоккей, вело, художественная гимнастика, борьба, биатлон, лыжи, плавание, бокс, шахматы, аэробика, фитнес, различные версии единоборств, стрельба из винтовки и лука, легкая атлетика и др.).

Этот фактор касается не только ведущих спортсменов, но и тренеров-практиков, которые свои знания и умения передают уже в других странах (Израиль, США, Австрия, Китай, Канада, Польша, Венгрия, Куба, Россия, Турция).

Это реально поднимает профессиональный уровень и творческий потенциал других стран и команд. Вот где кроется не дальновидная и «псевдоэкономическая» политика нашего государства.

Сравнивать зрелищность и активность видов спорта по меньшей мере неэтично, т. к. это субъективно. А вот проанализировать и систематизировать показатели в наших силах.

Развивать интерес, вести отбор и всесторонне популяризацию занятия всеми видами двигательной активности необходимо как можно раньше. Координационные способности, ловкость, гибкость, умение ориентироваться в пространстве, скоростные и силовые качества требуют максимального внимания и усердия.

Статистическая достоверность и массовость показывают, что больше всего мальчишек пойдут на футбол, баскетбол, хоккей, скейт, бокс, единоборства, а девчонки на гимнастику, фигурное катание, аэробику, фитнес, плавание, спортивные игры.

Мотивация занятий – это дело сложное и трудно создаваемое. Мы все в этом участвуем, создаем атмосферу, условия, ауру. И наша с вами задача не сделать ошибок в начале спортивного пути, не спугнуть удачу, не навредить таланту, а влиять на него положительно. Мы обязаны бороться за его развитие, самосовершенствование и самовыражение, объединив усилия в главную цель – достижение победы (личной, жизненной, спортивной).

Большое значение для мотивированных занятий имеют авторитет родителей, родственников, близких взрослых – 28 %, уже занимающихся сверстников – 15 %, близость спортивной базы и «экипировка» – 12 %,

возможность достижения максимально высоких результатов – 10 %, престижность и «модность» занятий для самоутверждения – 17 %, а также профессиональная карьера – 21 %.

Дисциплина, организованность, серьезность отношений к самому себе и окружающим, надежность в плане выполнения и обучения, самоотдача и уверенность в достижении цели – вот достаточно мотивированная база занятий физической культурой, спортом и способами оздоровления.

Борьба за здоровье нации – одна из первостепеннейших задач нашего общества, независимо от политических катаклизмов, и не числом медалей, побед и суммой денег измеряется это самое дорогое в жизни человека надежно полноценное здоровье.

... И стар и млад становись на старт
тогда на финише увидишь результат...

ВАРИАНТЫ МОДЕЛИРОВАНИЯ СИТУАЦИЙ В БАСКЕТБОЛЕ

Чуча Ю. И., доцент

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

Процесс моделирования – это способ получения новой информации об определенных закономерностях взаимодействия игроков в изучаемой конкретной ситуации. Этот способ заключается в определенном расположении игроков на площадке, определенным образом перемещающихся и взаимодействующих в условиях, близких к игровым, что позволяет выявить возможности игроков, сильные и слабые стороны из взаимодействий, недоступных изучению другим способом. Это же касается и действий команды противника. Целью моделирования является получение новой и объективной информации об особенностях той или иной игровой ситуации и нахождения в ней оптимальных путей для преодоления эффективного действия соперника.

Именно поэтому, процесс моделирования – это информационный процесс, состоящий из следующих компонентов: информационных достоверных сведений о создаваемых моделях, правилах ее построения, соответствия создаваемой модели реальной игровой обстановке, предполагаемого варианта сопротивления возможного противника.

Примерные параметры модели игроков или команды в целом разрабатываются на основе длительных педагогических наблюдений и планового педагогического эксперимента, а также должны отвечать комплексным экспертным оценкам специалистов и тренеров в процессе выступления в соревнованиях за определенный исследуемый период и включают в себя:

- количество атак корзины противника 75 – 80

- количество результативных передач	15 – 20
- процент попадания бросков с игры	45 – 50
- процент попадания дистанционных	35 – 45
- процент попадания ближних бросков	58 – 65
- процент попадания штрафных бросков	72 – 85
- общая результативность (в очках)	80\88 – 95\100
- эффективность борьбы за отскок мяча:	
у своего щита	22 – 28
у соперника	12 – 15
- количество перехватов мяча	8 – 12
- количество потерь мяча (в ошибках)	8 – 15
- количество и эффективность прорыва	12 – 17
- использование и применение прессинга	10 – 14
- количество первых передач в отрыв	7 – 10
- количество игроков, задействованных в игре с учетом замен	8 – 12
- коэффициент эффективности и полезности игровых действий (обсчет по формулам или в %)	48 – 85

Мы рекомендуем рассмотреть и обязательно учитывать при разработке модельных игровых ситуаций следующие варианты модельных показателей ошибок баскетболистов:

- Потери мяча: при ведении (пробежка, два ведения, аут), при передачах мяча, при вбрасывании из-за боковой и лицевой линий (аут, линия, 5 сек., блокировка игрока), нарушение правил владения мячом (3, 5, 8, 24 с.), при поспешной атаке (нехватка времени), при противодействии защитников, получении фола в нападении, умышленного,

другие неординарные ситуации потерь...

- Броски с позиций: ближние, средние, дальние, дистанционные («шестиметровые»), штрафные броски;
- Технические замечания игроков и удаления, дисквалификация;
- вынужденные замены (ошибки, травмы, драка, болезнь) или неучастие в игре по другим уважительным причинам (свадьба, катастрофа, транспортные или погодные помехи и другие...);

- Все разновидности бросков-проходов в сторону кольца;

- Подбор мяча: на своем щите, на щите соперника, блок-шоты, овладение мячом в борьбе, вырывание, спорный, выбивание, задержка или прерывание полета, касание (рукой, ногой, частью тела, различными посторонними предметами на поле и вне);

- Потери мяча игроком при ошибках судей-секретарей или полевых

арбитров необходимо отнести в особую категорию учета!

Среднестатистические модели рассмотрены разными авторами во всех игровых видах спорта. Наша задача учесть все параметры и взять информативные лучшие компоненты с учетом специфики и задач определенного этапа подготовки спортсмена-баскетболиста.

Очень сложная ситуация в отечественном баскетболе, где произошло разделение чемпионата на две «соперничающие стороны». Система розыгрыша еще в стадии совершенствования эффективности. Мы сможем определить только по конечному результату и показателям ведущих клубов.

Особое внимание уделено подготовке резерва, но это во многих регионах не является самоцелью. В погоне за сиюминутным результатом мы забыли о стабильности (финансовой, кадровой, политической) клубов и команд. Это привело к созданию конфронтации в двух формулах розыгрыша украинских соревнований. Польза минимальная, т. к. страдают клубы, отлученные от международных кубков и сборная команда страны, ослабленные этим противостоянием.

Опрос и анализ визуальных результатов не дает объективной картины баскетбольного хозяйства страны. Это стихийно проводимое действие носит характер эксперимента...

Потеря финансирования привела к ослаблению клубов и здоровой конкуренции, уходу легионеров, а также спешному обновлению составов. Но вот беда – резервы не готовы, стихийно мы ищем таланты, а их еще не успели обкатать. Этот эксперимент должен дать толчок к повышенной ответственности руководителей спонсоров, Федерации и УБЛ, найти компромисное решение в пользу развития, укрепления и стабилизации баскетбола в Украине, в интересах одного из самых популярных видов. Модель будущего должна быть более свершенной и надежной!

ПОТЕНЦИАЛ ЭСТЕТИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА (ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА, АЭРОБИКА, ЧЕРЛИДИНГ) В СОВРЕМЕННОЙ МАССОВОЙ КУЛЬТУРЕ

Шепеленко Татьяна Валерьевна – старший преподаватель

Лучко Ольга Ростиславовна – старший преподаватель

Украинская государственная академия железнодорожного транспорта

По своему содержанию, по функциям и характеристике деятельности субъекта искусство и спорт имеют множество различий. Но в последнее время всё чаще звучат утверждения, что многие виды спорта если и не совсем являются искусством, то очень близки к нему.

Необходимо отметить, что спорт и искусство давно соперничают

между собой по признаку популярности и массовости. Эстетическое начало, присутствующее в обеих ипостасях культуры, явилось объединяющим принципом, заставляющим и спортсмена, и художника действовать и творить по законам красоты, выражая его доступными каждому из них способами. Как спорт, так и искусство – это демонстрация эмоциональных, физических и интеллектуальных способностей человека. Это мир открытий, экспериментов, творчества и бесстрашия. Наиболее важной чертой, как для спортсмена, так и для художника является наличие индивидуального стиля, собственной манеры, личного знака качества, который гарантирует не только неповторимость, но и результат.

Только художественное и спортивное действие способно вызывать у субъекта эмоциональную реакцию, только эти зрелища дают возможность зрителям представить себя на месте актёра или спортсмена, только они дают импульс нашему подсознанию напрягать мышцы и чувства, как если бы мы были на месте спортсмена или актёра. И спорт, и искусство хотя и разными средствами, но выполняют одну и ту же функцию, а именно: выражают в чувственно-наглядных образах гуманистический идеал современности.

Спорт и искусство возникают и развиваются как разновидности эстетической деятельности человека. Спорт формирует новый эстетический и художественный феномен современной массовой культуры: спортивно-зрелищные шоу, спортивные праздники, олимпиады (открытия и закрытия, которые оформлены как театрализованное действие). Все эти новаторские формы проведения спортивных мероприятий можно считать новым видом зрелищно-развлекательного искусства, которое несет в себе важное качество – качество художественности.

Хотя влияние спорта на художественную культуру – факт общепризнанный, так как в последнее время он стал занимать всё большее место в этой сфере деятельности, однако научные исследования уделяют предметному изучению художественных тенденций в сфере спорта недостаточное внимание. И если о профессиональном и олимпийском спорте написано немало, то сфера современного массового спорта, а тем более инновационных проявлений союза спорта и искусства, по-прежнему остаётся почти вне поля зрения исследовательских интересов.

Люди воспринимают как красивое хорошую осанку, легкость и грациозность движений, правильные и гармоничные пропорции тела – качества, которые как раз формируются в процессе физического совершенствования. Занятия физическими упражнениями, спортом воспитывают стремление к завершенности, внутренней целесообразности, чистоте и слаженности движений. В них заложен эстетический элемент, иначе они были бы отвергнуты.

Соединение красивых движений, ритма, музыки и красок даёт огромный притягательный эффект. Существенная роль эстетической стороны в физических упражнениях и спорте подтверждается возрастающей популярностью, прежде всего тех из них, где эстетические начала выражены сильнее: художественная гимнастика, аэробика, черлидинг, фигурное катание, спортивная гимнастика и другие.

Роль эстетической стороны таких видов спорта как аэробика, художественная гимнастика, черлидинг значительна именно потому, что они оказывают сильное воздействие на формирование эстетических (а через них и нравственных) качеств все возрастающего числа любителей спорта. Это предполагает высокий артистизм спортсменов, выходящих на широкого зрителя. Помимо артистизма спортсмены должны в совершенстве владеть своим телом, пластикой движений, уметь танцевать и т.д.

Черлидинг (англ. cheerleading, от cheer – подбадривать, воодушевлять и leading – лидерство) – организованная поддержка спортивных команд во время соревнований группой специально подготовленных людей (преимущественно девушек), одетых в яркие костюмы.

Родоначальником нового вида спорта стала Америка, где первые выступления черлидинг-команд стали появляться в 1898 году. Главной задачей черлидинг-групп является поддержка боевого духа команд, а также привлечение внимания зрителей к своей команде. Им это отлично удаётся: трудно пропустить шоу, сочетающее в себе невероятную пластику и отточенность движений спортсменок, а также их яркие костюмы. Выступления черлидеров на состязаниях способны привлечь зрителей эмоциональностью, зрелищностью. Этот вид спорта благодаря зрелищности, эмоциональности и красоте способен увлечь юношей и девушек, настроенных развивать спортивные качества и повышать мастерство.

Сегодня черлидинг – это быстроразвивающийся сегмент развлекательной и спортивной индустрии. Цель черлидинг-групп – популяризация этого нового вида спорта, вовлечение детей, подростков и молодежи в систематические занятия физкультурой и спортом.

Непосредственное участие в соревнованиях как зритель или как спортсмен, «прочувствование» физкультурно-спортивной деятельности на своём собственном опыте, радость общения, хорошее настроение, вся гамма положительных эмоций - вот, что такое черлидинг. Кричать, размахивать помпонами и заводить целые стадионы – красивый вид спорта, созданный для развития духа спортивного сообщества.

Занятия таким видом спорта как **аэробика** обладают огромным потенциалом в эстетическом воспитании студентов. Они влияют и на форму телосложения и на восприятие окружающей действительности, на эстетический вкус.

Красивое телосложение предполагает стройность, подтянутость, симметричность, пропорциональность. Гармоничность тела человека. Ещё в Древней Греции было доказано, что занятия спортом, использование различных физических упражнений позволяют придать телу человека выразительность и красоту. Яркое свидетельство тому – фигура «Дискобола» Мирона, «Копьеносец» Поликлета, «Метатель» Алкаменеса и другие произведения древнегреческого искусства.

Для достижения гармоничного физического развития необходимо применение самых разнообразных приёмов аэробики. Такой путь позволяет развивать не только мышечную силу, но также и ловкость, выносливость, быстроту и другие качества человека, а также красоту его движений. Речь идёт о достижении точности, свободы, лёгкости, согласованности и ритмичности, которые характеризуют координационные способности человека и придают эстетическую осмысленность движениям тела.

Красота телосложения и красота движений неразрывно связаны друг с другом. Формирование прекрасного в физическом отношении человека предполагает достижение им физического совершенства.

Существуют, как для юношей, так и для девушек различные направления аэробики (аква- или гидроаэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, танцевальная аэробика: фанк, сити-джем, хип-хоп и др.), ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, силовое троеборье, шейпинг, калланетика, фитнес, джимикс и т.д.

Аэробика – это система упражнений, связанных с проявлением выносливости, направленных на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Слово «аэробика» (от греч. *аэро* – воздух, *биос* – жизнь) стало известно всему миру в 1968 году, когда американский физиолог профессор Купер опубликовал книгу «Аэробика», видя физическое несовершенство, частую заболеваемость. Это разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под эмоционально-ритмичную музыку, преимущественно поточным способом.

К настоящему времени разработан и практически апробирован целый ряд комплексов и программ физических упражнений оздоровительной направленности, которые предназначены для широкого использования.

Эффективность таких занятий заключается в их разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Коллективная форма занятий помогает реализовывать потребность в общении. Сила, выносливость, гибкость и пластичность, красота и уверенность в себе – вот, что присуще современным методикам физической культуры.

В зависимости от направления занятий и формы проведения можно решать разные задачи: оздоровительные (снижение лишнего веса, улучшение сна и др.); эстетические (формирование красивой походки и фигуры, воспитание музыкального слуха и др.); общеразвивающие (совершенствование координации движений, повышение выносливости и др.); реабилитационные (восстановление физической и умственной работоспособностей); психорегулирующие (улучшение психического самочувствия, эмоциональная разрядка, переключение на другой вид деятельности, отвлечение от повседневных дел).

Эстетическое образование и эстетическая подготовка при занятиях аэробикой должны рассматриваться как один из путей совершенствования учебно-воспитательного процесса, а также как неперемное условие разностороннего и гармоничного развития молодёжи. Необходимо организовывать и проводить практические и теоретические занятия в ракурсе расширения общего кругозора и эрудиции по формированию эстетической двигательной культуры и культуры в целом, искать пути реализации дополнительных занятий по формированию телосложения, укрепления здоровья.

Цель **художественной гимнастики** – гармоничное развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, развивают у них любовь к искусству, способствуют развитию танцевальности, ритmicности, эмоциональности, раскрепощенности, совершенствованию двигательных качеств. Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективность их на организм, зрелищность привлекают к занятиям.

Одной из граней эстетического воспитания в гимнастике является музыкальное сопровождение. Разминка, хореография, а также исполнение упражнений с предметом и без предмета выполняются под разные музыкальные произведения. Музыка в художественной гимнастике выполняет ряд функций:

- благодаря музыке художественная гимнастика является эффективным средством эстетического воспитания. В процессе занятий гимнастики знакомятся с музыкальной грамотой, с понятиями ритма и мелоритма, структуры метра и такта, формы и жанра музыки. Это помогает им глубоко воспринимать музыку, развивает художественный вкус. Музыка помогает решать и другие задачи эстетического воспитания, как например, воспитание чувства красоты движения, культуры поведения;

- музыка имеет важное значение при обучении движениям, в особенности при воспитании выразительности и артистичности;

- музыкальное искусство обладает большой силой непосредственного эмоционального воздействия. Под музыку легче переносятся большие физические и психические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления;

- при создании композиций индивидуальных и групповых упражнений первостепенное значение приобретает выбор музыкального произведения. Идея всего упражнения, образное решение композиции, способствующее раскрытию индивидуальности спортсменки, определяются характером музыкального сопровождения, формой произведения.

Для музыкального сопровождения используются классические произведения, мелодии народных песен и танцев, а также современная музыка. Музыкальное произведение влияет на выбор выразительных средств: элементов мимики, пантомимики, выразительной окраски прыжков, поворотов, равновесий, поз.

Содержание эстетической подготовки студентов УкрГАЖТ на занятиях по физическому воспитанию включает в себя освоение всего многообразия эстетических сторон, как изучаемого вида спорта, так и физической, технической и моральной подготовки. Специально организованная эстетическая подготовка оказывает позитивное влияние на приобретение студентами знаний о формальных и эстетических сторонах красоты занимающихся. Эстетическую подготовку в ВУЗе следует рассматривать как один из путей совершенствования учебно-воспитательного процесса, а также неременное условие разностороннего и гармоничного развития молодежи.

Не случайно роль физической культуры и спорта возрастает не только в оздоровлении людей, и, прежде всего подрастающего поколения, но и в нравственном и эстетическом их воспитании. Необходима дальнейшая интеграция физической культуры и спорта и культуры духовной.

КОНЦЕПТУАЛЬНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЮВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЮЧОЇ СИСТЕМИ У ТЕХНІЧНОМУ ВНЗ ФОРМАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Шепеленко Тетяна Валеріївна – старший викладач

Лучко Ольга Ростіславівна – старший викладач

Українська державна академія залізничного транспорту

Як справедливо помітив великий лікар стародавності Авіценна, людина, яка помірно і постійно займається фізичними вправами, не має по-

треби у ліках. Рух – найкращий лікар!

За останні роки значною мірою підвищився рівень захворювань серед дітей та молоді. Одна з причин цього явища – різке зниження фізичних навантажень на виробництві та у побуті у зв'язку з підвищеним впливом на організм несприятливих факторів: забруднювання навколишнього середовища, нераціональне та неякісне харчування, різні шкідливі звички, стреси та ін.

Аналіз медичного обстеження студентів УкрДАЗТ виявив, що найбільш розповсюдженими захворюваннями є: порушення функцій серцево-судинної системи, органів дихання, кишково-шлункові захворювання та захворювання опорно-рухового апарату, порушення зору.

Результати багато чисельних досліджень стану здоров'я молоді свідчать про дуже низький його рівень. До закінчення школи у кожного четвертого випускника виявляється патологія серцево-судинної системи, у кожного третього – короткозорість, порушення осанки.

З кожним роком відмічається погіршення стану здоров'я абітурієнтів. У багатьох випадках відмічається комплекс захворювань.

З першого дня навчання студенти поставлені у надзвичайні умови: з одного боку, вони зустрічаються з інтенсивним навчальним процесом, до якого ні психологічно, ні фізично не підготовані, з другого – випускники школи, сьогоднішні студенти, не мають знань, навичок здорового образу життя.

Інтенсифікація навчального процесу, темп життя, який зростає, нераціональний режим праці та відпочинку, інформаційні, психоемоційні перенавантаження у процесі навчальної діяльності, відсутність елементарних свідчень про свій фізичний стан, потенційних можливостях організму призводять до перенавантажень, нервово-психічним зривам та виникненню на цьому фоні соматичних захворювань. Крім того, в умовах ВНЗ посилюється вплив гіподинамії та гіпокінезії на здоров'я молодого покоління. Студенти першокурсники часто зустрічаються з проблемою невідповідності обраної професії їх уявленню про неї, що викликає психологічний дискомфорт.

Однією з важливіших задач будь-якого вищого навчального закладу є підготування конкурентоспроможного фахівця, який володіє професійною компетентністю, творчим відношенням до справи, психофізичною витривалістю та здібністю до високо інтенсивної праці.

Для рішення проблеми збереження здоров'я студентів УкрДАЗТ розроблена концепція та методологічні підходи до створювання здоров'язберегаючої системи професійно-освітнього процесу з формування культури здоров'я.

В основі концепції по створюванню здоров'язберегаючого сере-

довища у системі професійного навчання полягають принципово нові підходи, які дозволяють створити умови для неперервного виховання здоров'я, формування мотивації зміцнення власного здоров'я та образу життя. Пропонується на основі моніторингу використовувати програмний комплекс, інформаційні та експертні системи для діагностики фізичного, психофізіологічного та психічного потенціалу індивіду, призначення корекційно-профілактичних заходів, які спрямовані на підвищення рухових функцій за допомогою диференційованого фізичного навантаження.

Фізичне виховання в УкрДАЗТ проводиться на I та II курсі і здійснюється в таких формах:

Навчальні заняття:

- обов'язкові заняття (практичні, методичні, теоретичні);
- консультативно-методичні заняття, які спрямовані на надання студентам методичної та практичної допомоги в організації та проведенні самостійних занять з фізичної культури та спорту;
- індивідуальні заняття для студентів, які мають слабку фізичну підготовку, або студентів, які відстають в оволодінні навчальним матеріалом. Такі заняття організуються за особливим розкладом кафедри протягом навчального року, канікул та в період виробничої практики.

Поза аудиторні заняття:

- фізичні вправи у режимі навчального дня (малі форми самостійних занять у виді комплексів «хвилини бадьорості»;
- заняття в спортивних секціях за інтересами та клубах студентського естрадного майстерства;
- самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом;
- масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи.

Комплексне використання всіх форм фізичного виховання повинно забезпечити включення фізичної культури в образ життя студентів, щоб досягти оптимального рівня фізичної активності.

При розробці моделі комплексного підходу до культури здоров'я в умовах УкрДАЗТ була сформульована робоча гіпотеза: формування здоров'я та розвиток особистості у професійному освітньому закладі будуть ефективними, якщо:

- розробити концептуально-методологічні підходи здоров'язберегаючої інфраструктури, модель науково-педагогічної діяльності;
- впровадити у навчальну діяльність здоров'язберегаючі технології на основі комплексного підходу;
- проводити регулярні огляди тих, хто займається та реабілітаційно-корекційні заходи;
- сформувати у контингенту, який навчається, мотивацію до

підтримки власного здоров'я та особисто орієнтованому навчанню;

- проводити методологічні семінари за питанням здоров'язберегаючих технологій освіти.

Курс фізичного виховання і масової спортивно-оздоровчої роботи в УкрДАЗТ покликаний розв'язати ще одне важливе завдання. Адже всі студенти після закінчення академії повинні бути фахівцями високої кваліфікації, працювати у великих колективах, деякі стануть керівниками різноманітних установ і навчальних закладів. Дуже важливо, щоб усі випускники вищих навчальних закладів стали ентузіастами і пропагандистами фізичної культури і спорту, щоб отримавши у ВНЗ знання, уміння і практичні навички, могли стати організаторами спортивно-оздоровчих заходів.

Для того, щоб простежити за фізичним розвитком студентів Української державної академії залізничного транспорту, кафедрою «Фізвиховання та спорт» був розроблений «Паспорт здоров'я студента». До нього заносяться основні медичні показники та тести (ваго-зростовий показник, частота пульсу та ін.), результати державних тестів і нормативів фізичної підготовленості для студентів ВНЗ, починаючи з першого курсу.

Вивчаючи особливості життєдіяльності студентів, ми прийшли до висновку, що більшість слухачів вищої школи не займаються формуванням свого здоров'я, так як це потребує вольових зусиль, їх увага спрямована в основному до попередження порушень здоров'я та реабілітації втраченого. Це є результатом низької активності особистості, поведінкової пасивності та валеологічної безграмотності. В останній час людина становиться тільки споживачем свого здоров'я, але ні його виробником, що свідчить про недостатній рівень знань та культури.

Фізична підготовка студентської молоді повинна сприяти зміцненню здоров'я, що реалізується на основі стандартів вищої освіти у ВНЗ. Однак, існуюча практика показує, що результати фізичної активності студентів ВНЗ України залишають бажати кращого: за час навчання у школі зменшується об'єм фізичних навантажень, знижуються спортивні результати, погіршується здоров'я.

Ми досліджували показники фізичної підготовленості фізичного здоров'я студентів УкрДАЗТ I курсу, які навчалися протягом з 2004 по 2008 роки. Методика дослідження полягала у тестуванні фізичної підготовленості студентів за програмою, яка включає до себе державні тести та норми оцінки фізичної підготовленості.

Середні показники фізичної підготовленості практично не розрізняються, також не спостерігається стійкої тенденції до зниження або збільшення середніх результатів у відповідності з роками навчання.

Можна затверджувати, що, за отриманими даними, ніяких змін у

фізичної підготовленості студентів УкрДАЗТ немає. Таки висновки могли би показатися парадоксальними, якщо б не обставина, яка пов'язана є системою оцінювання результатів тестування. Прийняті знижені норми фізичної підготовленості та відсутність їх динаміки за роками навчання не стимулюють студентів до серйозного проявлення своїх можливостей. У результаті ми маємо такі дані.

За даними досліджень, які були проведені, з 200 студентів I курсу УкрДАЗТ вищий рівень фізичного здоров'я мають лише 10%, вище середнього – 20%, середній – 66%, нижче середнього – 4%. З цих показників ми бачимо, що на I курсі студенти мають достатньо високі функціональні резерви організму, але к II курсу вони знижуються.

Слід відмітити, що при однаковому рівні фізичної підготовленості студентів показники їх фізичного здоров'я за курсами різні: у студентів старших курсів простежується погіршення показників. В основі цього явища лежать деякі фактори. За нашою думкою, по-перше, таким фактором є мала кількість годин обов'язкових занять з фізичного виховання, по-друге, недостатню калорійність їжі студентів та низьку вітамінізацію, по-третє, багато студентів, які вживають алкоголь, наркотики та палять.

Можна зробити висновок, що результати обов'язкових тестувань фізичної підготовленості в УкрДАЗТ не відображають реального рівня підготовленості студентів, так як нормативні вимоги на всіх курсах навчання не розрізняються та не стимулюють активності студентів у розвитку їх рухових здібностей. Отже, студенти не зацікавлені у покращенні своїх показників у процесі навчання. При такому положенні справ немає можливості достовірно контролювати рівень фізичної підготовленості студентів.

Необхідно змінити систему оцінювання фізичної підготовленості на основі аналізу рівня підготовленості абітурієнтів. Для цього необхідно підготувати науково обґрунтовані нормативи, які стимулюють розвиток фізичної підготовленості за роками навчання.

Особлива роль фізичного виховання в УкрДАЗТ складається у тому, щоб, виходячи з реальних умов закладу, надати такі форми організації та забезпечення ефективності фізичного виховання, які сприяють формуванню культури здоров'я студентів та її саморозвитку.

При вирішенні концептуального плану моделі фізичного виховання в УкрДАЗТ, яка сприяє саморозвитку культури здоров'я студента, ми спиралися на методологічні принципи:

- форма організації процесу фізичного виховання студентів забезпечує як можна більші можливості для засвоєння кожним цінностей фізичної культури та спорту у відповідності з індивідуальними здібностями, потребами, рівнем розвитку та підготованості;

- у процесі фізичного виховання обов'язково використовуються сучасні технології спортивного, кондиційного та оздоровчого тренування студентів, яке здійснюється у щільній єдності з їх моторним навчанням;

- провідною спрямованістю в організації фізичного виховання в закладі з'єднання у навчально-тренувальні групи студентів, які однорідні за інтересами, потребами, прагненнями, рівнем фізичної підготованості, топологічними особливостями, морфофункціональним статусом.

У навчально-виховному процесі студенти УкрДАЗТ на заняттях фізичного виховання придбають знання, які реалізуються у вигляді змінення вчинків, звичок, навичок вести зоровий образ життя, зберігати та розвивати своє здоров'я; на заняттях з фізичного виховання у навчальному закладі закладається високий рівень майбутньої продуктивності праці фахівців; виявлені дві групи факторів, які впливають на здоров'я студентів:

- фактори, які зміцнюють здоров'я: відсутність шкідливих звичок, раціональне харчування, фізична культура та спорт, ранкова гімнастика, загартовування організму, позитивні емоції, режим навчання та відпочинку, високий рівень профілактичних заходів, сучасна медична допомога;

- фактори, які погіршують здоров'я: шкідливі звички, незбалансоване харчування, гіподинамія, стресові ситуації, інтенсифікація навчального процесу, відсутність медичного контролю.

СОДЕРЖАНИЕ

Авдасева Надежда Владимировна, Клемешова Наталья Вячеславовна. Занятия фитбол-аэробикой как направление физического воспитания в современных условиях.....	3
Акимова Марина Евгеньевна. Черлидинг – инновационная форма физического воспитания студентов.....	5
Барская Наталья Львовна. Применение средств различной направленности в годичном цикле подготовки в баскетболе	9
Бирюков Р.В. Характеристика видов боевых искусств	14
Бондаренко Ирина Григорівна. Сучасні напрямки з удосконалення системи ППФП студентів-екологів	18
Бутько А. В. Лыжная подготовка как одно из средств оздоровления студентов специальных медицинских групп	22
Буц Алла Миколаївна. Студенти про стан свого здоров'я.....	25
Вельгушев Р.В., Кирина Е.Д. О развитии силы в спортивной борьбе... ..	29
Гладыр Ольга Евдокимовна. Авторитет тренера – ведущий фактор эффективности спортивной деятельности юных спортсменов.....	33
Горбуля В.Б., Бессарабов М.С., Горбуля В.О. Баскетбол у навчальному процесі на факультеті фізичного виховання	37
Демидова Олена Валентинівна, Демидова Ірина Валентинівна, Демидов Валентин Валентинович. Дослідження фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів м. Миколаєва.. ..	39
Дмитриенко В.Г., Кравцов В.В. Этапы развития мини-футбола в г. Белгороде как структурная единица развития мини-футбола в России.....	43
Довбыш Виктор Иванович, Баранец Павел Акимович, Майстренко Евгений Александрович. Оздоровительный эффект применения фитболов на занятиях по физическому воспитанию в вузах	46
Дорошенко Эдуард Юрьевич. Современные методические принципы оценки, анализа и интерпретации параметров соревновательной деятельности в командных спортивных играх.....	49
Егоров Дмитрий Евгеньевич, Олейник Екатерина Григорьевна, Архипова Елена Викторовна. Роль игры в повышении оздоровительной эффективности занятий по физкультуре в специальном учебном отделении	52
Егоров Дмитрий Евгеньевич, Олейник Екатерина Григорьевна, Завизионова Наталья Александровна. Мероприятия для снижения случаев травматизма на занятиях по физической культуре	55
Єрмаков Сергій Сидорович. Науково-дослідна робота й оцінка її якості	58
Жестков Сергій Геннадійович. Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в річному макроциклі (на прикладі баскетболу).....	60

Иванов Е.А. О некоторых аспектах гуманистического подхода в организации физической подготовки студенческой молодёжи	63
Иванов С.О., Канішевська Н.Б. Проблеми фізичної підготовленості студентської молоді України у XXI столітті.....	66
Кадач О.В., Скурихина Н.В. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем, посредством использования новых технологий	70
Клепцова Т. Н., Федотенко Г. В., Гниденко Е.К., Беседина Л.А. Социологические аспекты физической активности и здорового образа жизни.....	73
Козина Ж.Л., Лазебник О.А., Григорьев А.В. Применение интерактивных технологий в качестве современного средства обучения в спортивных играх.....	76
Коруковец А.П. Основные характеристики атакующего удара в волейболе.....	79
Корчевская О.Г. Двигательная активность как фактор сохранения и укрепления здоровья	82
Крамской С.И., Амельченко И.А. Из опыта проведения научных конференций кафедры физического воспитания и спорта БГТУ им. В.Г. Шухова	85
Крамской С.И., Банников В.В. Пляжный гандбол – игра больших возможностей	88
Кривцов А.С. Структура меткого выстрела в пулевой стрельбе	94
Куликов И.А. Некоторые особенности контроля мяча в теннисе	97
Куликова И.В. Комплексное использование аэробики и шейпинга в учебных занятиях по физической культуре со студентками.....	100
Курганский Андрей Викторович. Использование моделей в системе управления профессиональным футбольным клубом	103
Лукавенко Олена Геннадіївна, Стратій Наталія Володимирівна. Фізична реабілітація, як основний захід відновлення фізичного здоров'я і психологічного статусу студентської молоді	106
Малинаускас Ромуальдас Казимерович. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов педагогических вузов	110
Мальков А. П. Йога как предлагаемая система духовного и физического роста современного молодого человека	113
Мальцева Т. Н., Кобцева А. В. Анализ деятельности специализированных спортивных школ по бадминтону в мире	116
Мухін Євген Олексійович. Шейпінг як інноваційна система у фізичному вихованні студентів	120
Олейник Е.Г. Методика развития общей (аэробной) выносливости для студентов, занимающихся оздоровительным бегом	123
Панарин А.И. Спортивно-оздоровительные мероприятия, как важнейшее средство формирования профессионального самоопределения студентов ВУЗов.....	126
Петренко Н.В., Нікольчев А.Д., Боровський Д.Л. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах (тези).....	131

Распитин В.И., Абрамов К.В. Формирование физического здоровья студентов	134
Россыпчук И.А. Социально-психологические проблемы формирования и стимулирования интереса к занятиям массовым спортом среди студенческой молодёжи Украины	138
Русланов Д.В. Новые технологии ЛФК при остеохондрозе позвоночника.	143
Русланов Д.В. Психокоррекция: модель двух экранов в визуализации образов	146
Сычѳв Б.В., Гринь Л.В. Методика силовой подготовки в различных видах спорта.....	149
Тулинова Н.А. Развитие физических качеств студентов специального учебного отделения	152
Фиронова Р.П. Компьютерные технологии в физической культуре и спорте	155
Хоменко Сергій Володимирович. Педагогічний контроль за фізичним розвитком старших школярів	158
Черненко Віктор Олександрович. Розвиток фізичних якостей студентів на заняттях з баскетболу.....	162
Черновол А.Н. Тестирование физических качеств как метод диагностики уровня подготовленности студентов	165
Човнюк Ю.В. Роль интегративных функций физической подготовки специалиста в решении проблемы надёжности человеческого фактора	168
Човнюк Ю.В. Совершенствование процессов конструирования целевой модели и физической подготовки технического специалиста	171
Човнюк Ю.В. Системный подход в моделировании физического воспитания молодёжи Украины и его социально-психологические особенности.....	174
Чуча Ю. И. Особенности мотивации для занятий спортом в ВУЗах	178
Чуча Ю. И. Варианты моделирования ситуаций в баскетболе	180
Шепеленко Татьяна Валерьевна, Лучко Ольга Ростиславовна. Потенциал эстетичних видов спорта (художественная гимнастика, аэробика, черлидинг) в современной массовой культуре	182
Шепеленко Тетяна Валеріївна, Лучко Ольга Ростіславівна. Концептуально-методологічні підходи до створювання здоров'язберегаючої системи у технічному ВНЗ формами фізичного виховання	187

“Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях”

Сборник статей

V международная научная конференция

21 апреля 2009 года.

г.Харьков, Украина

Свидетельство о внесении в государственный реестр субъекта издательской деятельности
ДК №860 от 20.03.2002г.

Оригинал-макет подготовлен РИО ХГАДИ. Компьютерная верстка: Мастерова Ю.Р.

Подп. к печати 11.04.2009. Формат 60x80 1/16. Бумага: офисн.

Печать: ризограф. Усл. печ. л. 12.25. Тираж 100 экз.

ХГАДИ, Харьковская государственная академия дизайна и искусств,
Украина, 61002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.