



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

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ  
В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**  
*III международная электронная научная конференция  
(26 апреля 2007 года)*

Харьков-Белгород-Красноярск - 2007

**Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях** //Сборник статей под ред. проф. Ермакова С.С. /III международная электронная научная конференция, 26 апреля 2007 года. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2007. – 124 с.  
(Укр., рус., англ. яз.)

В сборнике представлены статьи по проблемам спортивных игр и единоборств 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](mailto:sport2005@bk.ru)  
[sportart@gmail.com](mailto:sportart@gmail.com)

Печатается в авторской редакции.

Издается по решению Ученого совета Харьковской государственной академии дизайна и искусств [протокол №6 от 19.01.2007 г.].

Редакционная коллегия:

Амельченко И.А., к.б.н., доц. (г.Белгород, Россия);  
Ашанин В.С. к.ф-м.н., проф. (г.Харьков, Украина);  
Ермаков С.С., д.пед.н., проф. (г.Харьков, Украина);  
Зайцев В.П., канд. мед.н., проф. (г.Белгород, Россия);  
Крамской С.И., проф. (г.Белгород, Россия);  
Кузьмин В.А., доц. (г.Красноярск, Россия).

## **МЕРОПРИЯТИЯ ПО СНИЖЕНИЮ ЧИСЛА СЛУЧАЕВ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Алексеев Николай Алексеевич

доцент, заслуженный работник физической культуры Российской  
Федерации

Егоров Дмитрий Евгеньевич

кандидат педагогических наук

Белгородский юридический институт МВД России

Вопрос, что способствовало травмированию занимающегося, интересует научных работников, врачей, преподавателей и тренеров. Исследуя случаи травмирования, и способствовавшие причины можно сделать некоторые выводы и они связаны с:

- недостатками в организации и методике учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- неудовлетворительным состоянием мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви курсантов.
- неблагоприятными санитарно-гигиеническими и метеорологическими условиями при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- нарушением правил врачебного контроля.
- нарушением курсантами дисциплины и установленных норм и правил техники безопасности во время проведения занятий и соревнований.

В основе происхождения спортивной травмы лежат объективные и субъективные факторы, каждый из которых может быть причиной повреждения или условием его возникновения. Здесь следует учитывать, кроме того, характер и локализацию травмы, находящиеся в зависимости от квалификации и возраста занимающегося.

Характерными травмами на занятиях единоборствами являются ушибы, растяжения и разрывы связок голеностопного, коленного и локтевого суставов. Следствием грубого и резкого проведения приемов являются вывихи в плечевом суставе, кровоизлияние в ушные раковины, переломы ребер, ключицы, голени (малоберцовой кости), повреждения пальцев рук и ног.

Так же необходимо учитывать и факторы риска - это вредно действующие агенты, которые сами не в состоянии вызвать травму, но в определенных условиях способствующие ее возникновению и клиническому проявлению, особенно если одни факторы сочетаются с други-

ми. К общим факторам риска относятся: отклонения в состоянии здоровья, недостатки в общей физической подготовленности, утомление, нарушения весового режима, курение, употребление алкогольных напитков, применение стимуляторов, неблагоприятные погодные и климатические условия, нарушения правил врачебного контроля и самоконтроля.

Компенсаторные возможности человеческого организма позволяют противодействовать этим факторам. В тех же случаях, когда сопротивляемость организма снижена по тем или иным причинам, возникают травмы.

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 ОФП должна строиться на обучении технике упражнений, избранных в качестве дополнительных средств к избранному виду спорта и, кроме того, знании принципов биомеханики.

Систематически развивая силу и гибкость, занимающийся улучшает общую и специальную физическую подготовку. Одновременно он технически грамотно выполняет специфические для выбранного вида спортивной деятельности двигательные действия, тем самым, снижая вероятность возникновения травмы.

Развитие и совершенствование силы и гибкости приобретает особое значение как мера профилактики травм суставно-связочного аппарата - самой распространенной спортивной травмы. Большой процент повреждений суставно-связочного аппарата объясняется тем, что на них приходится большая функциональная нагрузка.

Организуя и планируя учебно-тренировочный процесс, преподаватели должны постоянно заботиться о достижении оптимального уровня физической подготовленности на всех его этапах.

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

Также необходимо провести комплекс мер по предупреждению случаев травм на занятиях по физической подготовке, которые мы считаем необходимым привести ниже:

- проводить постоянный анализ возможных недостатков в организации и методике учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- обеспечить заблаговременно проверку состояния мест занятий, оборудования, спортивного инвентаря и своевременный доклад руководству кафедры об имеющихся недостатках;
- исключить проведение всех видов занятий и соревнований при неблагоприятных санитарно-гигиенических и метеорологических условиях;
- проводить в рамках заседания предметно-методической секции с сотрудниками кафедры занятие по методике проведения инструктажа по мерам безопасности на учебных занятиях, спортивных соревнованиях и самостоятельных занятиях;
- инструктировать по мерам безопасности, организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой только с участием сотрудников факультетов и инструкторов-общественников;
- проводить дополнительный инструктаж и обеспечивать страховку обучаемых при изучении и совершенствовании координационно-сложных двигательных действий;
- обеспечивать соблюдение высокой дисциплины и установленных правил во время учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- инструктирование и контроль за соблюдением мер безопасности на тренировках курсантов (не состоящих в сборных командах института) в спортивных клубах и секциях вне института возложить на руководство факультетов;
- подготовить учебно-методическое пособие для занимающихся физической подготовкой по предупреждению травматизма, выдать на факультеты для изучения в рамках служебно-боевой подготовки.

### **ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР В СИСТЕМЕ РЕКРЕАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Амельченко И.А., канд. биол. наук, доцент,

Архипова Е.В., старший преподаватель,

Дрогомерецкий В.В., старший преподаватель

Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова

В современной системе образования проблема адаптации студенческой молодежи к учебной деятельности является одной из приоритетных [2]. Наряду с социально-психологическими факторами, важная роль в достижении оптимального уровня работоспособности студентов

принадлежит систематической, адекватной возможностям организма, двигательной активности. В этом плане особое внимание необходимо уделять молодым людям, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

Значительное число первокурсников испытывают трудности при разрешении чисто психологических проблем, связанных с адаптацией к образовательному процессу в вузе, новой микросоциальной среде. Именно на этом начальном этапе важно стремиться привлечь студентов к активным занятиям физической культурой и спортом, которые способствуют саморазвитию, самовоспитанию, проявлению активности, инициативы, реализации творческих возможностей. Это, в свою очередь, создает прочную базу для более быстрой социальной адаптации студентов, профессиональной адаптации будущих специалистов, а значит и достижению успехов в различных сферах деятельности с сохранением драгоценного ресурса здоровья [1].

По нашим наблюдениям, многие студенты с ослабленным здоровьем на начальных этапах занятий с недоверием и робостью относятся к различным физическим упражнениям, как правило, плохо переносят непривычные нагрузки, предпочитая вести малоподвижный образ жизни. В связи с этим возникает необходимость к более активному привлечению студентов в сферу физкультурно-спортивной деятельности и изыскании оптимальных двигательных режимов, сопряженных с улучшением самочувствия, проявлением позитивных эмоций. Особое место в данном контексте принадлежит занятиям элементами спортивного игр студентов специального учебного отделения.

Спортивные игры - важнейшее средство активного отдыха студенческой молодежи, удовлетворения естественных потребностей в двигательной активности, получения удовольствия от самого процесса физической деятельности. Регулярные занятия спортивными играми вносят значительный вклад в формирование здравоцентрических установок студенческой молодежи, снижают вероятность поддаться искушению «решать» проблемы с помощью приема алкоголя, наркотиков или других форм девиантного поведения.

В этом плане представляет интерес изучение отношения к занятиям элементами спортивных игр студентов специального учебного отделения, а также степень их вовлеченности в данную сферу физкультурно-спортивной деятельности.

Работа проведена на кафедре физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова. По анкете, разработанной авторским коллективом, было опрошено 74 студента, занимающихся физической культурой в специальном учебном отделении (42 юноши и 32 девушки).

Как показали проведенные исследования, большинство респондентов (57,4 %), на вопрос о наиболее привлекательной для них спортивной игре отдали предпочтение волейболу. На второе место 25,8 % опрошенных поставили баскетбол. У юношей достаточно высокие позиции занимает также футбол. Несомненно, существенным фактором, обуславливающим популярность волейбола в студенческой среде, является выдающиеся успехи мужской волейбольной команды «Локомотив-Белогорье». По нашим данным 12,3 % студентов специального учебного отделения регулярно посещает матчи чемпионата России и европейской Лиги чемпионов по волейболу. Более трети опрошенных (38,5 %) следят за перипетиями волейбольных баталий по телевидению.

Во время активного отдыха студенты, как правило, с желанием включаются в изучение и совершенствование отдельных элементов той или иной спортивной игры. Для студентов участие в спортивных играх сопряжено с высоким эмоциональным настроем, который обусловлен совершением разнообразных движений, остротой игровых моментов, умением быстро принять решение в сложной ситуации, ощущением самодостаточности, уверенности в своих силах. Несомненно, это обогащает эмоциональную жизнь студентов, придает особую остроту выражению чувств, формирует твердость духа и волю.

К сожалению, в последнее время настораживает тот факт, что у ряда студентов отсутствует даже первоначальный навык работы с мячом, и многие простые вещи они начинают постигать только в вузе. Мы уже констатируем печальную тенденцию увеличения числа молодых людей в специальном учебном отделении, которые не занимались физической культурой на протяжении всего периода обучения в школе. Нами также было установлено, что только 18,9 % респондентов систематически самостоятельно занимаются элементами спортивных игр с оздоровительной целью. Следовательно, личностная значимость организации самостоятельных оздоровительных тренировок еще не в полной мере вошла в поле мотивационной деятельности молодежи.

В этой связи представляется целесообразным более детальное формирование личностно ориентированной модели мотивации активных действий для занятий элементами спортивных игр студентов специального учебного отделения рекреационной направленности.

#### Литература

1. Выдрин В.М. Физическая культура - вид культуры личности и общества (Опыт историко-методологического анализа проблем): Монография. - 2-е изд., испр. и доп./СпбГАФК П.Ф. Лесгафта, 2004. - 153 с.
2. Панфилов О.П., Артамонова Л.Л., Белых Е.В. Теория и практика



валеологических аспектов адаптации к учебной деятельности//Материалы 2-й Межрегиональной научно-практической конференции. - Воронеж, 2001. - С. 49 - 52.

## **ИЗ ОПЫТА ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАЗДНИКОВ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Амельченко И.А., Завизионова Н.А.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова

Современная система обучения в техническом вузе характеризуется высокой интенсивностью образовательного процесса, информационной насыщенностью, необходимостью освоения новых сложных технологий. Студенты много времени проводят в аудиториях, научных лабораториях, библиотеках, компьютерных классах, значительной усидчивости требует и подготовка к учебным занятиям дома, выполнение графических работ.

Многие молодые люди после длительного пребывания в статическом положении жалуются на головную боль, разбитость, вялость, сонливость, повышенную утомляемость. Особенно трудно приходится студентам первого курса, которые только начинают приспосабливаться к новой обстановке. И от того насколько быстро и успешно произойдет адаптация молодежи к образовательному процессу, качественно иной микросоциальной среде, во многом будет зависеть умение студентов преодолевать препятствия на пути достижения основ профессионального мастерства, не сжигая себя по мелочам, не растрачивая драгоценный ресурс здоровья.

В этом плане ключевое значение имеет рациональная организация активного отдыха студентов. Известно, что систематическая физическая нагрузка способствует снижению уровня тревожности и повышению настроения, обусловленных сочетанием психологических и физиологических механизмов. Хотя разнообразные виды двигательной активности сами по себе сопряжены с удовольствием, в педагогическом процессе большое значение придается целенаправленному созданию положительного эмоционального фона во время занятий физической культурой.

Одним из факторов, способствующих повышению эмоциональности в процессе двигательной активности, является использование игрового и соревновательного методов. Исходя из вышеизложенного, с

целью повышения физкультурно-спортивной активности студентов специального учебного отделения были разработаны и апробированы программы проведения конкурсов на спортивную тематику.

Для примера приводим ниже программу физкультурно-оздоровительного праздника «А ну-ка, парни!» посвященного Дню защитника Отечества.

1. Под звуки спортивного марша торжественно входят участники праздника и строятся на парад открытия.

2. Приветственное слово организаторов праздника к участникам.

3. Перестроение участников в три колонны для выполнения общей подготовительной части комплекса общеразвивающих упражнений на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения выполняются под музыкальное сопровождение (походные и спортивные марши, песни); бег в медленном темпе 4-5 мин. Упражнения на восстановления дыхания, ходьба, подготовка команд к показательным выступлениям конкурса «строевая подготовка».

4. Офицер военной кафедры с отделением (взводом) показывает занятие по строевой подготовке с группой студентов 4-го курса.

5. Выход на задание №1 каждой команды, имеющей свое название. Выполнение элементов строевой подготовки под команды преподавателя.

За выполненное задание выставляются баллы: первое место - 5 баллов, второе - 3 балла, третье - 1 балл. Учитываются: точность выполненных команд студентами, дисциплина в строю, подтянутость.

6. На старт приглашаются команды для выполнения эстафетных заданий:

- ведение баскетбольного мяча до стойки - 20 м;
- ведение футбольного мяча до стойки; -ведение мяча хоккейной клюшкой до стойки;

7. Подготовка полосы препятствий, состоящей из: гимнастической скамейки, 3-х тоннелей из обручей, переноса предметов, бега с ведением баскетбольного мяча к финишу. Каждый участник команды поочередно стартует, когда предыдущий преодолет первое препятствие. Секундомер останавливается судьей после финиша последнего участника одной команды. Время, показанное каждой командой, сравнивается и определяется победитель и призеры.

8. Судья приглашает представителей от каждой команды для проведения конкурса шахматистов «Шах и Мат».

9. Объявляется конкурс капитанов, включающий:

- прыжок в длину с места - одна пробная, две контрольные попытки;
- ведение баскетбольного мяча на скорость и технику;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа - на количество раз.

10. Общее задание для команд: перетягивание каната.

11. Общее построение участников. Подведение итогов праздника. Награждение победителей и призеров соревнований грамотами.

Проведение спортивных конкурсов, как правило, вызывает у студентов достаточно сильные эмоциональные реакции, ввиду особого психологического настроя и незримо присутствующего духа состязательности. Поскольку субъективные ощущения являются мощным стимулом целенаправленной деятельности, мы стремимся к тому, чтобы у студенческой молодежи физическая культура, ассоциируемая с положительными эмоциями, красотой, здоровьем, была в арсенале средств борьбы с психофизиологическим напряжением, различного рода переживаниями негативного характера.

Для большинства студентов, регулярно занимающихся физической культурой, потребность в двигательной активности входит в привычку, гармонично дополняющую другие аспекты жизнедеятельности. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют повышению самооценки, уверенности в себе, а также улучшают когнитивные процессы. В конечном итоге, по нашему мнению, это является одним из гарантов высокого биологического потенциала жизнедеятельности, необходимого для гармоничного развития личности студента, творческого труда, успешного профессионального становления и социальной интегрированности.

## **О СОВРЕМЕННЫХ КОГНИТИВНЫХ ТЕНДЕНЦИЯХ В МЕТОДОЛОГИИ НАУКИ**

В.С.Ашанин

Харьковская государственная академия физической культуры

Метод, согласно первоначальному смыслу перевода с греческого, означает прокладывание пути. Исследования выдающихся ученых второй половины ученых XX века и начала XXI: К.Поппера, Т.Куна, Ф.Варелы, У.Матураны, П.Феерабента, Дж.Келли, Ф.Капра и многих других существенно изменили методологические ориентиры в теории познания.

К.Поппер однажды сказал: «Я лично знаю, что существует, по крайней мере, одна проблема, которая интересует всех, кто мыслит, -

проблема понимания мира, нас самих и нашего мышления, поскольку оно является составной частью мира».

Как известно, истинная цель любой науки состоит в объяснении Мира. Практическая каждая из наук стараются последовательно ответить на следующие проблемные вопросы:

- **Что** есть природа?
- **Как** она устроена (каковы ее законы)?
- **Почему** природа такова и именно таковы ее законы?
- **Зачем** все это (или ради чего)?

Фундаментальные науки естествознания (в порядке возрастания сложности: механика, физика, химия, биология, психология как наука о ментальном мире), как и само естествознание в своем развитии проходят исторические и логические этапы: исходная натурфилософия – аналитическая дифференциация – синтетическая интеграция – современная комплексная интегрально-дифференциальная стадия.

В XXI веке человечество столкнулось с большим разнообразием наук и различных теорий. Как невозможно запомнить множество фактов, так и невозможно изучить все теории. Но с годами одна теория сменяется другой, с большей информационной насыщенностью и большим количеством объяснений. Таким образом, смена теорий приводит к тому, что мы больше понимаем, а учим меньше, чем раньше (пример: физическая химия, смена геоцентрической системы Птолемея на гелиоцентрическую систему Коперника и др.).

Понимание, как правило, не зависит от знания множества фактов как таковых, а зависит от построения правильных концепций, объяснений и теорий. Факты можно понять только после объяснения. Научные теории как раз и объясняют факты и явления на основе скрытой (неявной) реальности. Конечно же, очевидно, что понимание – это одна из высших функций человеческого разума.

Объяснение может осуществляться по двум направлениям: путем *редукционизма*, т.е. на основе систем низкого уровня (пример: уравнение Клайперона-Менделеева в молекулярно-кинетической теории), или 2. на пути холизма, т.е. систем высокого уровня (пример - релятивистская физика, включающая механику и электродинамику, теория интеллекта как совокупность теории развития, теории функционирования и теории индивидуальных различий). При этом редукционизм объяснение сводит к разложению на составляющие, а холизм представляет собой целостный взгляд на объект исследования.

В любом случае, можно согласиться с А.Любищевым, который считает, что «развитие наук идет не по пути накопления окончательно

установленных истин, а путем последовательных синтезов».

В конце XX века начал формироваться новые методологические основы современной науки, базирующиеся на *информационно-системных* и *когнитивно-синергетических* концепциях. Этот факт многими специалистами рассматривается как закономерная смена *научных парадигм* в рамках терминологии Куна.

Исторически классическая научная парадигма имела четко выраженный аналитический характер, заложенный в трудах Декарта и опирающаяся на разделении субъекта и объекта познания. Склонность к анализу, как визитная карточка науки, сохраняется в нашем подсознании, несмотря на все трансформации картины мира. Анализ стал синонимом научного исследования вообще.

Рассмотрим это факт в индуктивном смысле, когда речь идет о заключениях, вытекающих из эксперимента. Даже при явной недостаточности исходных знаний эксперимент все же отвечает на некий четко поставленный наблюдателем вопрос. Именно глубина и четкость вопроса, прежде всего, задают глубину исследования. Дальше степень научности будет зависеть от способа обработки данных (т.е. сведению их к стандартным вероятностно-статистическим структурам). Это принятый в науке путь индуктивных заключений. Анализ современных публикаций свидетельствует о росте числа публикаций с заключениями подобного рода.

Обращение к математической статистике позволяет при современной компьютерной технике включать в рассмотрение 100 и более независимых переменных, что повышает серьезность исследования. При этом обостряется проблема выбора метрики пространства, в котором ведется поиск кластеров. Однако выбор метрики – это уже внесение дедуктивной операции в индуктивную процедуру. Всегда ли готов к этому исследователь? Не говорит ли это о том, что систему нельзя познать с помощью только анализа!

Всякий вопрос имеет не только вопрошающую, но и утверждающую часть, делающую вопрос возможным. Как сказал Гейзенберг, «То, что мы наблюдаем, не есть природа как таковая, но природа в свете наших вопросов». Утверждающая часть может быть задана аналитическим видом некоторой математической модели. Тогда вопрошающей частью будет численная оценка параметров выбранной модели. Априорный выбор модели – это опять внесение дедуктивного момента в индуктивное исследование. Это еще раз подчеркивает *существенную роль наблюдателя*, ведущего исследование.

Не вдаваясь подробно в дедуктивный метод, все же можно от-

метись, что его развитие в наше время привело к существенной метафоричности познания, возбуждающего воображение и расширяющего наше взаимодействие с миром.

Особенностью современного этапа развития научного знания является то, что в нем субъект познания не признается больше нейтральным по отношению к характеру полученного знания, но рассматривается в качестве одного из его компонентов.

Можно сказать, что фокус внимания сместился с объекта на границу взаимодействия субъекта и объекта. И это обстоятельно служит предпосылкой сближения естественно-научного знания с гуманитарным.

Современная когнитология включает: теорию познания, лингвистику, антропологию, нейрофизиологию, теорию искусственного интеллекта и когнитивную психологию. Эксперименты в области когнитивной психологии и их последующая обработка показывают, что существуют 5 разновидностей структурных моделей семантической памяти человека или 5 когнитивных структур: цепочки, деревья, кластеры, пространства и сети.

Разновидность когнитивных структур порождается классами базовых семантических отношений и могут быть представлены различными способами, например кластеры – диаграммами Венна, пространства – с помощью шкалы и т.д.

Знание (декларативное, процедурное или неявное) чаще всего формируется в виде когнитивной сети или когнитивной карты как множество адекватных реакций на свойства окружающего мира. На базе этой сети познавательный аппарат человека осуществляет гипотетическую реконструкцию реального мира. Этот процесс в рамках концепции автопоэзиса У.Матуран и Ф.Варелы можно назвать рождением мира в акте познания. Субъект взаимодействует с внешней средой посредством когнитивной сети, в рамках которой выделенное событие приобретает для субъекта определенный смысл.

Рассматривая живые системы с точки зрения **содержания**, материальная *структура* живой системы представляется диссипативной структурой, т.е. существенно открытой неравновесной системой. С точки зрения **формы**, обнаруживается, что паттерн их *организации* представляет собой непрерывно воспроизводящуюся сеть. С точки зрения **процесса** живые системы суть *когнитивные системы*, в которых процесс познания тесно связан с автопоэтической моделью.

Поскольку субъект включен в процесс познания и его деятельность обусловлена смыслом и подразумевает передачу смысла, то в схему живых систем добавляется четвертый элемент. Смысл – это краткое обозначение внутреннего мира рефлексирующего сознания.

В связи с этим хотелось остановиться еще на одном моменте, характеризующим традиционный процесс познания, это его бинарность (дихотомия) или триадность. Человек познает мир чаще всего в категориях сходства или отличия с помощью биполярных шкал. И такой способ стал доминирующим и повсеместным: телесность-духовность, верх-низ, плохо-хорошо, вперед-назад; в литературе: «Отцы и дети», «Война и мир», «Преступление и наказание»; в теории познания: субъект-объект, необходимость-случайность, материя-сознание. Сами науки разделяются на естественные и гуманитарные. Бинарное мышление, как правило, ограничено и выступает определенным диктатом: или-или, кто не с нами, тот против нас и т.д. Гете не случайно говорил, что «между двумя противоположными мнениями находится не истина а проблема».

Снятие противоречия в диаде сводится к редукции диады к монаде.

Поскольку человек может мыслить одновременно и понятиями и образами и символами, то более адекватной формой мышления является триадное. Системная триада представляет собой элементарную ячейку логической операции синтеза. Третий элемент оказывается необходимым для решения проблемы бинарных противоречий как мера их компромисса. Устойчивость понятия в теории познания зачастую обеспечивается третьим членом триады, соединяющим бинарную оппозицию в жизнеспособный комплекс. Добро-истина-красота, изменчивость-отбор-наследственность, рациона-эмоцио-интуицию, у Гегеля тезис-антитезис-синтез, триединство Бога, законодательная, исполнительная и судебная власть. Последующий переход к тетрадам, пентадам и т.д. есть по своей сути синтез систем, т.е. то, о чем говорил Любищев.

Рассмотренные когнитивные аспекты современной методологии близки к развиваемому Д.Донским и С.Дмитриевым психосемантическому подходу, изучающему генезис, строение и функционирование индивидуальной системы значений и смыслов, опосредующих механизмы двигательных действий человека. Фактически, это один из когнитивных принципов, рассматривающих человека как познавательную и активно адаптирующуюся к среде открытую систему.

## **ЗНАЧЕННЯ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОФІЛАКТИЦІ ЖОВЧНОКАМ'ЯНОЇ ХВОРОБИ**

Бісмак Олена Василівна

Харківська державна академія фізичної культури

**Постановка проблеми.** Серед захворювань внутрішніх органів

хвороби шлунково-кишкового тракту являються найпоширенішими. У більшості випадків вони носять хронічний характер і мають схильність до періодичного загострення. Вони погіршують функціональний стан усіх систем організму, викликають порушення обміну речовин, знижують працездатність. Ряд захворювань, в тому числі і жовчнокам'яна хвороба, можуть приводити до передчасної інвалідності [1, 2].

Жовчнокам'яна хвороба характеризується утворенням каменів у жовчному міхурі чи жовчних протоках. Причинами захворювання можуть бути застій жовчі, порушення обміну речовин і нормального складу жовчі, інфекція, нераціональне харчування, гіпокінезія, ожиріння, спадковість. Виникненню каменів сприяє холецистит, а запалення жовчного міхура зумовлюється жовчнокам'яною хворобою. В обох хворобах симптоми схожі, як і перебіг захворювань [3]. У вивченні жовчнокам'яної хвороби накопичений значний досвід. Тим часом багато аспектів цієї проблеми дотепер не вирішені. Зокрема, дуже актуальними є питання застосування лікувальної фізичної культури як засобу профілактики цього захворювання. У зв'язку з цим виникає необхідність постійного удосконалювання засобів, форм, методів і методик лікувальної фізичної культури, що й обумовило вибір даної теми дослідження.

**Мета роботи** – обґрунтувати значення лікувальної фізичної культури як засобу профілактики жовчнокам'яної хвороби.

**Методи дослідження:** вивчення літературних джерел.

**Результати дослідження.** Велику роль у реабілітації хворих на жовчнокам'яну хворобу мають профілактичні заходи, особливо при першій (латентній) стадії жовчнокам'яної хвороби. І основою профілактики є лікувальна фізична культура. Крім того, хворим рекомендують: 1. Активний спосіб життя, активний відпочинок, туризм. Ці заходи сприяють відтокові жовчі, ліквідують її застій, сприяють зменшенню рівня холестерину в крові. 2. Лікувальне харчування із виключенням жирної, висококалорійної, багатой холестерином їжі, особливо при спадкоємному нахилі до ЖКБ. Прийом їжі повинний бути частим (4-5 разів на день), невеликими порціями, що сприяє зменшенню застою жовчі в жовчному міхурі. Рекомендується вживання до їжі сирі овочі і фрукти. 3. Нормалізація маси тіла. 4. Лікування інфекційно-запальних захворювань жовчовивідних шляхів за допомогою антибактеріальної терапії, тому що інфекція відіграє визначену роль у каменеутворенні.

Доцільність використання лікувальної фізичної культури ні в кого не викликає сумніву, вона визнана усіма фахівцями. При заняттях фізичними вправами безумовно- та умовно-рефлекторним шляхом активізуються фізіологічні функції, поліпшується кореляція фізіологічних



механізмів, відбувається пристосування організму до зростаючого навантаження, забезпечується функціональна адаптація хворого [4, 5].

Необхідно враховувати позитивний вплив на організм комплексу лікувальної фізичної культури з використанням природних факторів природи. Застосування фізичних вправ і засобів загартовування відновлює адаптацію до навантажень і підвищує стійкість організму до несприятливих факторів середовища [5].

Лікувальну фізичну культуру призначають з метою зменшення і ліквідації запальної процесу; усунення застою і порушень відтоку жовчі, сприяння виведенню дрібних каменів; покращання крово- та лімфообігу і трофічних процесів у печінці та інших органах травлення; зміцнення м'язів живота, активізації функцій травної системи; нормалізації діяльності ЦНС і вегетативної нервової системи, підвищення загальної опору організму. При заняттях фізичними вправами включаються захисно-пристосувальні механізми, і відбувається формування компенсацій – як прояв здатності організму до функціонування в умовах патології. Фізичні вправи підвищують тонус кори великого мозку, упорядковують корково-підкіркові співвідношення, удосконалюють рефлекторну регуляцію діяльності внутрішніх органів [5] і тим самим стимулюють саногенні сили організму. У цьому полягає тонізуючий вплив фізичних вправ на організм. Вплив фізичних вправ на трофічні процеси виявляється у поліпшенні обміну і харчування тканин.

Під впливом фізичних вправ поліпшується загальний стан хворих, нормалізується сон, підвищуються настрої, працездатність, знижується реактивність нервової системи, зникають ознаки вегетативної лабільності у хворих з явно вираженими симптомами неврастенії [4]. Комплекси лікувальної гімнастики складають із загальноорозвиваючих і спеціальних вправ – дихальних, на розслаблення, дренажних і для м'язів живота. Використовують лікувальну і ранкову гігієнічну гімнастику, гідрокінезитерапію, теренкур, піші прогулянки, лижні, катання на велосипеді, ковзанах, плавання, веслування, спортивні та рухливі ігри [5].

**Висновок.** Лікувальна фізична культура як метод активної функціональної патогенетичної терапії є одним з основних засобів профілактики жовчнокам'яної хвороби. Вона спрямована на ліквідацію застою жовчі, попередження утворення жовчних каменів та ускладнень захворювання.

#### Література.

1. Дейнеко Н.Ф. и др. Диагностика и лечение заболеваний органов пищеварения в клинике внутренних болезней. – Харьков: Основа, 1991. – 272 с.

2. Морозов В.П., Савранский В.М. Желчнокаменная болезнь. – СПб.: Питер, 2000. – 128 с.
3. Туркина Н.В. Как победить желчнокаменную болезнь. Современные способы лечения. – СПб.: Нева, 2003. – 128 с.
4. Серебряна Л.А. Реабилитация больных с патологией органов пищеварения. – К.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація. – К.: Олімпійська література, 2005. – 471 с.

## **КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ В СТРУКТУРЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАРАТИСТОВ**

Бойченко Наталья Валентиновна

Харьковская государственная академия физической культуры

Процесс подготовки в киокушинкай каратэ представляет собой комплексную многофакторную систему использования разнообразных средств и методов, направленных на развитие бойца, с целью подготовки его к действиям в условиях поединка с одним или несколькими противниками. Для успешной практики в каратэ необходимо обладать высоким уровнем двигательных способностей (сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация) и технической подготовкой. Причём, каждый тренер-преподаватель должен знать степень значимости и необходимый уровень развития каждой двигательной способности для достижения запланированного спортивного результата.

В структуре специальной двигательной подготовленности каратистов координационные способности занимают особое место. Ведь благодаря высокому уровню развития этой способности спортсмен быстрее осваивает новые движения, эффективнее овладевает техникой избранного вида, хорошо ориентируется в пространстве и времени, способен быстро перестраивать двигательные действия в соответствии меняющейся обстановке на татами и т.д.

Необходимо указать, что каратэ предъявляет определённые требования к проявлению видов координационных способностей. Наиболее максимально в соревновательной деятельности проявляются такие виды координации: способность к динамическим и пространственно-временным параметрам движений; способность к перестройке двигательной деятельности и приспособлению двигательных действий; способность к сохранению устойчивой позы; чувство ритма; ориентации в пространстве. Но в реальном поединке значимость того или иного вида

координации постоянно меняется. Это говорит о том, что все виды этой способности находятся в постоянном взаимодействии друг с другом, а максимальное проявление вида координации зависит от сложившейся обстановки на тагами.

Рассмотрим степень проявления каждого вида координации в каратэ.

*Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений.* Особенностью каратэ является непосредственный контакт с соперником, партнером. Восприятие соперника осуществляется не только зрительно, но и непосредственно соприкасаясь друг с другом. Для проведения атакующих и защитных действий большое значение имеет чувство дистанции.

Правильное чувство времени важно в выполнении приемов. Если чувство времени развито недостаточно, то прием может не получиться. Так, удары, достигшие цель слишком рано, либо слишком поздно, чаще всего безрезультатны. Спортсмен должен интуитивно ощущать временные интервалы поединка для умелой реализации тактического плана.

*Координированность движений*, как способность к рациональному проявлению и перестройке двигательных действий в конкретных условиях на основе имеющегося запаса двигательных умений и навыков, имеет особенно большое значение для достижения высоких результатов в каратэ, где постоянно возникает необходимость быстрой смены двигательных действий при сохранении их целесообразной взаимосвязи и последовательности.

При выполнении отдельных приемов (удары ногами, уходы), необходимо уметь сохранять *устойчивое положение*. Способность к поддержанию эффективной позы, сохранению устойчивости определяется рядом специфических факторов, характерных для различных видов спорта. В каратэ это величина площади опоры, величина механического воздействия со стороны соперника, умение своевременно изменять позу относительно площади опоры, центр тяжести.

Равновесие также необходимо при выполнении прыжковых действий, точных круговых ударах. Сильные, правильные и отлично проведенные приемы выполняются лишь из крепкой и устойчивой позиции. Если телу недостает устойчивости атакующие и защитные приемы становятся неэффективными. От умения поддержания правильной позиции тела во время поединка зависит и конечный результат спортсмена.

Важным элементом в выполнении приемов является *ритм*. Правильное выполнение серий движений невозможно без ритма. В каратэ ритм важен не только при выполнении приемов, элементов техники, ве-

дении свободного спарринга, но и при выполнении формальных упражнений (ката). Точнее сказать, выполнить ката не возможно без определенного ритма.

*Способность к ориентированию в пространстве.* Большое значение имеет чувство татами. Каратисты ведут бой в пределах определенного пространства, поэтому они должны точно ощущать границы татами во время поединка и умело ориентироваться в его пределах. Способность к ориентированию в пространстве определяется умением спортсмена оперативно оценить сложившуюся ситуацию в отношении пространственных условий и отреагировать на нее рациональными действиями, обеспечивающими эффективное выполнение тренировочных или соревновательных упражнений.

Таким образом, координационные способности можно рассматривать как главный фактор в структуре специальной двигательной подготовленности каратистов. Развитие этой способности позволит достичь высоких результатов в освоении технических приёмов и добиться успеха в поединке. Поэтому тренерам при подборе средств и методов развития и совершенствования этой способности необходимо учитывать специфику соревновательной деятельности. Для контроля координации необходимо осуществлять подбор информативных тестов. Причем, желательно осуществлять контроль всех видов этой способности для внесения своевременных корректив в учебно-тренировочный процесс.

## **РОЛЬ ВИКЛАДАЧА В ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Борейко Наталя Юріївна

Національний технічний університет  
«Харківський політехнічний інститут»

В умовах використання особистісно орієнтованих технологій навчання усі складові навчальної діяльності спрямовують на стимулювання та підтримання процесу самореалізації кожним студентом себе як особистості. Якщо при традиційному навчанні *суть роботи викладача* полягає в *трансляції знань з фізичного виховання, а також способів пізнання*, то при новому підході важливою є *реалізація функції допомоги кожному студенту в проектуванні індивідуальної траєкторії гармонійного фізичного розвитку та підтримки у вирішенні будь-якого складного завдання*. Викладач забезпечує відповідність навчального процесу з фізичного виховання потребам конкретних студентів. Він управляє не студентом, а створенням умов для забезпечення самоуправління проце-

сом з фізичного виховання самим студентом. При цьому він намагається створити атмосферу доброзичливості й довіри, стимулюючи в кожного студента почуття задоволення від фізичного самовдосконалення, відчуття успіху від особистісних досягнень у цьому процесі.

На конструктивному рівні викладач разом зі студентом визначають особистісну мету фізичного виховання, а потім – його зміст, вирішують спільними зусиллями всі проблеми. Обов'язковою вимогою є формування свідомого ставлення до фізичного самовдосконалення, як умови високого рівня життєдіяльності та професійної реалізації (професійної надійності, професійного довголіття). Процес навчання необхідно організувати від простого для студента до складного, від пізнання до наслідування (копіювання) і далі до – творчих дій, самостійних занять. При цьому важливо допомогти студентові обрати свій темп навчання. Як зазначає І.Баженова: «Успіхи усіх складаються з успішного просування не більшості, а кожного. Але кожний просувається індивідуально. Отже, кожний має право на свій темп, свій шлях і свій потенціал можливостей». Одним із найважливіших чинників є не підвищення середніх показників навчання всіх студентів, а моніторинг фізичного розвитку та формування кожного студента, коли для викладача буде важливим визначити всі його невдачі або досягнення, для допомоги, а не лише для оцінювання. Викладання та рівень навчальних завдань з фізичного виховання мають бути доступними для кожного студента (відповідно до рівня підготовленості).

Під час конструювання і реалізації навчального процесу виявляється суб'єктний досвід кожного студента. Цього можна досягти тільки завдяки діяльності викладача, в основі якої – активний діалог, взаєморозуміння, які передбачають створення та забезпечення педагогом суб'єкт-суб'єктних взаємин. Взаєморозуміння передусім передбачає спілкування, співпрацю, рівність позицій, емпатію. Через діалог студент здобуває не лише «готові» знання з основ фізичного виховання, а і вчиться ставити запитання, шукати відповіді, визначити важливі для нього зв'язки між фізичним вихованням та успіхом у професійній діяльності, між здоров'ям та працездатністю, фізичним розвитком та гармонічною особистістю та ін., робити та виправляти помилки.

Головним знаряддям у спілкуванні є похвала, заохочування до самостійності, підтримка, поради, прохання, пропозиція, гумор. Індивідуальна допомога студентам надається на навчальних заняттях та на консультаціях, під час яких викладач допомагає вирішувати методичні, технологічні та практичні питання з фізичного виховання.

Для реалізації гуманних відносин викладач постійно:

- ⊃ перебуває в діалозі зі студентом (лекція-бесіда, доброзичливе ставлення та повага до самостійного мислення);
- ⊃ підтримує інтерес (постановка проблемних запитань, зв'язок з практикою, порівняння наукових даних та життєвого досвіду студента, яскравість та емоційність у подачі матеріалу – ігрові, змагальні вправи, власний приклад здорового способу життя);
- ⊃ заохочує ініціативність (сприяння прояву самостійності, пошуку власних варіантів вирішення навчальних завдань, надання можливості обстоювати власну позицію);
- ⊃ демонструє зацікавленість студентом (урахування індивідуальних фізичних здібностей та особистісного досвіду кожного, прагнення адекватно оцінити його можливості);
- ⊃ створює ментальний клімат – добра, віри та схвалення (ситуація успіху – навчання на рівні особистісних можливостей, у оптимальному темпі; вирішення складного завдання, через поділ на систему доступних для певного студента завдань з фізичного виховання; схвалення позитивних результатів кожного; підтримка при виникненні труднощів);
- ⊃ допомагає, стимулюючи творчість, змоделювати для кожного стратегію досягнення успіху у фізичному самовдосконаленні.

*Отже, роль викладача в особистісно орієнтованому навчальному процесі з фізичного виховання полягає в спільному зі студентом визначенні його інтересів, цілей, можливостей і шляхів подолання перешкод (проблем), які заважають йому досягати позитивних результатів у цьому процесі. Підґрунтям педагогічної підтримки є гуманні взаємини – рівноправності, рівноцінності, поваги й довір'я між викладачем та студентом. Для забезпечення цієї ролі викладач повинен мати систему таких компонентів:*

- гармонію знань, умінь та навичок з управління (розробляти чітко визначені, зрозумілі цілі, планувати, організовувати та контролювати, орієнтуючись на конкретну людину) та етико-моральних якостей (толерантність, чуйність, повага, віра, доброзичливість і гуманне ставлення до кожного студента; готовність допомагати), необхідних для їх реалізації;
- системний кругозір; професійні компетентність, майстерність та творчість (вміння вчитися протягом усього життя, постійний інтерес до нового, повага до студента та його праці) у вирішенні проблем з фізичного виховання та спорту, дидактики вищої освіти, психології міжособистісних стосунків та ін.;

- вимогливість до себе, прагнення самовдосконалення, рефлексивну культуру;
- обожнення своєї професії, відвертість, уважність, чемність, скромність та почуття власної гідності; ширість і природність у поведінці та вчинках.

## **АНАЛИЗ УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ВУЗЕ**

Гнатковская М.П., Зайцев В.П., канд. мед. наук, профессор  
Харьковская государственная академия физической культуры

Объектом нашего наблюдения и исследования является учебно-педагогический процесс иностранных студентов специальности «Физическая реабилитация» в Харьковской государственной академии физической культуры. Базой для наблюдения и исследования были: управление учебным процессом, методологические подходы в процессе принятия решений, применение методов и приемов научного познания. В свою очередь, использованы законодательные и инструктивно-методические материалы ведомств физической культуры, образования и здравоохранения, а также учебная и медицинская документация по специальности «Физическая реабилитация».

Нами проведен анализ объема часов по курсам. Он представлен в табл. 1.

Таблица 1

*Распределение видов учебной работы по курсам (в часах)*

№	Курс	Лекции	Практические и семинарские занятия	Лабораторные занятия	Всего
1.	1 курс	310	586	156	1052
2.	2 курс	404	680	124	1208
3.	3 курс	382	816	60	1258
4.	4 курс	232	902	-	1134
5.	магистратура	204	604	-	808
ИТОГО:		1516	3554	360	5430

Данные табл. 1 свидетельствуют о том, что наибольшее количество часов (45,2 %) отводится на второй и третий курсы, на этих же курсах читается наибольшее количество лекций (51,3 %).

В учебно-педагогическом процессе для иностранных студентов можно условно выделить 4 блока дисциплин:

1. Профессионально-ориентированные и специально-теоретические дисциплины включают 16 дисциплин, из которых на 1-2 курсах – по 4 дисциплины, на 3-м – 3, на 4-м – 2, в магистратуре – 3. В этом блоке представлены те направления, которые помогают студентам создать фундаментальную базу для дальнейшего изучения специализированных предметов специальности «Физическая реабилитация».

2. К медико-биологическому направлению относится 37 дисциплин: на 1-м курсе - 4, на 2-м – 7, на 3-м – 8, на 4-м – 5, в магистратуре – 13. Изучение предложенных дисциплин дают достаточный объем специализированных знаний для подготовки к работе по специальности.

3. Блок гуманитарных и социально-экономических дисциплин включает 20 дисциплин: на 1-м курсе – 6, на 2-м -5, на 3-м – 3, на 4-м – 3, в магистратуре - 3. Освоив эти дисциплины, студент сможет ориентироваться в потоке общих знаний и, в частности, по своей специальности найти свое место в алгоритме информации.

4. Направление специально-практических курсов содержит 10 дисциплин: на 1-м и 2-м курсах – по 4, на 3-м – 2. Курсы, входящие в данное направление обучают студентов использовать средства, методы и формы физической культуры в процессе физической реабилитации.

Изложенные выше блоки представлены в таблице 2.

Как видно из этой таблицы, наибольшее количество часов приходится на те дисциплины, которые касаются непосредственно будущей специальности (80,1%), и только пятая часть (19,9%) отводится на гуманитарные и социально-экономические курсы». Анализируя данные табл. 2, можно сделать вывод, что блок дисциплин «Медико-биологического цикла» самый обширный в количественном отношении, что безусловно является закономерным для специальности «Физическая реабилитация»; наименьшим (в часах) является блок «Специально-практических дисциплин». Следует заметить, что несмотря на то, что блок «Специально-практических дисциплин» и является в количественно самым малочисленным, но все же его практическая часть составляет 7,2% от всех аудиторных занятий учебно-педагогического процесса. На 1-м курсе средний недельный объем занятий блока «Специально-практических дисциплин» составил 3,7 часа, на 2 курсе - 4,3 часа, на 3 курсе – 1,8. В среднем на 1-3 курсах (квалификация – «бакалавр») – 3,3 часа, средний показатель за весь период обучения в академии (5 лет, включая магистратуру) составил 2,0 часа.

В 1995 г. в вышедшем постановлении Кабинета Министров «Здо-



ровые нации» определялась недельная норма часов на занятия физической культурой – 4 часа в неделю. Многие ВУЗы III-IV уровня аккредитации г. Харькова смогли использовать это, планируя учебно-педагогический процесс. Но после введения Болонской системы эта норма резко уменьшилась - до 2-х часов в неделю.

Таблица 2

*Объем занятий по блокам в часах*

№ №	Наименование блока	Курс	Лекции	Практ. и семинарск. занятия	Лабораторные занятия	Всего
1.	Профессионально-ориентированные и специально-теоретические дисциплины	1	74	80	60	214
		2	80	98	20	198
		3	74	90	-	164
		4	32	58	-	90
		Магистратура	32	58	-	90
		<b>Итого:</b>	<b>292</b>	<b>384</b>	<b>80</b>	<b>756</b>
2.	Дисциплины медико-биологического цикла (исключ. «Стажировку» на 4 курсе, в маг-ре)	1	144	16	174	334
		2	216	220	104	540
		3	254	566	60	880
		4	174	430	-	604
		Магистратура	140	294	-	434
		<b>Итого:</b>	<b>928</b>	<b>1526</b>	<b>338</b>	<b>2792</b>
3.	Гуманитарные и социально-экономические дисциплины	1	68	274	-	342
		2	56	204	-	260
		3	40	94	-	134
		4	26	128	-	154
		Магистратура	32	72	-	104
		<b>Итого:</b>	<b>222</b>	<b>772</b>	<b>-</b>	<b>994</b>
4.	Специально-практические дисциплины	1	24	138	-	162
		2	52	158	-	210
		3	14	66	-	80
		4	-	-	-	-
		Магистратура	-	-	-	-
		<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>362</b>	<b>-</b>	<b>452</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>1532</b>	<b>3044</b>	<b>418</b>	<b>4994</b>	

Согласно приведенных выше данных (Табл. 2 и комментарии к ней) видно, что практические занятия блока «Специально-практических дисциплин», являющимся основным содержащим физической нагрузки иностранных студентов 1-3 курсов, и в 1,65 раза превышает нагрузку (в часах) по сравнению со студентами других ВУЗов III-IV уровня аккредитации г. Харькова

Таким образом, учебный процесс иностранных студентов (квалификация «специалист») в нашем ВУЗе не только дает возможность приобрести объем общих и специальных знаний, необходимых для получения специальности «Физическая реабилитация», но и обеспечивает высокую активность двигательного режима в рамках учебно-педагогического процесса.

# ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У ЖЕНЩИН С ЭКСТРОГЕНИТАЛЬНОЙ ПАТОЛОГИЕЙ, ПОСЛЕ ОВАРИОЭКТОМИИ В УСЛОВИЯХ СТАЦИОНАРА

Гончарук Н.В., к.н.ф.в.с.

Харьковская государственная академия физической культуры

Кисты и кистомы яичников составляют более 5 всех доброкачественных новообразований внутренних женских репродуктивных органов. Проблема физической реабилитации в гинекологии в настоящее время остается не менее актуальной, чем в прошлом. Это связано с тем, что в современной неблагоприятной экологической, экономической, социальной, психологической ситуации для гинекологических больных характерны полиморбидность – множественность болезней (преимущественно экстрагенитальных); снижение приспособительных реакций к негативным влияниям внешней среды; эмоциональная лабильность; несбалансированность питания, гиподинамия и, как следствие двух последних факторов, – избыточная масса тела.

**Целью работы** являлось: разработать программу физической реабилитации для женщин репродуктивного возраста с экстрагенитальной патологией, перенесших овариэктомию, и оценить ее эффективность.

## **Задачи исследования:**

1. Определить параметры функционального состояния сердечно-сосудистой системы у обследованного контингента женщин в предоперационном и раннем послеоперационном периодах.

2. Обосновать и разработать программу физической реабилитации для женщин репродуктивного возраста с экстрагенитальной патологией, перенесших овариэктомию, для предупреждения осложнений послеоперационного периода, обострения или ухудшения течения сопутствующих заболеваний.

3. Оценить эффективность предложенной программы физической реабилитации на основе изучения характера течения послеоперационного периода у обследованного контингента больных.

Исследование проводилось в условиях гинекологического отделения ХМАПО. Под нашим наблюдением находилось 100 женщин в возрасте 18-45 лет, которые перенесли гинекологическую операцию по поводу кисты яичников (овариэктомию). Они были разделены на две группы: контрольную (КГ) – 50 женщин и основную (ОГ) – 50 женщин. Обследование проводилось в предоперационном периоде (I период), раннем послеоперационном периоде (II период) (на 3-5 день после опе-

рации) и перед выпиской из стационара (III период) (на 18-20 день).

В анамнезе у больных приблизительно в одинаковом проценте случаев отмечалось наличие хронической патологии сердечно-сосудистой системы.

В раннем послеоперационном периоде у обследованных больных отмечалось значительное ухудшение деятельности сердечно-сосудистой системы в виде появления тахикардии (ОГ: 18-29 лет – до  $91,69 \pm 1,48$  уд. в мин. ( $p < 0,00001$ ), 30-45 лет - до  $95,00 \pm 1,40$  уд. в мин. ( $p < 0,00001$ ); КГ: 18-29 лет – до  $89,78 \pm 0,98$  уд. в мин.,  $p < 0,00001$ ); 30-45 лет -  $91,63 \pm 1,26$  уд. в мин. ( $p < 0,00001$ )), повышения величины диастолического АД (КГ: 30-45 лет - с  $72,82 \pm 1,77$  мм рт.ст. до  $78,48 \pm 2,05$  мм рт.ст. ( $p < 0,05$ )), реже - снижение пульсового АД (ОГ: 18-29 лет - с  $41,92 \pm 1,37$  до  $37,50 \pm 1,08$  мм рт.ст ( $p < 0,05$ ); КГ: 18-29 лет - с  $42,93 \pm 0,82$  мм рт. ст. до  $40,04 \pm 0,87$  мм рт.ст. ( $p < 0,05$ )), что свидетельствовало о нарушении экономизации деятельности сердца в покое, недвосстановлении его во время диастолы, недостаточном количестве крови, которая поступает в аорту во время систолы левого желудочка, что мы связывали с нарушением процессов гемодинамики после овариэктомии.

Все это определило необходимость целенаправленного влияния на функции обследованных систем организма, сниженных или измененных после перенесенной овариэктомии, средствами ЛФК, массажа, дозированной ходьбы, дыхательной гимнастики, миорелаксации, аутотренинга, что и было положено в основу разработанной нами программы физической реабилитации для больных основной группы.

Сравнительный анализ динамики показателей сердечно-сосудистой системы показал, что у больных ОГ, не зависимо от возраста, в III периоде было выявлено достоверное уменьшение частоты пульса (в пределах возрастных норм), по сравнению с КГ. Реакция данного показателя на физическую нагрузку была более адекватной также у больных ОГ при более быстром восстановлении пульса после занятия лечебной гимнастики.

Анализ полученных результатов показал, что у больных ОГ 18-29 лет устранение нарушений со стороны функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы происходило на 3-5 дней раньше, чем у больных КГ данного возраста. У больных 30-45 лет мы наблюдали несколько более длительные сроки восстановления нарушенных показателей сердечно-сосудистой системы, чем в младшей возрастной группе. Однако следует отметить, что у больных ОГ данного возраста устранение нарушений функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы происходило раньше, чем у больных КГ 30-45 лет в среднем на 3-4 дня.

Полученные результаты позволили рекомендовать использование программы физической реабилитации в работе специалистов по лечебной физической культуре и массажу в гинекологических отделениях.

## **ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У ЖЕНЩИН С ЭКСТРОГЕНИТАЛЬНОЙ ПАТОЛОГИЕЙ, ПОСЛЕ ОВАРИОЭКТОМИИ В УСЛОВИЯХ СТАЦИОНАРА**

Гончарук Н.В., к.н.ф.в.с.

Харьковская государственная академия физической культуры

Анализ современных источников литературы показал, что в пред- и послеоперационном периодах необходимо применение ЛФК и массажа с целью профилактики послеоперационных осложнений, предупреждения рецидивов болезни, устранения функциональных расстройств, вызванных основным патологическим процессом. В ходе занятий лечебной гимнастикой в сочетании с массажем происходит восстановление основных механизмов регуляции нарушенных функций в организме женщин после овариэктомии, что осуществляется путем использования тонизирующего, трофического, компенсаторного и нормализующего действия физических упражнений. Однако предлагаемые большинством авторов методики дыхательной гимнастики и дозированной ходьбы несут в себе элементы, которые являются неприемлемыми для больных с сопутствующей экстрагенитальной патологией, перенесших овариэктомию и находящихся в условиях стационара.

Вышесказанное и потребовало разработку новой программы физической реабилитации, адекватной состоянию больных женщин, с учетом сопутствующей патологии дыхательной и сердечно-сосудистой систем, избыточной массы тела.

В работе проведен анализ результатов обследования 100 женщин в возрасте 18-45 лет, перенесших гинекологическую операцию по поводу кисты яичников (овариэктомию) и находившихся на лечении в гинекологическом отделении Харьковской медицинской академии последипломного образования. Больные были произвольно разделены на основную группу, в которой применялась разработанная программа физической реабилитации, и контрольную группу, получавшую общепринятые средства реабилитации. Обследование проводилось в предоперационном периоде, раннем послеоперационном периоде (на 3-5 день после операции) и в позднем послеоперационном периоде перед выпиской из стационара (на 18-20 день).

**Целью работы** являлось: разработать программу физической реабилитации для женщин репродуктивного возраста с экстрагенитальной патологией, перенесших овариэктомию, и оценить ее эффективность.

**Задачи исследования:**

1. Определить параметры функционального состояния дыхательной системы у обследованного контингента женщин в предоперационном и раннем послеоперационном периодах.

2. Обосновать и разработать программу физической реабилитации для женщин репродуктивного возраста с экстрагенитальной патологией, перенесших овариэктомию, для предупреждения осложнений послеоперационного периода, обострения или ухудшения течения сопутствующих заболеваний.

3. Оценить эффективность предложенной программы физической реабилитации на основе изучения характера течения послеоперационного периода у обследованного контингента больных.

В анамнезе у больных приблизительно в одинаковом проценте случаев отмечалось наличие хронической патологии дыхательной системы.

Со стороны дыхательной системы у больных обеих групп независимо от возраста во II периоде также выявлены отрицательные изменения в виде наличия одышки (учащение дыхания) в ОГ: 18-29 лет - с  $20,42 \pm 0,49$  до  $25,50 \pm 0,49$  дых. дв. в мин. ( $p < 0,00001$ ), 30-45 лет - с  $20,83 \pm 0,35$  дых. дв. в мин. до  $25,28 \pm 0,58$  ( $p < 0,00001$ ); КГ: 18-29 лет - с  $20,92 \pm 0,42$  дых. дв. в мин. до  $26,03 \pm 0,36$  ( $p < 0,00001$ ), 30-45 лет - с  $20,17 \pm 0,43$  дых. дв. в мин. до  $25,09 \pm 0,53$  ( $p < 0,00001$ )), явлений гипоксии, нарушения бронхиальной проходимости, уменьшения дыхательного объема за счет снижения ЭГК в ОГ в связи с болевым синдромом в области оперативного вмешательства.

Все это определило необходимость целенаправленного влияния на функции обследованных систем организма, сниженных или измененных после перенесенной овариэктомии, средствами ЛФК, массажа, дозированной ходьбы, дыхательной гимнастики, миорелаксации, аутотренинга, что и было положено в основу разработанной нами программы физической реабилитации для больных основной группы.

При сравнении показателей функции дыхательной системы у больных ОГ обоих возрастов в III периоде наблюдалась более экономная и эффективная работа дыхательной системы, чем у больных КГ, что подтверждается более низкими показателями частоты дыхания (в КГ они не соответствовали физиологической норме), более высокими величинами ЖЕЛ, экскурсии грудной клетки и брюшной стенки, значительно

большей устойчивостью к условиям гипоксии, выраженным улучшением бронхиальной проходимости.

Под влиянием примененных средств физической реабилитации восстановление показателей функции дыхательной системы у женщин основной группы 18-29 лет происходило быстрее в среднем на 3-5 дней, а у женщин 30-45 лет – на 3-4 дня, чем у больных контрольной группы соответствующего возраста.

Полученные результаты позволили рекомендовать использование программы физической реабилитации в работе специалистов по лечебной физической культуре и массажу в гинекологических отделениях.

## **НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОСТОЯНИЯ ВОПРОСА РЕКРЕАЦИИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

Дурыхин Е.В., Гончаров Б.Я., Фирсов А.И.

Белгородский государственный технологический  
университет им. В.Г. Шухова

В повседневной жизнедеятельности, ограничение потребности в движении подростка приводит к безвозвратной утрате благоприятного времени для развития природных задатков и способностей, более зрелом возрасте – морфологическим и функциональным изменениям, снижению продолжительности активной жизни.

Учебный процесс – поле основной деятельности студента, совершенствуясь, предъявляет все большие требования к затратам умственных и физических сил участников, оставляя все меньше времени для рационального, а порой и обычного, отдыха.

Актуальность данной темы особенно остра в современном противоречии социальной потребности в формировании отношения студентов к здоровью как жизненно необходимой ценности и наличию социально-экономических приоритетов.

Настораживает вероятная перспектива: негативные экологические, личностные и техногенные факторы наносят все более ощутимый урон, угрожая здоровью человека и человечества в целом.

Приведем некоторые данные исследований опубликованных в высших учебных заведениях. Брянская ГСХА – из 613 обследованных студентов обучающихся на первом курсе 17% имели значительные отклонения в состоянии здоровья, незначительные отклонения – до 80%. (Петраков М.А., автореферат дисс. канд. пед. наук, Брянский ГПУ, 2000 г.). Белгородская ГСХА – контингент поступивших на первый курс со

значительными отклонениями в состоянии здоровья на сегодняшний день составляет почти четверть. С переходом на последующие курсы обучения, количество студентов отнесенных к специальной медицинской группе постоянно увеличивается. Для сравнения, в 1985 году к специальной медицинской группе было отнесено только 5% первокурсников. (Дурыхин Е.В., материалы региональной научно-практической конференции, Бел.ГУ, 2003 г.).

Заслуживают внимания данные социологического опроса преподавателей, сотрудников и студентов Бел.ГСХА (более 300 респондентов) проведенного нами в 2001-02 учебном году:

- а) подавляющее число абитуриентов из сельской местности не занимались систематически в спортивных секциях;
  - б) респонденты оценивают собственное здоровье как хорошее или удовлетворительное, игнорируя крайние утверждения;
  - в) все, без исключения, хотели бы выглядеть лучше и подтвердили необходимость в занятиях физическими упражнениями;
  - г) ни один руководитель не признал, что ранее не занимался спортом.
- Не смотря на то, что основы формирования положительной мотивации здорового образа жизни, несомненно должны приходиться на период дошкольного и школьного воспитания, практика показывает на недостаточность, а порой, откровенную узость компетенции у большинства студентов по данному вопросу.

Таким образом, огромная роль в дальнейшем формировании правильного понимания значения занятий физической культурой и спортом студентами во вне учебное время отводится непосредственно кафедре физического воспитания, её научно-методической базе и практическим возможностям.

Вместе с тем, в основе благополучных начинаний всегда необходима личная инициатива, желание занимающихся. В системе физической культуры и спорта это проявляется, в том числе, и в форме самостоятельных занятий, дополняющих растущий дефицит двигательной активности.

Воспроизводство физических и интеллектуальных сил человека должно подпитываться из всех возможных источников как пассивной, так и активной деятельности.

В силу сложившихся стереотипов, практика показывает, что большинство студентов приуменьшают значение активного отдыха в реакции, отдавая предпочтение пассивному отдыху.

В сфере дальнейшего развития научно-методической базы кафедры физического воспитания, роста компетенции преподавательско-

го состава необходимо уделять особое внимание вопросам, направленным на увеличение активной двигательной деятельности студентов в режиме дня:

- определения динамики, разработки структуры формирования мотивации к активным занятиям физической культурой и спортом, ведения здорового образа жизни;
- определения критериев и показателей уровня внутренней мотивации;
- построения модели подготовки учащихся в аспекте основных психофизиологических качеств предъявляемых в будущем;
- разработке диагностических методик;
- обеспечения самореализации студентов в соответствии со своими потребностями в учебное и вне учебное время;
- выявления наиболее эффективных форм организации физкультурно-массовой работы в вузе.

Результатом такой работы должны стать методические рекомендации для преподавателей физической культуры по управлению качеством использования и усвоения возможностей современных технологий и студентов для правильной самоорганизации режима дня в рекреации.

## **ВДОСКОНАЛЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ НАУКОВИХ ФАХОВИХ ВИДАНЬ У КОНТЕКСТІ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ІНТЕГРАЦІЇ НАУКИ УКРАЇНИ**

Єрмаков С.С.

Харківська державна академія дизайну і мистецтв

Спеціалізовані фахові видання у деякій мірі відображають рівень розвитку вітчизняної науки. Тому їх стан і показники діяльності повинні турбувати не тільки установи-засновники видань, а також і державні органи, що опікуються галузевою наукою. Мабуть не в останню чергу це стосується експертної ради ВАК України, яка затверджує видання і контролює їх діяльність.

21 грудня 2006 року у м. Києві відбулась нарада ректорів і проректорів з наукової роботи ВНЗ за участю міністра освіти і науки Ніколаєнко С.М., віце-прем'єр-міністра Табачника Д.В., керівництва НАН, керівників ВАК України і наукових установ та інш. Тема наради – європейська інтеграція науки України. На нараді у виступі віце-прем'єр-міністра України Табачника Д.В. було піддано різкій критиці спеціалізовані наукові фахові видання України (які затверджено ВАК України)



у їх відповідності світовим і європейським стандартам. Було наведено окремі приклади, коли зі 130 наукових видань з фізико-математичних наук тільки 5 відслідковуються інститутом наукової інформації (ІНІ, Філадельфія, США), зі 105 видань з хімічних наук – тільки 1 видання. Піддано критиці і назви видань. Так серед фахових видань з психологічних наук є багато таких, що мають однакові назви.

На нараді у виступі міністра освіти і науки Ніколаєнко С.М. прозвучали критичні зауваження до ВНЗ з приводу низького рівня використання можливостей мережі Інтернет, створення електронних бібліотек і розширення інформаційної діяльності ВНЗ через мережу Інтернет (зокрема систему «Уран»), входження до світових баз даних та інш.

У рішення наради було внесено відповідні рішення, у т.ч. і щодо фахових видань.

Слід підкреслити що у бюлетені ВАК номер 10, ще до початку наради 21.12.06р., було надруковано статтю, у якій зазначено основні напрямки розвитку фахових видань у контексті євроінтеграції і справедливості якої фактично підтверджено у виступах Табачника Д.В. і Ніколаєнко С.М.

Зазначені претензії цілком справедливі і їх слід вважати такими що заслуговують не тільки на увагу але і відповідних дій, оскільки зауваження висловлено першими особами держави, які опікуються наукою. Необхідно зазначити, що існуюча практика розгляду поданих пропозицій до експертних рад ВАК України з приводу включення наукового видання до списку на затвердження виходить в першу чергу з відповідних державних нормативно-правових вимог. Але на сьогодні така технологія розгляду наукових видань потребує інших підходів і зокрема виходити з міжнародно визнаних стандартів представлення наукової інформації, а також врахування критерії наукової діяльності ВНЗ, які пропонує МОН України і які відображають внесок фахових видань у рейтингові позиції ВНЗ за 2006 рік.

Фактично за стан наукових видань на сьогодні несе відповідальність як ВНЗ, так і експертна рада ВАК України. Тому пропонується поряд із визначенням рейтингу наукової діяльності ВНЗ, яке проводить МОН України провести такий самий рейтинг і серед експертних рад (або спеціальностей) але лише за показниками діяльності затверджених ними фахових видань. Це є справедливим рішенням по відношенню до установ-засновників видань, оскільки за всі ці роки політику розвитку наукових видань завжди диктували саме експертні ради. І лише ті видання, які дійшли або спробували дійти до списку рейтингових світо-

вих видань самотужки фактично затверджували науку України і світовому інформаційному науковому просторі.

Тому є певний сенс провести рейтинг експертних рад ВАК (або спеціальностей). У якості показників пропонується:

1. Співвідношення кількості затверджених радою видань, що входять до списку цитованих (ІНІ, Філадельфія, США) до загальної кількості затверджених радою видань. Скласти рейтинг експертних рад (або спеціальностей) за цим показником.
2. Продовжують рейтинг інші експертні ради (або спеціальності), у списках яких відсутні видання за п.1. Їх рейтинг визначається за такими показниками:
  - 2.1. співвідношення кількості видань затверджених радою, які мають ISSN на паперову версію, до загальної кількості затверджених радою видань;
  - 2.2. співвідношення кількості видань затверджених радою, які мають ISSN на електронну версію, до загальної кількості затверджених радою видань;
  - 2.3. співвідношення кількості видань затверджених радою, які мають web-сторінку в мережі Інтернет з можливістю перегляду повнотекстових версій статей або тільки анотацій статей чи повних версій видання, до загальної кількості затверджених радою видань;
  - 2.4. співвідношення кількості видань затверджених радою, які мають анотації статей англійською мовою, до загальної кількості затверджених радою видань;
  - 2.5. співвідношення кількості видань затверджених радою, які входять до електронних державних або галузевих баз даних, до загальної кількості затверджених радою видань;
  - 2.6. співвідношення кількості видань затверджених радою, які входять до електронних світових або європейських баз даних, до загальної кількості затверджених радою видань.

*Примітка: показники за п.2. це частка обов'язкових мінімальних вимог до наукових видань при поданні їх для розгляду до ІНІ, Філадельфія, США.*

Окремо розглянути співвідношення кількості затверджених радою видань з майже однаковими назвами до загальної кількості затверджених радою видань.

Результати експертизи видань оприлюднити на сайті ВАК.

Як приклад можна навести показники діяльності фахових видань, затверджених експертною радою з фізичного виховання:

співвідношення кількості видань затверджених радою, які мають ISSN на паперову версію, до загальної кількості затверджених радою видань (6:17)	співвідношення кількості видань затверджених радою, які мають ISSN на електронну версію, до загальної кількості затверджених радою видань (5:17)	співвідношення кількості видань затверджених радою, які мають веб-сторінку в мережі Інтернет з можливістю перегляду повнотекстових версій статей або тільки анотацій статей чи повних версій видання, до загальної кількості затверджених радою видань (8:17)	співвідношення кількості видань затверджених радою, які мають анотації статей англійською мовою, до загальної кількості затверджених радою видань (7:17)	співвідношення кількості видань затверджених радою, які входять до електронних державних або галузевих баз даних, до загальної кількості затверджених радою видань (9:17)	співвідношення кількості видань затверджених радою, які входять до електронних світових або європейських баз даних, до загальної кількості затверджених радою видань (0:17)	загальна сума стовпчиків в 1-6. (Вносітьс я до загальної таблиці реїтінгу)
1	2	3	4	5	6	7
0.353	0.294	0.471	0.412	0.529	0	2.059

Співвідношення кількості затверджених радою видань з майже однаковими назвами до загальної кількості затверджених радою видань становить 3:17 (0.176).

Таким чином можна сподіватись, що зазначені вище заходи будуть сприяти підвищенню якості спеціалізованих фахових видань, підвищать відповідальність експертних рад за прийняті рішення, а також дадуть можливість галузевій науці вийти на міжнародний інформаційно-освітній науковий європейський простір.

## **ІНФОРМАЦІЙНА СКЛАДОВА НАУКОВО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП**

Єрмаков С.С., Носко М.О., Маслов В.М.

Харківська державна академія дизайну й мистецтв  
Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Вирішення проблем підготовки волейболістів різних вікових груп в першу чергу залежить від належного науково-інформаційного забезпечення. Важливим також є забезпечення зручного доступу тренерам і спортсменам до бібліотечних фондів, у т.ч. і до електронних ресурсів мережі Інтернет. Останні складають значну і сучасну базу даних з волейболу.

Серед ресурсів з вільним доступом слід виділити національні бібліотеки країн колишнього СРСР та електронні бази даних дисертаційних досліджень провідних країн світу. Їх обсяг з кожним роком зростає і певну частку до цього докладають дисертаційні дослідження, які виконано українськими дослідниками. Необхідно визнати, що за останні роки внесок вітчизняних вчених складає тільки дві докторські дисертації і декілька кандидатських. Це значно менший обсяг у порівнянні з дослідженнями, що виконані у провідних країнах світу.

База даних вітчизняних досліджень складається з двох докторських дисертацій. Це роботи Носко М.О. [11] і Єрмакова С.С. [4]. У роботі Носко М.О. [11] розроблено й теоретично обґрунтовано класифікацію фізичних вправ відносно вектора гравітації, тобто виконання фізичних вправ різного рівня гравітаційного навантаження. Установлено вплив даних вправ на моторику молоді у порівнянні з тими, хто не займається фізичною культурою та спортом. Висвітлено кількісні характеристики просторового положення тіла школярів та молоді за різних умов гравітаційного навантаження. Вивчено кількісні характеристики біомеханічних властивостей м'язів, які беруть найактивнішу участь під час виконання техніки вправ різного рівня гравітаційного навантаження, вплив якого на стан серцево-судинної системи організму молоді експериментально доведено. Визначено коефіцієнти потужності роботи та частоти її скорочень. Розроблено методику та засоби впливу на покращання стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості молоді. Набули подальшого розвитку дослідження вікових особливостей розвитку моторики школярів різних вікових груп і молоді, яка займається фізичною культурою та спортом, а також умови формування складних структур рухових дій. Дисертація Єрмакова С.С. [4] представлена техніка навчання ударним рухам в волейболі з використанням тренажерів і комп'ютерних моделей. Авторські моделі і тренажери також представлені окремими виданнями.

Основні положення зазначених дисертацій було використано під час підготовки національної програми розвитку волейболу у розділі науково-методичне забезпечення навчально-тренувального процесу.

Біомеханічним аспектам підготовки волейболістів присвячені кандидатські дисертації Гаркуші С.В. [2], Горчанюка Ю.А. [3], Осадчого О.В. [12]. Фактично ці роботи продовжують і доповнюють дослідження, що були проведені у роботах Носко М.О. [11] і Єрмакова С.С. [4].

У дисертації Гаркуша С.В. [2] розглянуто питання удосконалення навчально-тренувального процесу підготовки волейболістів високої кваліфікації. На підставі дослідження особливостей моторики даної ка-

тегорії спортсменів вперше визначено кількісні характеристики основних системотвірних елементів кінематичної структури техніки рухових дій. Встановлено їх взаємодію з іншими елементами техніки в системі змагань сучасного волейболу. Визначено кількісні характеристики біодинамічної структури базових технічних елементів та одержано дані про участь основних скелетних м'язів спортсменів у процесі розв'язання рухових задач силового характеру за умов активної взаємодії з опорою під час виконання основних технічних дій. Під час проведення дослідження використано методику спеціальної силової підготовки волейболістів, яка ґрунтується на застосуванні в тренувальному процесі спортсменів фізичних вправ, що моделюють умови гіпергравітаційного навантаження й експериментально доведено її ефективність.

У дослідженні Горчанюка Ю. [3] уперше розроблено моделі стрибків і переміщень спортсменів на піщаному майданчику за умов пляжного волейболу. З використанням соматографічної методики, відеозйомки цифровою відеокамерою та наступної обробки одержаних даних стандартними комп'ютерними програмами встановлено біомеханічні закономірності рухів спортсмена, який виконує стрибки та переміщення, визначено оптимальні траєкторії руху його біоланок. Розроблено та обґрунтовано методику, яка дає змогу визначити найбільш ефективну модельну й індивідуальну техніку виконання стрибків і переміщень, а також прогнозувати перспективність окремого спортсмена щодо занять пляжним волейболом. Визначено характеристики його взаємодії з опорними поверхнями за різних умов виконання стрибків. Запропоновано методику технічної підготовки даних спортсменів.

У роботі Осадчого О.В. [12] встановлено модельні характеристики координаційної та біодинамічної структури опорних взаємодій у волейболістів різних вікових груп при виконанні основних технічних дій гри та розроблено і впроваджено в практику методику, у якій застосовуються вправи, що моделюють умови гіпергравітаційного навантаження, вивчено її вплив на стан підготовленості волейболістів кадетської та молодіжної груп.

Окремий напрямок дослідження складають роботи Проходовського Р.Я [13], яка спрямована на вдосконалення фізичної підготовки юних волейболістів та робота Ковцуна В.І. [5], у якій досліджується методика розвитку та контролю спеціальної витривалості у юних волейболістів різних вікових груп.

У роботі Ковцуна В.І. [5] також розкрито значення спеціальної витривалості під час змагальної та тренувальної діяльності. Визначено параметри тренувальних та змагальних навантажень під час гри та

кількість виконуваних техніко-тактичних дій. Запропоновано засоби, методи, показники тренувальних навантажень для розвитку спеціальної витривалості юних волейболістів різних вікових груп. Запропонована методика розвитку спеціальної витривалості юних волейболістів різних вікових груп базувалася на раціональному підборі вправ і методів для розвитку швидкісної, стрибкової, ігрової витривалості у різних зонах енергозабезпечення роботи. У роботі Проходовського Р.Я [13] також отримано нові дані про рівень фізичної підготовки юних волейболістів. Визначено комплекс контрольних показників, які характеризують рівень розвитку фізичних якостей юних волейболістів. Науково обґрунтовано алгоритм програмування та використання засобів і методів удосконалення їх фізичної підготовки. Наведено практичні рекомендації щодо можливості об'єктивних підходів до планування та здійснення навчально-тренувального процесу юних спортсменів.

Комплексним дослідженням різних аспектів підготовки волейболістів присвячена робота Кудряшова Є.В. [7], у якій експериментально встановлено показники рівня розвитку фізичних якостей, технічної та ігрової підготовленості для волейболісток різної кваліфікації та ігровою амплуа.

Окрім цього Кудряшовим Є.В. [7] також проведено порівняльний аналіз показників фізичної та технічної підготовленості, одержаних експериментальним шляхом і розрахованих методами математичної статистики. Виявлено взаємозв'язок різних аспектів підготовленості та їх вплив на ефективність змагальної діяльності. Запропоновано критерії оцінки інтенсивності тренувальних вправ та оптимальне співвідношення основних і допоміжних засобів у макроциклі тренування.

Безперечно, що за часи СРСР у докторських (Топишев О.П., Желєзняк Ю.Д. та інш.) і кандидатських (Маслов В.М., Грінченко І.Б., Волков Є.П. та інш.) дисертаціях було висвітлено ґрунтовне науково-методичне забезпечення підготовки волейболістів і вони ще до сих пір складають основу підручників і навчальних посібників, за якими навчаються студенти у вищих навчальних закладах Росії та України. Серед сучасних російських дисертаційних досліджень необхідно відзначити роботи авторів: Ашибоків М.Д. [1], Коноплева А.Н. [6], Лядов С.С. [8], Малыгина Е.Н. [9], Маслов В.А. [10], Ча Джу Хен [14], Шипулин Г.Я. [15].

Таким чином дисертаційні дослідження вітчизняних авторів вирішують значну частку проблем підготовки волейболістів різних вікових груп. Всі представлені розробки впроваджено у практику підготовки тренерів і викладачів у вищих навчальних закладах фізичного

виховання і спорту, а також використовуються збірними командами України, ДЮСШ і волейбольними клубами.

Показ увагою дослідників поки залишаються дослідження у напрямку вивчення аспектів підготовки волейболістів з використанням сучасних комп'ютерних дослідних комплексів, які широко використовуються у провідних волейбольних командах світу.

#### Література

1. Ашибоків М.Д. Повышение результативности прямого нападающего удара в волейболе (с использованием машины управляющего воздействия): Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : 13.00.04 / Адыг. гос. ун-т. - Майкоп, 2000. - 27 с..
2. Гаркуша С.В. Біомеханічна корекція швидкісно-силової підготовленості волейболістів високої кваліфікації у передзмагальний період: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Харк. держ. акад. фіз. культури. — Х., 2005. — 24 с.
3. Горчанюк Ю.А. Технічна підготовка спортсменів у пляжному волейболі на основі біомеханічних моделей стрибків і переміщень: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Харк. держ. акад. фіз. культури. — Х., 2004. — 20 с.:
4. Ермаков С.С. Обучение технике ударных движений в спортивных играх на основе их компьютерных моделей и новых тренажерных устройств: Дис... д-ра пед. наук: 24.00.01 / Харьковский художественно-промышленный ин-т. — Х., 1997. — 401с.
5. Ковцун В.І. Розвиток та контроль спеціальної витривалості у юних волейболістів: Автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01 / Львів. держ. ін-т фіз. культури. — Л., 2001. — 19 с.
6. Коноплева А.Н. Локальные упражнения изометрического и миометрического характера как средство силовой подготовки волейболистов 12-14 лет: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: 13.00.04 / Адыгейс. гос. ун-т. - Майкоп, 2005. - 22 с..
7. Кудряшов Є.В. Побудова і контроль тренувального процесу волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки: Автореф. дис... канд. з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Харк. держ. акад. фіз. культури. — Х., 2004. — 22 с.
8. Лядов С.С. Оптимизация занятий по физическому воспитанию с сельскими школьниками подросткового возраста на основе преимущественного использования вариативных видов волейбола: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: 13.00.04 / Дальневост. акад. физ. культуры. - Хабаровск, 2003. - 23 с.

9. Малыгина Е.Н. Коррекция психофизического статуса детей 12 - 13 лет с нарушением интеллекта в процессе занятий волейболом: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук:13.00.04 / Дальневост. гос. акад. физ. культуры. - Хабаровск, 2002. - 24 с.
10. Маслов В.А. Специальная силовая подготовка квалифицированных волейболисток в системе совершенствования их технического мастерства: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: 13.00.04 / Всерос. НИИ физ. культуры и спорта . - М., 2003. - 22 с
11. Носко М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : Автореф. дис... д-ра пед. наук : 13.00.09 / Ін-т педагогіки АПН України. - К., 2003. - 53с.
12. Осадчий О.В. Вплив спеціальних засобів навантаження на стан технічної майстерності волейболістів різних вікових груп : Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Харк. держ. акад. фіз. культури. — Х., 2007. — 24 с.
13. Проходовський Р.Я. Структура фізичної підготовленості і розвиток фізичних якостей, які визначають рівень спортивних результатів юних волейболістів: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 /Держ. НДІ фіз. культури і спорту. — К., 2002. — 16 с.
14. Ча Джун Хен. Оптимизация двигательных действий при блокировании в волейболе с учетом биомеханических характеристик: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук:13.00.04 / Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. - СПб., 2003. - 21 с.
15. Шипулин Г.Я. Анализ соревнований высококвалифицированных волейболистов как основа построения соревновательно-тренировочной деятельности в классическом волейболе: Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук:13.00.04 / Моск. гос. обл. ун-т. - М., 2002. - 24 с..

## **ПОНЯТИЙНЫЙ АППАРАТ В ПРОЦЕССЕ РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ**

Зайцев В.П., Крамской С.И, Манучарян С.В.

Харьковская государственная академия физической культуры  
Белгородский государственный технологический университет

Здоровье студентов в настоящее время является одной из важных проблем в образовательном пространстве высшего учебного заведения. Это связано с тем, что их заболеваемость с каждым годом все увеличивается. Естественно, они нуждаются в комплексных рекреатив-



ных мероприятиях.

Рекреация (rescreo) в переводе с латинского языка на русский означает воссоздавать, восстанавливать, обновлять, подкреплять, а rescreari e morbi – выздоравливать.

В Большой советской энциклопедии за 1975 год рекреация характеризуется как отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда. В Большой медицинской энциклопедии ее определяют, как деятельность человека в свободное от работы время с целью восстановления, укрепления физических, духовных сил и всестороннего развития личности в основном с помощью природных факторов на специально предназначенных для этого территориях, находящихся вне места постоянного жительства.

Безусловно, рекреация – это собирательное понятие и охватывает широкий круг проблем, в основном связанных с санаторно-курортным лечением и всеми видами активного оздоровительного отдыха: занятия физической культурой, туризмом, экскурсиями и т.д.

Данный термин употребляется с 60-х годов XX века и классифицируется на два вида:

- кратковременную рекреацию – с возвращением на ночлег в места постоянного проживания (использование внутригородских и пригородных зеленых зон);

- длительную рекреацию – с ночлегом вне места постоянного проживания.

Для организации кратковременного отдыха должны быть отведены места в населенных пунктах любой климатической зоны, а для организации длительного отдыха определяющим в выборе территории необходимо наличие условий – бальнеологических и климатических.

В медицинской и оздоровительно-физкультурной практике термин «рекреация» появился совсем недавно. Однако он широко использовался и используется в санаторно-курортной системе.

Санаторий (от латин. sanare – лечить, оздоравливать, исцелять) относится к лечебно-профилактическому учреждению и предназначен для лечения больных преимущественно природными факторами (климат, минеральные воды, лечебные грязи, морские купания и др.) в комплексе с физиотерапией, психотерапией, лечебной физкультурой, диетотерапией с учетом соблюдения лечебного и двигательного режимов.

Как и каждое понятийное слово, рекреация имеет три основные функции.

В медико-биологической функции различают два аспекта: санаторно-курортное лечение и оздоровительный отдых. Они помогают

человеку восстановить работоспособность и снять у него нервно-психическое напряжение естественными факторами природы, средствами физической культуры, психотерапевтическими и физиотерапевтическими методами оздоровления, а также культурно-развлекательными мероприятиями.

Воспитательная функция определяет познавательную рекреационную деятельность, связанную с осмотром новой территории, природного ландшафта, с ознакомлением памятников и других культурно-исторических ценностей и объектов в данной местности.

Экономическая функция состоит в том, что она вследствие рекреационных мероприятий обеспечивает простое расширенное воспроизводство рабочей силы. Благодаря активному отдыху у человека повышается производительность труда, увеличивается период сохранения полной работоспособности, сокращается заболеваемость и временная нетрудоспособность. Следовательно, рекреация косвенно становится экономической категорией.

В понятийный аппарат рекреации можно также отнести:

- рекреационную систему, включающую санатории, дома отдыха, пансионаты, туристические базы, спортивно-оздоровительные лагеря и площадки, другие объекты для активного отдыха;

- рекреационное районирование, которое предусматривает выделение специальных зон для активного отдыха, степень развития рекреационных функций и плотность рекреационных объектов;

- размещение и соотношение объектов активного отдыха в рекреационной специальной среде, в том числе территориальной. При гигиенической оценке качества территории, отводимой для рекреации, необходима оценка климата и качества определяемых сред (воздуха, воды, почвы) для развития видов рекреации и устойчивость среды к антропогенной нагрузке.

При проведении рекреационной деятельности необходимо использовать различные формы занятий физической культурой, туризмом, спортом, художественной самодеятельностью, техническим творчеством. В то же время условием для ее развития должно быть наличие у человека свободного времени, то есть составляющей части вне рабочего времени. Другим важным фактором в ее развитии можно считать стремление уменьшить влияние на человека отрицательных последствий его образа жизни.

Таким образом, рекреация – это собирательное понятие и отражает в основном активный отдых человека вне трудовой, учебной, научной, спортивной и других видов деятельности, лучше всего в специально предназначенных для этого условиях – санаторно-курортных и

оздоровительных учреждениях.

В то же время в понятийном аппарате рекреации следует выделять: вид, функцию, систему, районирование, деятельность, потребность, размещение, плотность, соотношение, средства, формы, методы и т.д.

При проведении лечебно-профилактических мероприятий, при тех или иных заболеваниях необходимо использовать рекреацию и ее разновидности в комплексе с естественными факторами природы, физическими факторами, психотерапией, а также с учетом лечебного и двигательного режимов, пола, возраста и функциональных возможностей организма.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК РЕГУЛЯТОР УТОМЛЯЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

Злотников Андрей Анатольевич

Гомельский государственный технический университет им. П.О. Сухого

Существенные изменения образа жизни людей в современном обществе, вызванные научно-техническим прогрессом, индустриализацией, урбанизацией носят глобальный характер и проникают во все сферы. Революционное изменение ритма жизни, которое особенно характерно для крупных мегаполисов, с одной стороны и существенное сокращение физического труда и физической активности в быту с другой породили целый ряд серьезных социальных проблем. Одна из очень существенных, на наш взгляд — это противоречие между физической (и отчасти психической) подготовленностью современных людей и напряженным ритмом жизни. Последствия этой проблемы проявляются как на уровне личности, так и на уровне общества. На уровне общества это, прежде всего, связано с ошибками в работе, браком, производственными травмами и т.п. На уровне личности — с утомляемостью во время повседневной жизнедеятельности и как следствие с ухудшением состояния здоровья, и уменьшением удовлетворенности жизнью.

В индустриальных странах сегодня, по мнению Э.Гидденса, наблюдается «изменение картины здоровья», которое проявляется в значительных различиях в распределений основных заболеваний [1, с.145]. Важнейший фактор, влияющий на жизнь современного общества, — стремление укрепить (или, по крайней мере, сохранить) здоровье в условиях все ухудшающейся экологии, постоянного стресса, гиподинамии и т.д. Панацеей от многих болезней в XXI веке может стать здоровый образ жизни, который немислим и без активных занятий физическими упражнениями. Сегодня широко распространено мнение о позитивном

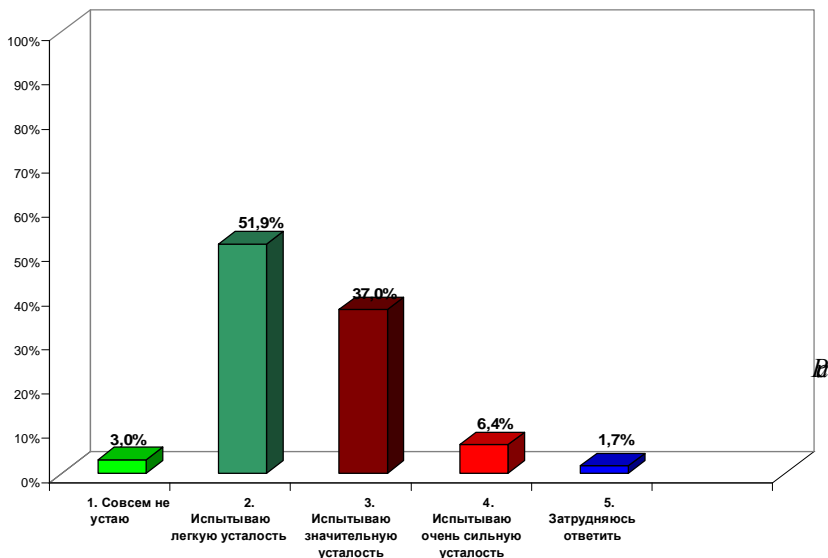
влиянии регулярных спортивных занятий в обеспечении здоровья, физической подготовленности и, как следствие, национального благополучия, как суммы «человеческих ресурсов» нации. Занятия спортом считаются престижными, являясь частью образа жизни. Если изучать молодежь не просто как поколение, но и как специфический социальный ресурс, от которого зависит и будущее страны, то очевидна социальная значимость спорта для современного молодежного образа жизни.

В связи с этим все более актуальным становится изучение роли увлечений спортом и занятий физической культурой в образе жизни молодежи.

В рамках Государственной комплексной программы научных исследований Республики Беларусь «Экономика и общество» при выполнении темы «Взаимосвязь демографических процессов и рыночного механизма в социальном развитии депрессивных регионов» (№ госрегистрации 20063370) в мае–июне 2006 г. автор провел анкетный опрос включенности в сферу спорта студентов г. Гомеля. При отборе респондентов использовалась квотно-пропорциональная выборка. Предельная ошибка выборки ( $D$ ) составила 3,5%, надежность ( $t$ ) = 3. После проверки на достоверность, полноту заполнения и содержательность ответов к обработке были приняты анкеты 981 респондента. 58% опрошенных составили женщины и 42% – мужчины. Студенты младших курсов (1-2) составили 49,1% респондентов, старших – 50,9%. Все шесть гомельских вузов представлены следующим образом: ГГУ им. Ф. Скорины – 32,5%, БелГУТ – 23,2%, ГГТУ им. П.О. Сухого – 18,8%, БТЭУ ПК – 12,5%, Медуниверситет – 10,2%, ГИИ МЧС – 2,8%. В общежитии проживают 39% респондентов, снимают квартиру (комнату) – 11,3%, у родственников – 5,2% и 44,4% респондентов у себя дома (с родителями).

Если говорить о проблеме усталости в результате жизнедеятельности, то в нашем исследовании респондентам было предложено ответить на вопрос: «**Испытываете ли Вы обычно усталость после учебы?**» Распределение ответов на него показано на следующем рисунке.

Характерно, что совсем незначительная доля респондентов (3%) говорят о полном отсутствии усталости после учебных занятий. Анализ гендерных аспектов позволяет констатировать следующее: самая существенная разница наблюдается среди групп «легкой» и «значительной» усталости. В первой преобладают юноши (58,5%), в то время как девушек – 47,5%. И наоборот, «устают значительно» 43,2% опрошенных девушек и 28,4% – юношей.



*Распределение ответов на вопрос: «Испытываете ли Вы обычно усталость после учебы?»*

Значимым различием является то, что чем старше курс, тем больше возрастает удельный вес тех, кто «испытывает легкую усталость» (от примерно 45% на первом и втором курсах, до 60% на четвертом и пятом). Это происходит за счет сокращения тех, кто: 1) испытывает значительную усталость (~ с 42% на младших I-II до 35% на старших IV-V курсах) и 2) испытывает очень сильную усталость (~ с 9% на I, до 2% на V курсах). Вполне естественными на первый взгляд объяснениями здесь могут быть идеи, связанные с более высокой адаптивностью, рациональностью, селективностью старшекурсников и т.д. Однако, по нашему мнению, ключевую роль все-таки играют система целей жизни и структура ценностных ориентаций, непосредственно сам образ жизни («самосохранительный» либо «саморазрушительный») и физкультурно-спортивная активность.

Среди тех, кто достаточно активно занимаются физическими упражнениями и спортом, т.е. «практически ежедневно» **совсем не устают** после учебных занятий – 27,6%, **устают сильно** – 5,8%, **устают очень сильно** – 7,9% респондентов. В тоже время, среди тех, кто вообще не занимаются физическими упражнениями и спортом: **совсем не устают** после учебных занятий всего лишь 3,4%, **устают сильно** 19,8% и **устают**

**очень сильно** уже 30,2% респондентов.

Таким образом, можно, вероятно, говорить о том, что активность физкультурно-спортивных занятий способствует повышению не просто спортивной выносливости, но и является своеобразным регулятором утомляемости в учебном процессе. Чем регулярней наши респонденты занимаются спортом и физическими упражнениями, тем меньшую усталость они испытывают и соответственно наоборот.

Литература

1. Гидденс Э. Социология / При участии К. Бердсолла: Пер. с англ. / Э. Гидденс. – изд. 2-е, полностью перераб. и доп. – М.: Едиториал УРСС, 2005. – 632 с.

## **ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Кейван М.П., Шпортій В.Р.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Фізична культура і спорт у вузі виступають як невід'ємна частина здорового способу життя студентів, сприяють підготовці майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, умінню самостійно використовувати засоби фізичної культури в праці і відпочинку, формують загальну і професійну культуру здорового способу життя і протидіють негативним факторам, що впливають на здоров'я і навчання студентської молоді у вузі.

Важливим є той факт, що фізична культура і спорт включені у базисний навчальний план нашого університету. Фізичне виховання реалізовується через визначені форми занять, додаткові (факультативні) заняття, у тому числі з студентами, 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 забезпечує кожному студентові рухову активність не менш 8-10 годин на тиждень.

Сутність використання спорту полягає в підвищенні енергетики організму, що є передумовою до підвищення адаптації організму до навколишнього середовища. Це найбільш повно відбито в енергетичному правилі кістякової мускулатури, сформульованому І.А. Аршавським [1,2]. Щоб вирости гармонійно розвиненою людиною, необхідно постійно розширювати і поглиблювати свої знання, вдосконалювати вміння і навички виконання життєво необхідних рухових дій та фізичних вправ, фор-

мувати фізичну культуру особистості.

У практиці фізичної культури спостерігаємо, коли одні і ті самі фізичні вправи дають різні ефекти, а різні вправи приводять до однакових результатів. Аналіз цих явищ показує, що ефективність фізичного виховання залежить не лише від фізичних вправ, а й від факторів, що супроводжують їх виконання. Тому знання цих чинників дають змогу підвищити рівень керованості педагогічним процесом і, як наслідок, посилити його ефективність. Таких факторів безліч, але їх можна об'єднати в чотири групи.

До першої групи належать індивідуальні особливості студентів, їхні моральні, вольові й інтелектуальні якості; тип нервової діяльності; рівень знань, умінь і навичок; фізичних розвиток і підготовленість; стан здоров'я; інтерес до занять, активність; любов до праці тощо.

Другу групу становлять особливості самих вправ, їхній характер, складність і важкість, новизна й емоційність. Залежно від характеру вправи можуть впливати на різні якості, м'язові групи, вирішувати різні завдання (підготовчі, підвідні). Сила впливу вправ визначається і їхньою структурною складністю і фізичною важкістю. Неабияке значення має новизна вправ: якщо рухова дія використовується тривалий час без змін, то студенти адаптуються до неї і вона перестає сприяти розвитку і вдосконаленню функцій організму.

Третя група факторів включає зовнішні умови виконання вправ (місце проведення, кліматичні, метеорологічні і санітарно-гігієнічні умови, стан матеріально-технічної бази, рельєф місцевості).

У різних клімато-географічних зонах (вологість повітря, високір'я, температурні режими), за певних метеорологічних умов (холод, спека, атмосферний тиск, вітер) виконання однієї і тієї самої вправи викликає різні реакції організму студента.

Четверту групу факторів, що визначають вплив фізичних вправ, представляють дії викладача щодо раціональної побудови процесу фізичного виховання. Як суб'єкт цього процесу, викладач зобов'язаний пізнати його закономірності, психологічні, фізіологічні і біохімічні реакції на виконання фізичних вправ.

Важливою умовою успіху в роботі вважаємо регулювання фізичних навантажень на занятті, їх дозування, а також створення сприятливого психологічного клімату, атмосфери відчуття сил і здібностей, які розкриваються в роботі, радісного переживання від виявлення сміливості й рішучості. Дозування здійснюємо різними способами: диференційованим визначенням кількості повторень вправ, амплітуди, швидкості

та сили рухів, їхнього темпу, загальної тривалості; ускладненням шляху пересування; визначенням розміру та характеру перешкод, які слід подолати.

Важливе значення має діагностика рівня фізичної працездатності та оптимального функціонування організму за реакцією серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження, яку проводимо за допомогою таких функціональних тестів як ортостатична проба, проба з присіданнями, проба з бігом підтюпцем, індекс Руф'є, індекс Руф'є-Діксона. Нормою вважаємо відмінні показники тестів. Результати тестування потрібні не тільки для діагностування фізичного стану, а й, головним чином, щоб контролювати зміни, які відбуваються в організмі під впливом систематичних занять.

За результатами проведених досліджень можна зробити висновок, що студенти в експериментальних групах з активним руховим режимом (за інших рівних умов) не тільки краще розвивалися фізично, а й підвищили свою успішність з навчальних дисциплін. Це пояснюється не тільки фізіологічними факторами, а й тим, що вони відчують увагу до себе і до своїх природних потреб.

Таким чином, фізична культура і спорт у навчально-виховному процесі нашого університету виступають засобом соціального становлення майбутніх фахівців, активного розвитку їхніх індивідуальних і професійно значимих якостей, виховання в душі колективізму і взаємодопомоги, з почуттям відповідальності і гордості за свій колектив, країну.

#### 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.

## **МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ МЯЧЕЙ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ**

Ковтун Елена Валерьевна, мастер спорта международного класса,  
старший преподаватель,

Темченко Владимир Александрович, мастер спорта, заведующий  
кафедрой физического воспитания и спорта

Харьковский национальный университет имени В.Н. Каразина

Существует большое количество методик подготовки спортсменов в настольном теннисе. Целью настоящей работы является исследо-



вание методики тренировки с большим количеством мячей.

Главными преимуществами данной методики является её универсальность, т.е. возможность использования на разных этапах подготовки, а также вариативность применения (возможность совершенствования различных ударов, тактических вариантов, скорости, выносливости, координации).

Несомненным преимуществом тренировки с большим количеством мячей есть возможность увеличения интенсивности работы на тренировке.

Для достижения положительного результата с использованием данной методики обязательными условиями являются:

1. Систематичность применения.
2. Знания тренера, касающиеся направленности различных форм такой тренировки (особенно во время интенсивной тренировки, перерывов и т.д.).
3. Способность тренера в игре мячами: в натуральный способ, правильный, таким способом, чтобы мяч подавался по нужной траектории, с нужным вращением и ритмом игры.

Но необходимо помнить, что тренировка с большим количеством мячей – это только дополнительная разновидность тренировки на столах. Использовать данную методику в подготовке спортсменов высокого класса целесообразно от 2 до 5 раз в неделю.

Время длительности данного вида тренировки на учебно-тренировочном занятии, количество серий, интенсивность и количество повторений отдельных заданий, продолжительность перерывов на отдых, а также разновидность и смысл использованных элементов определяют направленность влияния на развитие тех или иных качеств спортсмена. Отдельные элементы подготовки (техника, тактика, физическая подготовка) должны быть взаимосвязаны, обусловлены и взаимовспомогательны. Используя различные варианты тренировки с большим количеством мячей, можно делать особое ударение на определенный элемент подготовки – технику, тактику, развивать двигательные способности, а также совершенствовать психологическую подготовку (концентрация, упорство).

Существует несколько разновидностей тренировки с большим количеством мячей:

1. Отработка техники с использованием методики тренировки с большим количеством мячей.

Преимуществом этой формы является полный контроль над очередно следующими отбитиями мяча. Тренер может в каждый момент

остановить игру, а неудачное отбитие мяча не прерывает упражнения, при этом это дает тренеру возможность вмешательства в выбранном им моменте для внесения корректив. В тренировке с большим количеством мячей, направленной на совершенствование техники, используется большое количество повторений при небольшой интенсивности и длительных перерывах (для инструкций и исправлений).

## 2. Тактика, отработка тактических элементов.

В этом случае преимуществом является возможность конкретной отработки тактических вариантов. Тактическая подготовка данного спортсмена в тренировке с большим количеством мячей касается отработки общей стратегии игры, приспособленной к уже имеющимся возможностям и подготовке (психология, двигательные способности и т.п.).

При этом упражнения направлены преимущественно на работу над сильными сторонами игрока и такому овладению ими, чтобы компенсировать возможные недостатки (хороший игрок не имеет видимой слабостью стороны). Эти упражнения подбираются отдельно для каждого игрока. Количество серий, повторений, скорость розыгрыша зависят от тренера и его видения игры. Тактическая подготовка может также включать разработку конкретного плана игры против конкретного противника.

## 3. Физическая подготовка с большим количеством мячей.

Определенная манипуляция количеством серий повторений, их интенсивностью, длительностью перерывов для отдыха и т.п. дает возможность для тренера вариативно влиять на физическую подготовку игрока. Используя между последующими отбитиями мяча дополнительные задания (например, преодоление какой-либо преграды; исполнение прыжков и т.п.), можно совершенствовать общую двигательную координацию, скорость, силу или выносливость. Скорость движения в поле игры формируется путем исполнения нескольких отбитий из разных мест в минимально короткий отрезок времени с максимальной скоростью, причем время отдыха между сериями должно быть достаточным для полного восстановления.

Работая над скоростью реакции, тренер наигрывает мячи в способ, застающий врасплох, неожиданный и с большой скоростью, количество мячей в одной серии составляет более 10, время отдыха – до полного восстановления пульса. При увеличении количества повторений в одной серии (несколько десятков) и уменьшении при этом времени отдыха, развивается выносливость игрока, заставляющая его одновременно при этом искать оптимальную технику и тактику игры.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАБОТА ШАХМАТНОГО КРУЖКА В ПАРКЕ КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

Коровянский А.Г., старший преподаватель, кандидат в мастера спорта  
по шахматам

Белгородский Государственный Технологический  
Университет имени В.Г.Шухова

За что любят шахматы, почему многие отдают им свободное время? Может быть, потому, что они удивительно гармонично сочетают в себе элементы искусства и соревновательный дух. Это замечательная игра, которая, с одной стороны, основывается на четких правилах и строгой теории, а с другой – дает необъятный простор для импровизации и фантазии. Она дает ощущение творческой свободы, развивает сноровку, самостоятельность. Она полезна и молодым людям, начинающим жизненный путь, и ветеранам, стремящимся культурно провести время. Пожалуй, ни одна другая игра не способствует развитию абстрактного мышления в такой мере, как шахматы.

Воспитательное значение шахмат состоит еще и в том, что каждая партия, каждый турнир – это испытание главных качеств характера: воли, мужества, целеустремленности. Опыт показывает, что в тех школах, где ученики увлекаются шахматами, там растет успеваемость по всем предметам. И это, несомненно, - результат дисциплинирующего влияния шахмат, требующих усидчивости и самоорганизованности.

В шахматы играть можно всегда и везде: дома и в школе, в поезде и на работе, в санатории и парке. Кстати, свою специфику имеет работа шахматного кружка в парке культуры и отдыха в летний период. В организации такого кружка особых секретов нет, но все-таки некоторые методические особенности его работы существуют.

Обычно набор желающих регулярно заниматься шахматами следует начать заранее, а самодельные афиши и объявления известят всех о точной дате начале работы. Сеанс одновременной игры опытного шахматиста, как правило, завершает этот важный период организации кружка, куда входят и взрослые и дети. Далее опытный тренер расскажет о плане работы вновь созданного объединения на летний период. Причем, наряду с любителями должны привлекаться к деятельности кружка и спортсмены-разрядники, непременно участвовать в его мероприятиях, иметь конкретные поручения.

«Шахматы, как всякое творческое дело, могут жить при единении людей, способных на творческие свершения, и людей, способ-

ных организовать это творческое дело...», - писал М.М.Ботвинник. Поэтому мы уверены: желательно, чтобы «маленькое шахматное поручение» имел каждый член кружка. Научить товарища правилам игры, подготовить рассказ о прочитанной шахматной книге, разобрать напечатанную в газете партию и своими словами передать смысл ходов противников, решить замысловатую задачу или оригинальный этюд – подобных поручений можно придумать не мало. Если они будут «отвечать» степени подготовленности слушателей и, главное, - касаться всех кружковцев, то атмосфера занятий постепенно станет творческой, интересной. А это, в свою очередь, приведет к сплочению небольшого коллектива. В этом плане очень важны совместные дела кружковцев, например, проведение турнира на первый, второй и третий разряды.

Среди других интересных мероприятий может быть – организация шахматной викторины «Чемпионы мира» или сеанса одновременной игры, актуальной лекции кандидата в мастера, мастера или гроссмейстера.

Как показал наш опыт, очень интересной формой занятий может стать игра «Проверь себя». Суть ее такова. Тренер делает на демонстрационной доске ходы из специально подготовленной партии мастеров или гроссмейстеров, но только за черных. Кружковцам надо самим находить ответы за белых и молча записывать их в свои тетради. Через определенное время (1 – 3 минуты) руководитель показывает на доске действительный ход белых из этой партии. За каждый сознательно угаданный ход начисляются очки. По окончании партии – все получают оценки в зависимости от набранных очков; затем подводятся итоги, награждаются лучшие.

Одна из основных форм совершенствования шахматиста – анализ шахматных партий. Поэтому тренер, непременно, должен приучить кружковцев записывать свои сыгранные партии, а затем тщательно анализировать их. Во время квалифицированных турниров многие партии, как правило, заканчиваются быстро, поэтому руководитель может часть из них сразу, по «горячим следам» разобрать вместе с недавними партнерами. Такой метод очень действенен, полезен.

Короче говоря, интересных мероприятий в шахматном кружке можно придумать много. Например, все, как правило, любят играть блиц-партии. Когда по плану работы играется блиц, то от желающих принять в них участие нет отбоя. Популярность молниеносной игры думается в том, что блиц приучает к быстрой ориентировке в позиции, развивает тактическое зрение. Важно уметь также при быстрой игре показать конкретные шахматные знания: точное использование мате-

риального перевеса, матование «голового» короля; игра в ладейных эндшпилях; применение редких дебютов и вариантов и т.д. Правда, не следует поощрять излишнее увлечение блицем. У новичков игра в блиц может вылиться в верхоглядство, «шлепанье фигурами», как говорят опытные тренеры. Поэтому, очевидно, блицтурниры в шахматном кружке должны проводиться под наблюдением руководителя и не очень часто.

Также в кружке очень хорошо иметь стенгазету, шахматный уголок. И, конечно, очень важно, чтобы все мероприятия находили достойное завершение: обязательно надо подводить итоги турниров, викторин и т. д., отмечать успехи лучших.

Итак, труден путь к совершенствованию, шахматному мастерству. Но именно этим оно и ценно. Шахматы вырабатывают целый комплекс важных качеств мышления и психики человека: быстроту сообразительности и выдержку, развивают память и привычку к длительному умственному труду, умение мужественно переносить неудачи и «трезво» оценивать свои успехи и т.д. В свое время известный литератор и гроссмейстер Савелий Тартаковер полушутя сказал: «Шахматы облагораживают человека, так как они полны разочарований». Как бы то ни было, истинный шахматист должен быть великодушен и объективен. И этому, несомненно, будет способствовать его активное участие в работе шахматного кружка.

Литература

1. Вольф П. Шахматы. Шаг за шагом М., 2004. - С. 404.
2. Давлетов Д.А, Костров В.В. Уроки шахмат - М., 2006. - С. 360.
3. Князева В.А. Главное – творческий подход, «Шахматы в России» №9,
4. 1997. - С. 15.

## **ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДИСЦИПЛІНИ «БІОХІМІЯ» В УМОВАХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Корсун С.М., доцент

Шапошнікова І.І.

Харківська державна академія фізичної культури

Організація навчального процесу в умовах кредитно-модульної системи здійснюється на основі таких важливих принципів, як кредитність на рівні вивчення навчальної дисципліни, модульність, методичне консультування, організаційна динамічність, пріоритетність змісто-

вої та організаційної самостійності і зворотного зв'язку [1].

В зв'язку з впровадженням кредитно-модульної системи навчання і специфікою ВНЗ фізичної культури, яка полягає в тому, що значну частину студентів складають діючі спортсмени, які у наслідок їх професійної діяльності навчаються на індивідуальних графіках, висуваються якісно нові вимоги до організації та оптимізації самостійної роботи студентів, яка повинна бути індивідуалізованою з урахуванням рівня творчих можливостей студента, його навчальних здобутків, інтересів, навчальної активності.

Дисципліна «Біохімія» у системі підготовки спеціалістів у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту серед комплексу медико-біологічних дисциплін займає важливе місце. При вивченні дисципліни «Біохімія» студенти одержують знання про хімічні основи життєдіяльності організму, особливості обміну речовин при м'язовій діяльності. Тренеру і педагогу, реабілітологу у спорті знання біохімії необхідні для ефективної організації тренувального процесу, здійснення контролю за змінами функціонального стану спортсменів, для оцінки і охорони здоров'я людини, правильного вибору і використання відновлювальних засобів.

Прикладні біохімічні дослідження у спорті відіграють важливу роль у вивченні процесів адаптації організму до фізичних навантажень, у пошуку ефективних засобів і методів підвищення працездатності, регламентації спортивної роботи у відпочинку, відбору для занять спортом, оцінці рівня тренуваності, розробці шляхів реабілітації після перевтоми чи спортивних травм. В зв'язку з цим при підготовці спеціалістів в галузі фізичного виховання і спорту на базовому етапі студенти повинні одержати глибокі знання по біохімії, що дозволять успішно вирішувати питання їх практичної діяльності.

Методологією процесу навчання та, відповідно оцінювання знань студентів в кредитно-модульній системі визначено його переорієнтацію з лекційно-інформативної на індивідуально-диференційовану, особистісно-орієнтовану форму.

Особистісно-орієнтоване навчання дозволяє розкрити всю багатогранність та неповторність індивідуальних особливостей особистості, що, у свою чергу, надає їй у подальшому можливість самореалізації в умовах сучасного соціального середовища [2]. Це навчання передбачає саморозвиток суб'єктів навчального процесу, прояв їх особистісних функцій, взаємне зацікавлене, співробітницьке спілкування. Реалізація цієї вимоги залежить від специфіки педагогічної системи,

фахової компетентності викладача, а також від індивідуальних особливостей студента [3].

Згідно концепції особистісної орієнтації у центрі навчання знаходиться сам студент – його мотиви, цілі, неповторний психологічний склад, тобто студент як особистість. Виходячи з інтересів студента, його знань та вмінь, викладач визначає спеціальну організацію навчальної діяльності студента, направляє і коректує весь освітній процес в цілях розвитку його особистості [3].

У руслі особистісно-орієнтованої освіти студент розглядається як активний самостійно організуючий свою діяльність суб'єкт педагогічної взаємодії. Самостійна робота студентів передбачає створення умов для повнішої реалізації творчих можливостей студентів через індивідуально-спрямований розвиток їх здібностей. Для забезпечення самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Біохімія» розроблена система навчально-методичних засобів: підручники, навчальні посібники, методичні вказівки та тексти лекцій, які визначають модульний характер вивчення дисципліни; практикум, фахова і наукова література.

Індивідуальні заняття з дисципліни «Біохімія» проводяться зі студентами у позааудиторний час за окремим графіком з урахуванням потреб і можливостей студентів та передбачають їх безпосередню участь у виконанні різних видів завдань.

Для здійснення ефективного контролю знань та вмінь студентів нами були розроблені та впроваджені у навчальний процес дисципліни «Біохімія» особистісно-орієнтовані контрольні завдання за усіма змістовими модулями програми, які містять варіанти питань і тестових завдань, різні за рівнем складності з урахуванням підготовленості студентів.

Результати оцінки знань студентів у ході поточного контролю за змістовими модулями свідчать, що використана нами система навчально-методичних засобів достатньо позитивно впливає на навчальні досягнення студентів з дисципліни «Біохімія».

#### Література

1. Вища освіта України і Болонський процес: Навч. посібник за редакцією В.Г.Кременя. Авторський колектив: М.Ф.Степко, Л.Я.Болюбаш, В.Д.Шинкарук, В.В.Грубієнко, І.І.Бабин. Тернопіль: Навчальна книга- Богдан, 2004. – 384 с.
2. Освітні технології. Навчально-методичний посібник. За загальноосвітньою ред. О.М.Пехоти, Київ, 2002. - 255 с.
3. Сериков В.В. Образование и личность, Теория и практика проектирования пед. с-м. Москва, «Логос», 1999. – 272 с.

## АНАЛИЗ СПАРТАКИАД БГТУ ИМ. В.Г. ШУХОВА

Кравцов В.В. доцент

Белгородский технологический университет им. В.Г. Шухова

Являясь по своей сути человековедческой дисциплиной, физическая культура в ВУЗах направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни, профессиональной деятельности. Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным.

Наш ВУЗ не исключение. Здесь также проводится приобщение студентов к спорту, что в свою очередь позволяет добиться задач, которые перечислены выше. Это приобщение имеет разные формы. Это могут быть как простые соревнования между группами, так и всеохватывающие спортивные мероприятия, как внутриуниверситетские, так и межвузовские.

На протяжении всего существования нашего ВУЗа проводятся ежегодные спартакиады между сборными командами факультетов (институтов).

Университет имеет богатую историю. Первоначально он носил название Белгородского Государственного Технологического Института Строительных Материалов (БГТИСМ). Институт имел 3 факультета:

- Факультет механического оборудования;
- Строительно-технологический факультет;
- Силикатный факультет.

Несмотря на небольшое число факультетов, было принято решение о проведении первой спартакиады. Она включала в себя небольшое число видов спорта, но тем не менее она положила начало традиции проведения подобных спортивных соревнований в институте.

Институт развивался – росло количество факультетов. К трем имеющимся добавились такие как Факультет экономики и Факультет информационных технологий. Вместе с этим программы проведения спартакиад также усложнялись. Росло число видов спорта, которые включались в программы проведения спартакиад.

Со временем появлялись еще факультеты. Новые факультеты



способствовали вовлечению в соревновательный процесс большего числа студентов.

Таким образом в нашем Университете была заложена традиция проведения ежегодных спортивных соревнований.

32 года студенты разных факультетов соревнуются между собой.

За это время накоплен определенный опыт проведения подобных мероприятий. Если проследить весь период выступлений, то можно сделать некоторый вывод по поводу выступлений некоторых факультетов. Наибольшее число побед на спартакиадах одержали такие факультеты как архитектурно-строительный, механического оборудования, строительных материалов и информационных технологий. В настоящее время некоторые из этих факультетов переименованы или реорганизованы. Но это не меняет суть дела.

Таблица 1

*Распределение призовых мест между факультетами на Спартакиадах 1985-1995 годов*

Год Место	1985	1986	1988	1990	1993	1994	1995
I	СТФ	СТФ	СТФ	СТФ	СТФ	СТФ	СТФ
II	МО	МО	МО	ХВ	МО	ХТСМ	ХТСМ
III	ХВ	ХВ	ХВ	СУ	ХТСМ	АПИИГ	АПИИГ

Например в таблице 1 приведено распределение призовых мест между факультетами на период 1985-1995 г.г. Здесь явно видно, что на протяжении всего представленного периода первое место неуклонно удерживает Строительно-технологический факультет.

У Строительно-технологического факультета особая история участия в спартакиадах. На протяжении 32 лет этот факультет ни разу не занимал место, ниже III-го. Около 25 раз он удерживался на I месте. Это заслуживает особого внимания.

Что же способствует такому успеху АСФ (АСИ)?

Прежде всего можно отметить то, что при приеме студентов на этот факультет проводится профориентация по набору одаренных спортсменов, которые имеют спортивную подготовку (ДЮСШ) и им создают условия для совершенствования их спортивного мастерства. Кроме этого преподаватели физической культуры выявляют и вовлекают в спортивные секции студентов, у которых есть спортивные данные для их раскрытия. Также можно отметить, что осуществляется

контроль за посещаемостью и успеваемостью спортсменов факультета. И конечно спортсменам предоставляются все необходимое для их занятий. Это спортивные сооружения, залы, инвентарь, форма, питание, стипендии и т. д.

Вот совсем недавно завершилась 32 спартакиада. В нее были включены следующие виды спорта: шахматы, настольный теннис, гири, футзал, волейбол, баскетбол, гандбол, осенняя эстафета, армрестлинг, легкая атлетика, весенний кросс. Добрая традиция Архитектурно-строительного факультета (института) не была нарушена.

В 2006/2007 учебном году завершается 33 спартакиада.

Ее заключительными видами соревнований являются мини-футбол, легкоатлетический кросс и легкая атлетика.

Борьбу за первое место продолжают два института: АСИ и ИТОК.

## **ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ЗА СТУДЕНТАМИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

Куликов И.А., ст. преподаватель,  
Колесниченко М.С., преподаватель  
Белгородский государственный университет им. В.Г. Шухова

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи имеет большое общественное значение. Важную роль в разрешении этой проблемы для студентов занимают, кроме занятий по физической культуре, массово-оздоровительные формы физической культуры. Одним из видов физической культуры, успешно решающей проблему оздоровления студентов, является физическая рекреация, т.е. деятельность студентов в свободное от занятий время с целью восстановления, укрепления физических и духовных сил и всестороннего развития личности в основном с помощью природных факторов на специально предназначенных для этого территориях.

Педагогические наблюдения за студентами во время занятий физическими упражнениями и проведение культурно-развлекательных мероприятий проходило в оздоровительно-спортивном лагере «Технолог» БГТУ им.В.Г. Шухова, расположенного в пос. Борисовка Белгородской области во время летних каникул.

В процессе занятий физическими упражнениями за студентами проводились преподавателями физической культуры динамические визуальные наблюдения и пульсометрия.

Метод визуального наблюдения во время занятий физическими

упражнениями давал возможность преподавателю выявлять степень утомления занимающихся по внешним признакам: изменению цвета лица, потливости, дыханию, мимике лица, координации движений. А это давало возможность ему управлять тренировочным процессом.

Метод пульсометрии включал в себя определение частоты пульса за 10 с. у студента в покое до начала занятия, во время занятия в подготовительной части – 2 раза, в основной 4-5 раз, в заключительной – 2 раза, сразу после окончания занятия ежеминутно в течение 5 минут. Полученные величины пересчитываются за минуту. По показаниям частоты пульса строился график интенсивности физической нагрузки. На горизонтальной оси отчается время в минутах, на вертикальной – частота пульса в минуту. Во время занятий при адекватной реакции организма на физическую нагрузку частота пульса постепенно увеличивается, достигая максимума к середине основной части занятия или чуть дальше, потом стабилизируется какое-то время, а затем снижается. В конце занятия частота пульса приближается к показателям покоя. У постоянно занимающихся физическими упражнениями частота пульса после занятия восстанавливалась через 3-5 минут.

Выявить реакцию студентов на нагрузку помогал график. У студентов, которые активно участвовали в повышении своей физической активности, частота пульса в ответ на возрастающие нагрузки реагировала незначительным повышением, а также имела более плавный подъем и спуск кривой пульса. Частота пульса в ответ на физические нагрузки во время занятий у них достигала 120-150 ударов в минуту, а восстановительный период длился не более 5 минут.

Оценивали результаты физической рекреации студентов с помощью простых индексов. Приводим два из них, более приемлемые в практике преподавателя физической культуры.

Индекс Скибинской оценивал состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Определялся он по следующему математическому выражению:

**ИС** = (ЖЕЛ, мл : 100) \* время задержки дыхания на вдохе, сек / (частота пульса, уд./мин);

Полученный результат оценивался по шкале показателей:

5 - очень плохо;

6-10 - неудовлетворительно;

11-30 - удовлетворительно;

31-60 - хорошо;

более 60 - очень хорошо.

Для оценки адаптационного потенциала кровообращения ис-

пользовалась методика Р.М. Баевского и соавторов.

У студента определяли массу тела, рост, частоту пульса, возраст. Полученные показатели подставляли в формулу:

$$\text{АП} = 0,11 * \text{ЧСС} + 0,0148 \text{ АДс} + 0,0088 \text{ АДд} + 0,014 * \text{В} + 0,009 * \text{МТ} - (0,009 * \text{Р} + 0,27),$$

где АП – адаптационный потенциал системы кровообращения в баллах;

В – возраст в годах;

АДс – артериальное давление систолическое в мм рт. ст.;

АДд – артериальное давление диастолическое в мм рт. ст.;

ЧСС – частота пульса в минуту;

МТ – масса тела в кг.;

Р – длина тела в см.

Оценка адаптационного потенциала кровообращения проводилась по баллам:

Не более 2,1 балла - удовлетворительная адаптация,

2,11 -3,2 балла - напряжение механизмов адаптации,

3,21 – 4,3 - неудовлетворительная адаптация,

4,31 балла и более - срыв механизмов адаптации.

При выявлении напряжения механизмов адаптации или неудовлетворительной адаптации программ физической рекреации подвергалась коррекции в сторону снижения физических нагрузок. При обнаружении срыва механизмов адаптации обследуемый нуждается в проведении специальных лечебных мероприятий. Таких случаев у нас не наблюдалось.

Следовательно, в условиях оздоровительно-спортивного лагеря при занятиях физической рекреацией должен проходить педагогический контроль. Его осуществляет преподаватель физической культуры с применением хотя бы простых методов оценки – визуального наблюдения пульсометрии, построения графика интенсивности физического развития и индексов.

## **ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ «КРУГОВОГО МЕТОДА» В ТРЕНИРОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ**

Курилко Николай Фёдорович, доцент

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Повышение спортивного мастерства предусматривает существенные изменения форм организации и методов проведения тренировочных занятий. Специфические методы физического воспитания неотделимы от физических упражнений. В последнее время детально

разработаны специальные методические формы, предназначенные для комплексного использования различных физических упражнений.

Особенно широкое распространение получила так называемая «круговая тренировка». Следует отметить, что круговая тренировка не сводится к какому-либо одному методу. Это целая организационно-методическая форма занятий, включающая ряд частных методов строго регламентированного упражнения. Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединённых в комплекс в соответствии с определённой схемой и выполняемых в порядке последовательной смены «станций» (мест для каждого из упражнений с соответствующим оборудованием), которые располагаются в зале или на площадке по замкнутому контуру в виде круга или аналогичной фигуры.

Круговая тренировка имеет ряд методических вариантов, рассчитанных на комплексное воспитание различных физических качеств. К основным вариантам относятся:

- круговая тренировка по методу длительного непрерывного упражнения (преимущественная направленность на воспитание общей выносливости);

- круговая тренировка по методу интервального упражнения с жёсткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на воспитание силовой и скоростно-силовой выносливости);

- круговая тренировка по методу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха (преимущественная направленность на воспитание силовых и скоростных способностей в сочетании с другими компонентами физической работоспособности).

На каждой станции (обычно их 8-10) повторяется один вид упражнений. Число повторений на каждой станции устанавливается индивидуально в зависимости от поставленных задач в отдельном занятии. «Круг» проходят от одного до трёх раз с дозировкой общего времени и интервалов отдыха. Остановки при завершении круга должны быть предельно короткими или их не должно быть вообще. Основная форма круговой тренировки допускает возможность варьирования. Составляя «круг» из специфических упражнений, одновременно решают и технико-тактические задачи.

Для поточного способа выполнения упражнений характерно отсутствие (или почти полное отсутствие) пауз. Поточное выполнение упражнений обеспечивает большую моторную плотность, чем раздельное. Однако в образовательном отношении оно может быть менее эффективно, так как отсутствие перерывов между упражнениями затруд-

няет объяснение, анализ движений и использование других элементов обучения.

Анализ способа выполнения упражнений зависит прежде всего от степени новизны учебного материала и конкретных задач занятий. При ознакомлении и углублённом разучивании предпочтительно раздельное выполнение упражнений, при совершенствовании двигательных навыков и физических качеств – поточное.

Круговая тренировка с большими группами спортсменов требует особенно чёткой организации, чтобы обеспечить непрерывность выполнения упражнений каждой группой тренирующихся. Чередование нагрузок и отдыха в ходе одного «круга» - по секундомеру, смена – по свистку. Очень эффективны парные круговые упражнения. Круговая тренировка создаёт хорошие предпосылки для интервального метода и может решать различные задачи:

- по совершенствованию физических качеств;
- по совершенствованию технико-тактического мастерства;
- по совершенствованию интегральной подготовки.

Комплекс №1. Цель – совершенствование скоростно-силовой подготовки.

Станция 1. Акробатика: 3 кувырка вперёд, 3 – назад.

Станция 2. Слаломный бег между расположенными в 1-2 м. один от другого набивными мячами.

Станция 3. Подбросить набивной мяч обеими руками вверх, сесть, встать и поймать мяч.

Станция 4. Прыжки вперёд через набивные мячи (расстояние между ними - 1 м.) на одной, двух ногах.

Станция 5. Челночный бег 4х9 м.

Станция 6. Передачи набивного мяча в парах обеими руками от груди.

Станция 7. Приседание с партнёром на плечах у гимнастической стенки.

Станция 8. Прыжок с разбегу с имитацией удара по мячу головой под кольцом баскетбольного щита.

Примечание:

1. Упражнения выполняются в парах в пределах б/б площадки.
2. Время выполнения упражнения на станциях - 30 сек.
3. Отдых между станциями – 1 мин.
4. Отдых между сериями – 2 мин.
5. Количество серий – от 3 до 4.
6. Временные показатели можно варьировать в зависимости от

уровня подготовленности футболистов.

Комплекс №2. Цель – развитие выносливости в сочетании с обучением технике владения мячом. Продолжительность выполнения упражнения на каждом месте – 1 мин. Перерывы между упражнениями – 1 мин.

Станция 1. - Выполнив передачу партнёру, рывком занять его место; партнёр рывком выходит навстречу мячу и идёт с ним на его место; повернуться лицом к партнёру, отдать мяч, сделать рывок.

- Игрок ведёт мяч и оставляет его выходящему навстречу партнёру, а сам выполняет рывок.

Станция 2. Прыжок вверх из глубокого седа через набивной мяч; партнёры прыгают поочерёдно; совершив прыжок, вернуться в глубокий сед.

Станция 3. Игра в «стенку» (расстояние между игроками около 15 м.).

Станция 4. Удары головой в прыжке по высокому мячу.

Станция 5. Удары головой в прыжке по низкому мячу.

Станция 6. Бросывание мяча.

Станция 7. Игрок бросает набивной мяч партнёру, садится и быстро встаёт, чтобы поймать мяч, возвращаемый партнёром. Игроки выполняют упражнение попеременно.

Станция 8. Два игрока борются за овладение мячом.

#### Литература

1. Горский Л. Тренировка хоккеистов. М., ФиС, 1981. – С.49-53.
2. Казаков П.Н. Футбол. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. М., ФиС, 1978. - С.183-184.
3. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, 1976. Т-1. – С.102-104., 283-284; Т-2. – С.151-154.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев. «Олимпийская литература», 1997. – С.349-350.
5. Харабуга Г.Д. Теория и методика физического воспитания. М., ФиС, 1974.- С.105-107.
6. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер. с нем. М., ФиС, 1976.- С.236-238.
7. Шохин М. Круговая тренировка. М., ФиС, 1966. – 45с.

## **ОБУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ САМОРЕГУЛИРОВАНИЮ И ПРОФИЛАКТИКА ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИХ СТРЕССОВЫХ РАССТРОЙСТВ У РАБОТНИКОВ ОВД**

Морфунцов В.В, Павлов А.С., Макарец В.В.,  
Чумак А.Г, Петров В.А., Грищенко Н.Н.  
Донецкий юридический институт

Важную роль в деятельности органов внутренних дел играет общение. При общении с любым лицом для достижения желаемого результата работник органов внутренних дел использует методы психологического саморегулирования.

Важно научиться использованию психотренинговых методов для личной профессиональной безопасности работника.

Разработаны приемы формирования у работника органа правопорядка установки на выживание. Установка на выживание - это готовность и предрасположенность работника к целенаправленной, надежной и характеризующейся достаточным уровнем самозащиты деятельности. Она включает в себя три элемента: 1. Познавательный (например, “я осознаю реальность вовлечения меня в ситуацию, связанную с применением огнестрельного оружия и иных форм насильственных действий со стороны правонарушителей”), 2. Эмоционально-оценочный (например, “я буду постоянно придерживаться внутреннего убеждения, что не стану жертвой в опасной ситуации”), 3. Поведенческой (например, “я буду всегда приближаться ко всем подозреваемым, но предвидя возможное их сопротивление”).

С помощью психотренинговых методов каждый сотрудник может сформулировать и развить у себя установку на выживание. Работнику органов внутренних дел, избегая опасности, всегда необходимо придерживаться многих профилактических правил:

- в любых обстоятельствах не приближаться близко ко всем подозреваемым и правонарушителям, предвидя их сопротивление;
- никогда не недооценивать подозреваемого или правонарушителя;
- следить за руками подозреваемых и правонарушителей;
- соблюдать безопасную пространственную дистанцию до подозреваемого или правонарушителя;
- думать о “прикрытии” и постоянно создавать его с помощью других работников;
- оперативно принимать решение и использовать в полной мере законные средства обуздания сопротивляющихся;



- надевать наручники на подозреваемых и сопротивляющихся;
- обыскивать их, не спеша и тщательно;
- надевать бронежилет на время операции;
- ценить важность искусства в стрельбе и подготовленности к рукопашному бою;
- эффективно использовать огнестрельное оружие в предусмотренных законом случаях;
- предвидеть худшее и быть готовым к нему, разработав на этот случай план действий.

Для формирования установки на выживание часто используются упражнения по воссоздающей визуализации, то есть созданию элементов опасной ситуации и образа своих действий. Подобные упражнения целесообразно делать, когда никто и ничто Вам не мешает (в свободное время от исполнения должностных обязанностей, в выходной день и т.д.).

Профилактику посттравматических расстройств начните с расслабления, отвлекитесь от тревожных мыслей. Сядьте поудобнее, спина - прямая, ноги поставьте так, чтобы тело заняло удобное, уравновешенное положение. Кисти рук положите на колени ладонями вверх. Закройте глаза. Постарайтесь расслабить мышцы.

Сосредоточьте свое внимание на дыхании. Осознайте его ритм. Сосредоточьте внимание на выдохе и с каждым выдохом “отпускайте” от себя заботы, тревоги, неприятные разговоры, угрозы, негативные мысли и т.д. (На эту часть упражнения отведите 5-7 минут). Затем сконцентрируйте внимание на создании образа ситуации и на том, как Вы в ней поступите. Например, как выглядел грабитель, хулиган или угонщик. Четко представьте, в чем тогда заключалось правонарушение в отношении Вас - угрозах, оскорблениях, физической агрессии и т.п. После этого “поработайте” над своим образом-портретом стража правопорядка.

Следующий шаг: представьте в идеале Ваши действия по пресечению противоправного поведения нарушителя. Действия должны быть решительными, быстрыми, напористыми, эффективными и непременно законными. В итоге Вы должны, будто наяву увидеть, как противник безоговорочно подчиняется Вам.

А теперь посмотрите на свой образ, как бы со стороны. Повторите мысленно: “Мне нравится, как я действовал”; “Я буду всегда в подобных случаях таким же сильным, уверенным, находчивым, быстрым и профессионально грамотным работником”; “Я всегда выйду победителем из любого столкновения с правонарушителем”.

Используются приемы психотренинговых методов преодоления страха и формирования у работников органов правопорядка так называ-

емого (бесстрашия).

По психологической природе чувство страха - результат мышления и воображения, предвосхищающих опасность для жизни, здоровья и самочувствия работника. Переживание опасности связано со страданиями. Отсюда возникают чрезмерные по своей силе эмоциональные переживания. У страха много проявлений - от опасения, боязни, испуга до ужаса, который приводит к потере целенаправленного поведения.

Принято считать: страх нельзя преодолеть логикой, мысленными уговорами и приказами, напряжением воли. Как же преодолеть страх у работников правопорядка? Можно выделить два основных пути в развитии самообладания:

1) воспитание; 2) овладение работниками специальными психотехническими приемами снятия страха.

Психотренинговые методы позволяют в стрессовой ситуации быстро снять отрицательные переживания и изменить ход мыслей в позитивном направлении. Считается, что локализация страха возможна при согласии с самим собой по принципу "будь что будет". В этом случае мозг перестает просчитывать варианты угрозы, поток лихорадочных мыслей сменяется обостренным восприятием событий. И таким образом, работник органа правопорядка эффективнее включается в ситуацию, что само по себе вытесняет страх. Снятие страха, уменьшение степени тревожности возможно на основе применения специальных дыхательных упражнений.

Важно осознавать понятия «риск» и «личная безопасность». Риск - это действия работника органа правопорядка, характеризующиеся неопределенностью исхода и возможным наступлением неблагоприятных последствий в случае неудачи. В значительной мере благоприятный исход при риске связан со степенью обоснованности (оправданности) или необоснованности (неоправданности) принятия решения работником органа правопорядка о рискованном поведении. Обоснованный риск предполагает адекватную оценку работником соотношения между ожидаемым успехом, выигрышем и ожидаемой неудачей или проигрышем. Определенным препятствием к обоснованному и адекватному поведению в опасной ситуации является склонность работника к риску. Склонность к риску представляет собой отражение комплекса психофизических качеств индивида (потребности в самоутверждении, мотивации деятельности, тревожности, импульсивности, агрессивности и др.). Лица, стремящиеся к доминированию над другими, самоутверждению, обладающие повышенной агрессивностью, часто предпочитают альтернативы поведения, содержащие риск.

Определенное влияние на принятие сотрудником решения о риске оказывает пережитая стрессовая ситуация. В связи с тем обстоятельством выделяются два феномена: “эффект Карпендера” и “эффект обожженных пальцев”.

“Эффект Карпендера” заключается в том, что каждое восприятие или представление порождает склонность к подобному же восприятию и представлению. Работник, получивший в стрессовой ситуации ранение или психотравму, теряет веру в возможность избегания несчастных случаев в будущем. У него развивается “беспокойство тревоги”, требующей реабилитации после пережитой ситуации.

Эффект “обожженных пальцев” представляет противоположную характеристику поведения работников органов правопорядка. В этом случае работник, переживший опасность, становится предусмотрительным, осторожным, у него развивается способность к мотивированному и обоснованному риску.

В заключение, можно сформулировать несколько правил психотренинговых методов поведения, направленных на обеспечение личной профессиональной безопасности работника. 1. Лавируйте, снижайте напряженность при инцидентах с правонарушителями. Время, как правило, на Вашей стороне, 2. Не провоцируйте нападение и стрельбу. 3. Здоровое недоверие к подозреваемому, проверяемому или задержанному лучше, чем легкомысленная доверчивость. 4. Страхуйте каждое свое действие в отношении подозреваемого или правонарушителя, лучше всего - с помощью напарника. 5. Избегайте шаблонного и предсказуемого поведения в опасной ситуации. 6. Будьте бдительны к засадам. Лучшая защита от засады - внимательно прислушиваться к своим ощущениям. 7. На месте происшествия старайтесь держать в поле зрения всех действующих лиц. 8. Никогда не поворачивайтесь к подозреваемому или правонарушителю спиной.

## **ОСОБЕННОСТИ КРОВООБРАЩЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

Огурцова Мария Борисовна, аспирант  
Кафедра медико-биологических основ физического воспитания  
Запорожский национальный университет

Известно, что направленность спортивной тренировки оказывает существенное влияние на все звенья сердечно-сосудистой системы: морфологию сердца, системную гемодинамику, состояние сосудис-

того русла, реологические свойства крови [1]. Вероятно, основные изменения этих подотделов взаимосвязаны. В результате долговременной адаптации формируется конкретная модель, лучше сказать функциональная система оптимального функционирования аппарата кровообращения соответственно направленности тренировочного процесса. Выявление специфики функционирования кровообращения на разных его уровнях помогает глубже понять смысл тех или иных изменений его отдельных параметров у спортсменов, что имеет особое значение для диагностики и функционального состояния [2].

Физиологическая оценка адаптивных изменений в организме спортсмена невозможна без соотнесения их с тяжестью (напряжённостью) мышечной работы. Эти показатели учитываются при классификации физических упражнений по физиологической нагрузке на отдельные системы и организм в целом, а также по относительной мощности работы, выполняемой спортсменом. [2].

Если сравнивать спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса, для примера можно взять спортсменов двух групп “выносливость” – циклические виды спорта (лыжные гонки, велосипедные гонки, плавание, бег и т.п.) и “сила” – нециклические виды спорта (тяжелая атлетика, бодибилдинг, метание ядра и т.п.), то со стороны морфологии сердца у спортсменов, тренирующихся в видах спорта на выносливость отмечалась умеренная дилатация левого желудочка сердца: конечно диастолический и конечносистолический объемы левого желудочка увеличены [3]. Кроме того, у этих спортсменов отмечаются большие значения диаметра аорты, левого предсердия и правого желудочка, отнесенные на единицу площади поверхности тела. Напротив, у атлетов, специализирующихся в видах спорта на развитие силовых качеств (малопродолжительная по времени - взрывная работа), наблюдается значимое утолщение задней стенки левого желудочка без расширения полостей левого желудочка, левого предсердия и диаметра аорты с учетом площади поверхности тела [3,4]. Со стороны системной гемодинамики у спортсменов группы “выносливость” отмечаются многократно описанные в литературе изменения, в виде умеренной гипотонии и брадикардии покоя, снижения минутного объема крови и повышения общего периферического сопротивления. У атлетов группы “сила” зарегистрированы относительно повышенное среднее и систолическое артериальное давление [5,6].

Снижение фракции выброса наблюдается у спортсменов в обеих группах. Вероятно, это связано с увеличением резервного объема сердца и является признаком экономизации сердечной деятельности у

спортсменов в покое. Вместе с тем, повышенный уровень артериального давления у “силовиков” может иметь значение в снижении фракции выброса в этой группе за счет повышенной постнагрузки на сердце [7].

Анализ реологических свойств крови показывает, что для спортсменов группы “выносливость” характерно снижение вязкости плазмы и гематокритного показателя, а также с повышением деформируемости эритроцитов. Напротив, у спортсменов группы “сила” отмечается тенденция к повышенным величинам вязкости плазмы в основном из-за повышенных значений гематокрита [8].

Повышение текучести крови в группе “выносливость” благодаря гематокриту, вязкости плазмы, деформируемости эритроцитов ведет к улучшению микроциркуляции крови и доставки кислорода тканям. Поскольку основным фактором регуляции минутного объема крови является потребность в кислороде, то увеличение кислородтранспортных способностей крови должно вести к экономизации сердечной деятельности в покое или, по крайней мере создавать для этого условия, что проявляется в умеренной брадикардии, гипотонии, снижении фракции выброса и минутного объема крови, а также в повышении периферического сопротивления. А для спортсменов силовых видов спорта характерно повышение уровня гематокрита, необходимое для обеспечения кислородного запроса повышенной мышечной массы. При этом направленное увеличение вязкости крови, вероятно, компенсируется на равных уровнях кровообращения [8,].

#### Список литературы

1. Карпман В.Л., Любина Б.Г. Динамика кровообращения у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. 135 с.
2. Коц Я.М. Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 145 – 147.
3. Еремеев В.Я., Лившиц О.Д. Характер гемодинамики в зависимости от различной физической нагрузки // Взаимодействие двигательных и вегетативных функций при различных видах мышечной деятельности человека. Калинин, 1984. - 128с.
4. Павлов А.С., Павлова Т.В. Изменение показателей сердечной деятельности у человека при различных физических нагрузках // Физиол. журн. – 1980. –№ 6.- С. 841-843.
5. Амосов Н.М., Бендер Я.А. Физическая активность и сердце. - 2-е издание Киев: Здоров’я. - 1984.- 231с.
6. Карпман В.Л., Любина Б.Г., Меркулова Р.А. Гемодинамика при различных режимах мощности физической нагрузки. – Кардиология, 1973, № 12.

7. Беллина О.Н. Механизмы регуляции сердечно – сосудистой деятельности у спортсменов в условиях мышечной работы / Беллина О.Н. // Клинико-физиологические характеристики сердечно-сосудистой системы у спортсменов: Сб., посвящ. двадцатипятилетию каф. спорт. медицины им. проф. В.Л. Карпмана / РГАФК. – М., 1994. – С. 59-62.
8. Мельников А.А., Викулов А.Д. Особенности гемодинамики и реологических свойств крови у спортсменов с разной направленностью тренировочного процесса. – Теория и практика физической культуры, 2003. - №1. - с.23-26.

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ, КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Олейник Е. Г., Клокова Е.А.

Белгородский государственный технологический университет

Оздоровительный бег получил широкое распространение во всем мире. Его популярность объясняется естественностью движений и доступностью для всех возрастов. Бегать можно в любую погоду, группой и в одиночку. Нагрузка в беге дозируется по самочувствию или по показателям пульса. С помощью продолжительного спокойного бега быстро достигается ощутимый оздоровительный эффект: улучшается самочувствие, повышается работоспособность, восстанавливаются утраченные физические качества, оптимизируется работа кардиореспираторной системы, улучшается кровоснабжение работающих мышц, увеличивается потребление кислорода организмом, укрепляются мышечные группы и опорно-двигательный аппарат, активизируется использование источников энергии, что способствует снижению веса. В процессе занятий совершенствуются аэробные возможности организма, что делает организм более выносливым и устойчивым к утомлению, повышается резистентность организма к заболеваниям различной этиологии. Кровь в больших объемах обогащается кислородом и энергетическими субстратами, вырабатывается психологическая уверенность в собственных силах, повышается самооценка.

В результате занятий оздоровительным бегом занимающиеся приобретают устойчивость к воздействию стрессовых ситуаций, что немало важно для студентов в процессе учебной деятельности и в повседневной жизни. Наиболее стимулом у молодежи, приступившим к занятиям оздоровительным бегом, как правило, является большое удовольствие, которое он приносит, и чувство гордости от преодоления собственной

лени и малоподвижного образа жизни. Бег – прекрасное средство тренировки, с помощью которой, можно существенно повысить деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепить здоровье. Однако в случае наличия у человека серьезных проблем со здоровьем, хронических заболеваний, прежде чем начать самостоятельно заниматься оздоровительным бегом, необходимо пройти медицинский осмотр и получить индивидуальные рекомендации у врача и преподавателя физической культуры. Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. Для увеличения числа занятий оздоровительным бегом в настоящее время необходимо не только пропагандировать здоровый образ жизни, но и глубже осознать психологию бегающего человека и мотивы, которые им руководят при выборе способа тренировок. В связи с этим существует необходимость методического обоснования занятий оздоровительным бегом, с целью разработки программы занятий для всех групп людей с дифференцированными нагрузками в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Программа занятий оздоровительным бегом должна быть рассчитана с целью повышения максимальной аэробной производительности на основе повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико. Однако при оценке эффективности его воздействия следует выделить два наиболее важных направления: общий и специальный эффект. Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС), компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости.

Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Оздоровительный бег (в оптимальной дозировке) в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с болезнями, вызванными нервным перенапряжением и избытком поступающей информации. В результате снимается нервное напряжение, улучшается сон и самочувствие, повышается работоспособность. Таким образом, бег является лучшим природным транквилизатором – более действенным, чем лекарственные препараты. При интенсивной тренировке, содержание в крови гормонов гипофиза возра-

стает в пять раз, по сравнению с уровнем покоя и удерживается в повышенной концентрации в течение нескольких часов. Эндорфины подавляют чувство голода и боли, в результате чего у человека, занимающегося оздоровительным бегом, резко улучшается настроение. В результате более полноценного отдыха центральной нервной системы повышается не только физическая, но и умственная работоспособность, творческие возможности человека. Занятия оздоровительным бегом оказывают существенное положительное влияние на систему кровообращения и иммунитет.

Таким образом, положительные изменения в результате занятий оздоровительным бегом способствуют укреплению здоровья и повышению сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды. Специальный эффект беговой тренировки заключается в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности организма. Повышение функциональных возможностей проявляется, прежде всего, в увеличении сократительной функции сердца, росте физической работоспособности. Естественно, что эффективность тренировки на выносливость и возможности ее использования у здоровых людей среднего возраста значительно выше. Однако, при правильном подходе к постановке занятий оздоровительным бегом, их эффективность проявится и среди людей со слабой физической подготовкой.

Регулярные тренировки в оздоровительном беге положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Итак, можно сделать вывод, что оздоровительный бег является одним из наилучших видов тренировок для развития и укрепления здоровья человека среди физических упражнений. Только добившись хорошего уровня тренированности, человек уже не мыслит себя без бега, приносящего состояние душевного равновесия, благополучия и комфорта, близкого к эйфории. В этот момент бег становится не просто методом оздоровления, а физической и психологической потребностью.

#### Литература

1. Иващенко Л. Я., Страпко Н. Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – Киев: «Здоровье», 1998. – 155 с.
2. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. Сокр. пер. с английского С.Шенилман. М.: «Финансы и статистика», 1996. – 127 с.
3. Федоров А. С., Федоров В. Н. Оздоровительный бег. – М.: Наука, 1991.



4. Фурман Ю. М. Физиология оздоровительного бега. – Киев: «Здоровье», 1994. – 208 с.

**ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО  
ВОЛЕЙБОЛУ СО СТУДЕНТАМИ 1 КУРСА СИБИРСКОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО АЭРОКОСМИЧЕСКОГО  
УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ АКАДЕМИКА М.Ф.  
РЕШЕТНЕВА**

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

Гниденко Елена Константиновна – старший преподаватель кафедры ФВ  
Сибирский государственный аэрокосмический университет имени ака-  
демика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Физическая культура, как одна из обязательных учебных дисциплин обучения в высшем учебном заведении, является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Она включает в себя использование физических упражнений в определенном количественном и качественном сочетании, направленных на рациональную организацию труда и отдыха, формирования активной жизненной позиции и долголетия, на закаливание организма, на поддержание и укрепление здоровья студента.

Сибирский государственный аэрокосмический университет имеет отличную материально-техническую базу для проведения занятий по физической культуре со студентами. Наличие трех спортивных залов и бассейна, состоящих на балансе университета, дает студентам возможность выбора занятий по видам спорта в соответствии с, разработанными на факультете физической культуры, учебными программами.

Для студентов первого курса существуют обязательные виды спорта в 1-м семестре, на которых они должны освоить программный материал и сдать зачетные нормативы. Одна из этих дисциплин – волейбол. Волейбол – это популярная спортивная игра является действенным средством физического воспитания молодежи, так как предоставляет большие возможности для разностороннего воздействия на молодой организм. Волейбол способствует развитию и совершенствованию многих двигательных качеств и, прежде всего скоростно-силовых, быстроты, выносливости, координации движений и умения мгновенно ориентироваться в трудной и сложной обстановке.

В первом семестре этой дисциплине отведено 26 часов. Учебные практические занятия проводятся в форме группового урока, состо-

ящего из трех частей. Общая продолжительность урока - 80 минут.

**Вводно-подготовительная часть** посвящается организации группы для занятий, сообщению задач урока, теоретической беседе по темам урока. Теоретические знания рассматривают вопросы, связанные с сущностью и содержанием процесса игры, классификация техники и тактики игры, основы судейства, а так же организация и проведение соревнований, и выполнение комплекса упражнений, обеспечивающих общую и специальную подготовку. Ее продолжительность 15 минут.

**Основная часть** занятия решает поставленные задачи. Здесь осуществляется изучение программного материала, совершенствование приобретенных навыков. Продолжительность этой части – 55 минут. Если программа урока предусматривает необходимый инвентарь, то он готовится заранее, перед началом занятия.

**Заключительная часть** урока предусматривает снижение физической нагрузки, проверку присутствующих, итоги урока. Этой части отведено 10 минут.

На первом занятии студентов знакомят с правилами техники безопасности на занятиях волейболом.

При обучении используется целостно-раздельная система обучения технике движений. Методы обучения применяются в тесной взаимосвязи друг с другом, что определяется задачами каждого конкретного урока.

Особое внимание в процессе обучения, совершенствования и закрепления учебного материала уделяется применению различных специальных упражнений, направленных на освоение техники и тактики игры в волейбол, максимально приближенного к спортивному.

Освоение навыков в волейболе изучается в следующем порядке:

1. Изучение верхней передачи.
2. Изучение приема мяча снизу двумя руками.
3. Изучение нижней и верхней подачи.
4. Изучение нападающего удара.
5. Обучение блокированию.
6. Тактические упражнения.

Главная задача всех последующих занятий, кроме двух последних контрольных уроков - изучение и совершенствовании техники и тактики игры в волейбол, а также сообщение студентам теоретических сведений о волейболе и судействе.

Основная задача учебных занятий – создать целостное представление о технике того или иного приема. Объяснить и показать выполнение

ние технических приемов для создания зрительного образа у студентов. Опробовать технические приемы в стандартных упрощенных условиях (работа в парах или со стенкой). Выполнение приемов в условиях приближенных к игровым и во время учебной игры.

На занятиях волейболом с успехом могут решаться и воспитательные задачи, так как в процессе игры для достижения общей победы студенты должны постоянно взаимодействовать друг с другом, преодолевать сопротивление соперника. Это помогает воспитанию коллективизма, инициативности, настойчивости, решительности, а также комплекса психофизиологических качеств.

Эмоциональность игры и ее высокий зрелищный эффект привлекают к занятиям и соревнованиям большое количество студентов, а соревнования по волейболу служат действенным средством агитации и пропаганды физической культуры и спорта.

Волейбол используется как средство активного отдыха и как вспомогательное средство при занятиях другими видами спорта. В условиях свободы выбора деятельности, учитывая индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, и традиции развития волейбола в вузе, занятия дают возможность расширить и совершенствовать теоретические и практические знания волейбола.

Данная система обучения позволяет максимально эффективно овладеть техникой игры в волейбол всем студентам первого курса и в дальнейшем успешно совершенствовать технику волейбола на занятиях второго и третьего годов обучения в университете. Систематические занятия волейболом способствуют сохранению и укреплению здоровья, содействуют правильному и всестороннему развитию организма, а также повышению работоспособности студентов.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ И КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Омельченко Татьяна Анатольевна – председатель Спортивного клуба СибГАУ, доцент кафедры ФВ  
Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск, Россия

Необходимость расширения образовательного пространства для студентов и повышение качества образования требует применения новых образовательных технологий и инновационных методов преподавания. Современный уровень развития компьютерных информационных

технологий и инновационных процессов в образовании позволяет в полной мере реализовать эту потребность образовательной системы.

Поскольку информационные технологии в физической культуре вызывают определенный интерес у ряда специалистов в области физического воспитания и спорта, в этой отрасли образования уже назрела необходимость перехода от традиционных форм проведения занятий к использованию технологий, дающих возможность повысить информативность предлагаемого материала.

С использованием информационных и компьютерных технологий изменяется также содержание деятельности преподавателя. Преподаватель не просто объясняет и показывает, какие-то технические приемы, а создает у студентов правильный зрительный образ на примере спортсменов и команд высокого класса, с помощью просмотра мультимедийных учебных комплексов, видеофильмов, слайдов и фотографий. Опыт использования компьютерных технологий в учебном процессе на специализации волейбол показывает, что для освоения техники цифровой видеосъемки и компьютерной обработки видео не требуется продолжительной специальной подготовки и доступно каждому.

Основными преимуществами компьютера перед другими средствами обучения является возможность организовать диалог с обучаемым, предоставлять материал и анализировать, задавать вопросы обучаемому, оперативно и конкретно реагировать на его ответы, осуществлять контроль правильности ответов. А также дают возможность студенту увидеть себя со стороны и проанализировать свои же ошибки.

В процессе изучения технических и тактических приемов в волейболе и баскетболе, овладения основами техники спортивных способов плавания необходимо сформировать у студентов четкий мысленный образ технических приемов, а также студенты должны уметь оперировать знаниями, которые позволяют оценить не только эталонную, но и наиболее рациональную технику исполнения различных приемов.

В отношении показа технических приемов и двигательных действий можно выделить следующие уникальные свойства компьютерных технологий:

- замедление воспроизведения техники с целью фиксации сложных для воспроизведения элементов движений;
- остановка на ключевых моментах движений;
- повторный просмотр движений с любой точки воспроизведения.

Кроме того, компьютерная техника позволяет выполнять различ-

ные наложения графических элементов для демонстрации биомеханических закономерностей и вставку текстового материала для пояснения основных моментов. В отличие от средств, созданных для кино или видеоаппаратуры, компьютерное изображение является открытым дидактическим продуктом и позволяет осуществлять постоянный процесс улучшения его качества.

Организация учебного процесса с полным или частичным использованием компьютерных технологий позволяет внести новые приемы в методику преподавания физической культуры, а также повысить качество и уровень преподавания.

Таким образом, применение информационных и компьютерных технологий на учебных занятиях предназначены для повышения эффективности процесса формирования у студентов знаний, умений и навыков при изучении различных видов спорта на учебных занятиях по физической культуре.

### СТРЕС У СПОРТІ І ГІПЕРТЕРМІЯ

Павлов А. С., Макарець В.В., Чумак О.Г, Петров В.О., Грищенко М.М.  
Донецький юридичний інститут

В даний час стало прийнятним говорити про “**ерготропний синдром**”, без якого, на думку багатьох авторів, неможливий спорт. Поряд з фізіологічними компонентами і психічні аспекти можуть стати сильними стрессорами. Не сама ситуація, звичайно, є стрессором, а **відношення спортсмена до ситуації** може зробити її стрессовою.

Важливо відзначити, що ще поки немає єдиної теоретично обґрунтованої практичної системи реєстрації динаміки стану спортсменів в екстремальних умовах діяльності. Поки зберігається “різний”, що не дозволяє порівнювати й узагальнювати дані різних авторів.

**Стани тривоги і страху** виникають у спортсменів найчастіше в наступних ситуаціях: 1). Небезпека одержання фізичної травми - 68,4%, 2). Психічна невідповідність до ведення боротьби - 52,7%, 3). Аварійна ситуація – 52%, 4). “Невигідні” правила змагань - 31,4%, 5). Перешкоди іншими людьми - 27,5%. Але в двох останніх ситуаціях відзначається і мобілізація функціонального стану організму, - відповідно в 37,5% і 36,9% випадків. У перших же трьох варіантах мобілізація відзначається спортсменами в 21 – 23% випадків. Аналіз вищевикладених даних, проведений методами математичної статистики, не виявив достовірних розходжень у показниках у залежності від підлоги, віку, кваліфікації, утворення і спортивного стажу спортсменів.

Психоендокринологічними дослідженнями була виявлена кореляція між підвищенням рівнів катехоламінів і мобілізацією в екстремальних умовах. Більш високі концентрації норадреналіну були знайдені у агресивних тварин, у порівнянні з неагресивними (С.А.Разумов та ін.,1974). Поступово стало розвиватися уявлення про гормони “тревоги” - адреналіні і “мобілізації” - норадреналіні.

Складалася думка про те, що емоційний стрес в умовах норми, однієї з моделей якого є спортивна діяльність, може сприяти мобілізації усіх функціональних ресурсів людського організму і досягненню високих спортивних результатів.

У плані вищевикладеного, ми вважаємо за можливе привести дані своїх досліджень про рівні мобілізації фізіологічних резервів організму спортсменів в умовах тренування і змагань, а також порушити питання про фізіологічну вартість для організму цих рівнів функціональної напруги.

**Методи.** Піддавалися аналізу Т-зміни в представників декількох видів спорту і “фізкультурників”, але не в екстремальних умовах змагань (прикидок, контрольних перевірок), як це описано в іншій нашій статті (Павлов А.С.,2002), а при звичайних тренуваннях або уроках по фізичному вихованню у вузі. А також періодично проводилися електрокардіографічне і ритмокардіографічне обстеження.

### **Результати.**

Вивчення Т-змін у фізкультурників (під час уроку по фізичному вихованню в спортзалі) і спортсменів (під час тренування по боротьбі “самбо” у спортзалі) виявило, що по більшості показників в обох групах обстежуваних **спостерігалося підвищення Т** і “ядра” і “оболонки” тіла, за винятком Т шкіри на голі, де Т навіть трохи знизилася ( $P > 0,05$ ), і аксиллярної Т в групі фізкультурників, підвищення якої також було недостовірним. Найбільший приріст Т відзначений в обох групах обстежуваних у дистальних ділянках тіла: за даними Т шкіри кисті - відповідно  $3,9^\circ$  і  $7,2^\circ$  і стопи  $-2,0^\circ$  і  $3,9^\circ$ , далі йдуть приріст Т у середині 3-главого м’яза плеча, у прямій кишці, шкіри плеча і стегна. Аналогічні дані отримані при обстеженні іншої групи спортсменів (боротьба “дзюдо”) під час тренування в приміщенні.

Трохи інші дані отримані при обстеженні спортсменів, що тренуються на відкритому повітрі (легка атлетика - біг на середні дистанції). Внутрішня Т тіла в умовах спортивного тренування по легкій атлетиці підвищилася на  $1,5^\circ$  як і в попередньому випадку під час тренування по боротьбі дзюдо, але інші Т показники знизилася, за винятком Т в зовнішньому слуховому проході, де вірогідність зниження відсутня.

Дані зміни показників аналізу серцевого ритму у спортсменів під впливом тренування по легкій атлетичі (біг на середні дистанції) відзначили, що у вихідному стані (безпосередньо перед початком тренування) в обстежуваних легкоатлетів уже спостерігалася деяка напруга регуляторних механізмів СР, що виявлялося в зниженні активності гуморального (Мо) і парасимпатичного (DR - R) каналів регуляції при збільшенні значимості симпатичного каналу (АМо) і центральних регуляторних механізмів (ИН). Це, на нашу думку, можна пояснити умовно-рефлекторною підготовкою організму спортсменів до майбутнього тренування.

Під впливом фізичного навантаження аналізовані показники СР в обстежуваних перетерплювали істотні зміни: значно знизилися показники Мо і DR - R - за рахунок різкого посилення централізації керування регуляторними зрушеннями, однак рівень перерахованих механізмів не досягав критичних величин, а скоріше відповідав стадії “помірної напруги”, що наближається в окремих випадках до стадії “глибокої напруги”.

Таким чином, на підставі викладених вище даних змін СКГ-показників і регуляторних механізмів серцевої діяльності в боксерів і легкоатлетів у природних умовах тренування, що супроводжуються, як показано, високими рівнями гіпертермії, можна думати, що в діяльності функціональних систем, що забезпечують підвищення спеціальної працездатності обстежуваних, мала місце адекватна їх мобілізація, спрямована на досягнення кінцевого корисного результату.

### **Заклучення.**

Температура ядра тіла в спортсменів у процесі звичайного тренування підвищується, як правило, на 1,5°C і більше. Максимальні рівні робочої гіпертермії можуть досягати в спортсменів в умовах контрольних прикидок і змагань до 40-41°, а у фізкультурників під час залікових занять по фізичному вихованню - до 39-40°; після припинення навантаження ректальна Т швидко знижується. Зміни шкірних Т спортсменів у значній мірі залежать від зовнішніх умов. Показники спеціальної працездатності в спортсменів, реєстровані при послідовному розвитку робочої гіпертермії, мають найвищі значення, на 8 - 28% перевищуючі вихідні, при підвищенні ректальної Т від 38,8 до 39,2±0,2°, при подальшому росту вони починають знижуватися. Підвищення Т тіла в спортсменів під час тренування супроводжується не тільки зростанням показників спеціальної працездатності, але й адекватною перебудовою функціональної діяльності за даними СКГ - показників і регуляторних механізмів серцевої діяльності, що не виходить, однак, за межі фізіологічної норми.

# **ПРОБЛЕМАТИКА ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ БАСКЕТБОЛЬНОГО РУХУ**

Петушинський Б.Б.

Ужгородський національний університет

Анотація. У статті розглядаються поняття тактики, особливості та структура тактичної підготовки в ігрових видах спорту. Вивчено фактори, які впливають на ефективність ігрової діяльності спортсменів. Включення в програму тактичної підготовки баскетболістів виявлених закономірностей формування ефективної атакуючої діяльності дозволить наблизити умови й режим тренувального процесу до реальних запитів змагальної діяльності, це у свою чергу вплине на формування результату гри й змагань у цілому. Об'єктивність вищевказаного припущення підтверджується загальними закономірностями теорії спортивного тренування й теорії спортивних ігор взагалі й баскетболу зокрема. Ключові слова: тактична підготовка, змагальна діяльність, тактичні дії.

Аннотация Петушинский Б.Б. Современные проблемы тактической подготовки баскетболистов высокой квалификации В статье рассматриваются понятия тактики, особенности и структура тактической подготовки в игровых видах спорта Изучено факторы, которые влияют на эффективность игровой деятельности спортсменом Включение в программу тактической подготовки баскетболистов выявленных закономерностей формирования эффективной атакующей деятельности позволяет приблизить условия и режим тренировочного процесса к реальным запросам соревновательной деятельности Это в свою очередь повлияет на формирование результата игры и соревнований в целом. Объективность вышеуказанного предположения подтверждается общими закономерностями теории спортивных игр.

Ключевые слова: тактическая подготовка, соревновательная деятельность, тактические действия.

Annotation Petushinskiy B.B. Modern problems of tactical opening-up of basketball players of high proficiency In the article the concepts of tactics, feature and frame of tactical opening-up in game kinds of sports are esteemed Is studied the factors, which one influence efficiency game activity of the sportsmen. Inclusion in the program of tactical preparation of basketball players of the revealed laws of formation of effective attacking activity all approach conditions and a mode of training process to real inquiries of competitive activity. It in turn will affect formation of result of game and competitions as a whole Objectivity of the above-stated assumption proves



true the general laws of the theory of sports Keywords: tactical opening-up, competitive activity operatings.

### **Вступ.**

У сучасній стратегії підготовки спортсменів високої кваліфікації в ігрових видах спорту технікотактична підготовка є стрижневим системоутворюючим елементом всієї багатогранної структури навчально-тренувального процесу (Вальгін А.І., 2003; Єрмаков С.С., 2002; Хромаєв З.М., Поплавський Л.Ю., Защук Г.С., 2003).

Актуальною представляється проблема розробки нових підходів і принципів рішень завдань керування процесом спортивного тренування в цілому й техніко-тактичної підготовки в тренувальному процесі, зокрема. В ігрових видах спорту рівень оволодіння технічними елементами гри сьогодні в основному визначає стратегію й тактику змагальної діяльності команд на кожному етапі й періоді їхньої участі в чемпіонатах і першостях. Саме тому значимість даного виду підготовки в сучасних умовах не можна не враховувати.

У результаті аналізу спеціальної науково-методичної літератури (Корягін В.М., 1998; Лосева І.В., 1997; Портнов Ю.М., 1997; Латишкєвич Л.А., 1996) виявлено, що в цей час особливо відчувається нестача науково-методичних рекомендацій в області вдосконалювання тактико-технічної майстерності баскетболістів високої кваліфікації. Практика змагальної діяльності показує, що гравці багатьох команд усе ще недостатньо використовують той великий резерв майстерності, що може бути реалізований при вдосконаленні комплексної тактико-технічної підготовки спортсменів.

Як свідчать спеціальні дослідження (Бен Ясін; 1996; Хромаєв З.М., 1997; Шутова С.Е., 2000; Вальгін А.І., 2003; Мітова О.А., 2004) техніка в баскетболі досить складна, а прояв біомеханічних характеристик у ній досить варіативний, що в значній мірі обумовлено індивідуальними, груповими особливостями моторики спортсменів.

Як видно із проведеного аналітичного огляду, ця проблема є надзвичайно актуальною для сучасної теорії й методики підготовки баскетболістів високої кваліфікації, якими є гравці супер- і вищої ліг Чемпіонату України.

Робота виконана за планом НДР Ужгородського національного університету.

### **Формулювання цілей роботи.**

*Мета роботи* - провести теоретичний аналіз доступної літератури з проблеми вдосконалення тактичної підготовки спортсменів в ігро-

вих видах спорту взагалі та у баскетболістів зокрема.

### **Результати дослідження.**

Спортивну діяльність варто розглядати в контексті загально-людської діяльності, як суспільне явище підпорядковане закономірностям процесу пізнання [2, 6, 7].

Варто визнати, що спрямована діяльність людини визначає її зміст, а в ньому як складова частина, об'єктивно присутня програма дій, ціль якої-задовольнити потребу в рішенні конфлікту.

Латишкевич Л.А. під програмою дій рекомендує розуміти подумки уявну й практично реалізовану модель поведінки спортсмена з метою досягнення конкретного результату [13].

У практиці й теорії спортивних ігор програма дій гравця або програми спільних дій групи гравців або команди в цілому, спрямованих на досягнення кінцевої мети, прийнято визначати як тактику. Розрізняють тактику індивідуальних, групових або командних дій.

Розглядаючи поняття тактики, Матвеев Л.М. визначає її як мистецтво ведення спортивної боротьби [14]. В інших роботах відомі фахівці розкривають суть тактики у використанні таких способів ведення єдиноборств або командної боротьби, які дозволяють спортсменам з найбільшою ефективністю реалізувати свої здібності й переборювати опір суперника [1, 4, 8, 9, 15].

Фахівці різних видів спорту, досліджуючи проблеми тактики, намагалися дати їй визначення, представити схематично логічну структуру.

Уілхе В.П. під тактикою розуміє „...сукупність способів ведення спортивної боротьби. Елементами тактики є тактичні ходи: техніко-тактичні дії, а також прийоми психологічного впливу на суперника, вибір позиції й маскування намірів. Комбінації тактичних ходів називаються тактичними варіантами. Тактичні ходи й варіанти реалізуються за допомогою рухової діяльності, але вибір їх -результат розумової діяльності спортсмена”.

При розгляді застосування технічних способів ведення боротьби на змаганнях мається на увазі тактика протиборчих сторін з метою реалізації сил і можливостей команди, спрямованих на використання слабких сторін у підготовці суперника [3, 10,11,16].

Ефективність ігрової діяльності в баскетболі визначається умовами, у яких вона відбувається: дефіцит часу на сприйняття, оцінку й прийняття рішення; дефіцит часу на виконання рухового завдання; виконання необхідних дій при безпосередньому контакті із суперником і при його активному протиборстві; необхідність своєчасних рішень і дій

при великому діапазоні варіативності взаємодій з партнерами; розуміння їх задумів; передбачення напрямку розвитку ігрових ситуацій; організація спільних дій; підвищена психологічна напруженість гри.

Все це створює певні труднощі в реалізації потенціалу окремого гравця й, тим більше, групи гравців при групових і командних діях. От чому, група авторів [12, 13, 16] вважає за необхідне побудову тренувального процесу і його складових (фізичної, технічної, тактичної й інших видів підготовки) максимально наблизити до складних умов реалізації накопиченого потенціалу в грі й змаганнях.

Рижак М.М. визначив тактику водного поло як „сукупність методів ведення спортивної боротьби”, а саме: „розподіл сил команди й кожного гравця окремо протягом однієї змагальної зустрічі або серії їх; здійснення технічних дій відповідно до особливостей підготовленості гравців команди суперника до ігрових ситуацій; взаємодія гравців різних ліній; здійснення особливих систем технічних дій гравців команди, безпосередньо спрямованих на те, щоб закинути м'яч у ворота або відбити атаку суперника”. Таким чином, невід'ємною умовою ефективності змагальної діяльності є розробка й реалізація оптимальних для кожної конкретної ситуації індивідуальних, групових і командних тактичних дій.

Теоретико-прикладні аспекти ігрового мислення, ефективність взаємодій на різних рівнях, психологічні основи ігрової діяльності становлять різні напрямки спортивних ігор у теорії спорту.

Теоретична підготовка охоплює ряд взаємозалежних завдань, найважливішою з яких є розвиток тактичного мислення.

В ігровій діяльності мислення спортсмена виступає як фактор ефективної тактики. Аналізу піддається ігровий процес, дії партнерів і суперників, рішення, прийняті самими спортсменами. Якщо представити тактичне мислення як творчий процес, то можна допустити й наявність ситуації, де немає готової відповіді, а програма дій і корекції її реалізації виникають у результаті оперативної розумової діяльності [6, 7, 11]. От чому, тактична підготовка в спортивних іграх обумовлює рішення оперативних завдань, що виникають у процесі взаємодій з партнерами в умовах жорсткої протидії суперника [5, 16].

На прикладі хокею та баскетболу Траві на А.П. (1983) виявила характерні помилки у взаємодії: несподівана передача, помилки в переміщеннях без м'яча, помилки в страхуванні, порушення у відволікаючих діях. Розроблений нею комплекс вправ передбачає створення різного ступеня невизначеності ігрової ситуації за рахунок відсутності інформації про можливі дії партнерів; виконання вправ, у яких невизначеність ігрової ситуації створюється за рахунок відсутності інформації

про можливі дії супротивника, виконання ігрових вправ при відсутності інформації про можливі дії партнерів і суперників. Досліджуються й такі більш вузькі проблеми тактичної підготовки, як індивідуальні тактичні дії [12, 13, 16].

При порівнянні з іншими спортивними іграми, розвиток тактики баскетболу відрізняється найбільшими змінами. Це пов'язано, насамперед, з наявністю серйозної конкуренції як серед професіоналів, так і серед аматорів; наявністю великих преміальних фондів за призові місця; обміном досвідом підготовки й змагальної діяльності як усередині країн, так і між країнами; професіоналізацією й комерціалізацією баскетболу; прагненням підсилити видовищність виду спорту. Все це викликає необхідність постійного пошуку додаткових резервів у підготовці спортсменів з метою підвищення ефективності змагальної діяльності, контакту тренерів з науковцями. Як один із шляхів підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів розглядається проблема вдосконалювання тактичної підготовки баскетболістів.

Тактична майстерність взаємопов'язана з розвитком фізичних, технічних і психічних якостей. Специфіка змагальної діяльності в спортивних іграх ґрунтується на відборі й обробці інформації для прийняття стратегічного рішення. Аналізуючи розумові процеси, переглядаючи ситуації, які роблять досить проблематичним досягнення мети, можна зазначити, що існують так звані „проблемні ситуації”.

У зв'язку із цим цікавим представляється думка Москоу, який розглядає модель інтелекту як показник приватних складових.

1. Здатність успішно переробляти й поєднувати інформацію залежно від її значення.
2. Здатність робити пробні дії, пошук переходів, що логічно не випливають із наявної інформації, тобто робити стрибок через розрив існуючих даних.
3. Здатність управляти пошуковим дослідницьким процесом, керуючись „почуттям близькості рішення”.
4. Здатність розглядати обмеження на досить великий ряд положень і висновків сумісних з даним положенням.

У спортивних іграх інтелект визначає оперативне прийняття рішень, тактичне мислення, яке не можна відривати від механізмів психологічної діяльності [5, 13].

Відомо, що різне сполучення властивостей нервової системи утворюють типи вищої нервової діяльності [2,6, 11]. Емоційний фон може бути значно змінений у процесі підготовки й діяльності. Виходячи з вищевикладеного, тактичні дії в спорті являють собою комплексну діяльність спортсмена, обумовлену перцептивними інтелектуальними й психомоторними здібностями, знаннями, уміннями й навичками. У прак-

тиці спостерігається широкий арсенал тактичних дій, здатність до швидкого впрацювання, варіювання тактики залежно від ігрової ситуації, суцільності дій з різними індивідуальними показниками партнера. Таке положення припускає організацію тренувального процесу, що враховує особливості ухвалення рішення й виконання рухового завдання в проблемних ситуаціях. От чому тактична підготовка в тренувальному процесі повинна бути адаптована до реальних завдань змагальної діяльності. Повною мірою це стосується й позиційного нападу.

Поведінка баскетболістів, як й інших представників спортивних ігор, визначається особливостями психічних процесів: інтенсивна розподілена увага, швидка реакція вибору й точність реакції антиципації, сенсомоторна координація, швидка оцінка обстановки, „передбачення” кінцевого рішення в ланцюзі рішень, прогнозування найбільш імовірних змін ситуацій у наступні моменти [3, 4, 7, 13].

Дії баскетболістів, основний ефект просторово-часової орієнтації проявляється в точності сенсорно-перцептивного передбачення напрямку й швидкості переміщення м'яча, пересування суперників і партнерів по команді.

За словами академіка Анохіна І.К. антиципація є „випереджальне відбиття”. Вибір мети й програми дій займає максимальний обсяг часу при виконанні будь-якої техніко-тактичної дії. Тому створення в процесі тактичної підготовки баскетболістів умов, максимально наближених до ігрових, „прорахування” варіантів взаємодії партнерів й опору суперників, розширення діапазону варіантів дій, створює передумови для зменшення проблемних ситуацій, що вимагають багато часу для ухвалення рішення й зменшує часові параметри для виконання рухового завдання, що у свою чергу впливає на підвищення ефективності змагальної діяльності.

Ефективність ігрової діяльності баскетболістів визначається закономірностями формування результату. Як вказує Латишкевич Л.А. зі співавторами об'єктивно існує чотири групи закономірностей:

- 1) закономірності формування інформаційних процесів;
- 2) закономірності, що викликають об'єктивний розвиток ігрового конфлікту;
- 3) закономірності, що характеризують часові параметри ігрової діяльності протиборчих команд;
- 4) закономірності, що характеризують просторові параметри ігрової діяльності команд.

Комплексний вплив зазначених закономірностей на результативність й ефективність ігрової діяльності проявляється через дію ряду

основних факторів:

темпу взаємодії нападаючих; довжини ланцюга послідовних дій нападаючих (кількості взаємодій гравців); безперервності атакуючих дій; варіативності атакуючих дій; комплексності дій.

Проведений аналіз змагальної діяльності баскетболістів високої кваліфікації, узагальнення й педагогічна інтерпретація отриманого фактичного матеріалу дозволили групі авторів [1, 3, 4, 8, 13] виділити основні тенденції розвитку світового баскетболу, у тому числі визначити сучасні тенденції тактичної підготовки спортсменів. До таких тенденцій насамперед належать:

збільшення кількості команд із високим рівнем техніко-тактичної підготовленості; прогрес виконавчої майстерності провідних баскетболістів в умовах жорсткого опору суперників;

підвищення інтенсивності тренувальної й змагальної діяльності команд-лідерів;

зменшення часу в спортсменів на сприйняття й оцінку ігрової ситуації й прийняття рішення на виконання рухового завдання;

- варіативність використання прийомів гри й тактичних взаємодій;

- зростання фізичної й психічної напруженості змагальної діяльності;

- гармонічне сполучення універсалізації й спеціалізації гравців різних амплуа.

### **Висновки.**

Вище перераховані тенденції визначили значний ріст рівня світового баскетболу. На перший план висуває пошук нових резервів для подальшого підвищення ефективності тренувальної й змагальної діяльності баскетболістів. На наш погляд, в основі цього процесу лежить дослідження структури позиційного нападу, як основного виду атакуючої діяльності команди.

Науковий пошук дослідників і практиків баскетболу був спрямований на раціоналізацію структури тренувального процесу; варіювання об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень у макро, мезо, і мікроциклах; дослідження нетрадиційних засобів підготовки й контролю; об'єктивізацію структури підготовленості й змагальної діяльності; розробку модельних характеристик. Таким чином, ми вважаємо, що при збереженні досягнутого наукового потенціалу й практики підготовки спортсменів включення в програму тактичної підготовки баскетболістів виявлених закономірностей формування ефективної атакуючої діяльності при позиційному нападі дозволить в значній мірі наблизити умови й режим

тренувального процесу до реальних запитів змагальної діяльності. Це у свою чергу вплине на формування результату гри й змагань у цілому. Об'єктивність вищевказаного припущення підтверджується загальними закономірностями теорії спортивного тренування й теорії спортивних ігор взагалі й баскетболу зокрема.

*Перспективи подальших досліджень.* Проблеми вдосконалювання тактичної підготовки баскетболістів високої кваліфікації в процесі змагальної і тренувальної діяльності вимагають подальшого вивчення. Планується провести дослідження, які спрямовані на вдосконалення методів і засобів контролю за техніко-тактичною підготовкою спортсменів в ігрових видах спорту.

#### Література:

1. Амалин М.Е , Шилов О.С. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх //Теория и практика физической культуры - 1980. - №9. - С. 13-22.
2. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968. - 547 с.
3. Апухтин Б.Г. Тактическая подготовка футболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1961. - 88 с.
4. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. - М.: Физкультура и спорт, 1962. - 168 с.
5. Вайн Х. Хоккей на траве. Техника и тактика. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 184 с.
6. Вербицкий А.А. Влияние состояния ожидания на скорость приема и переработки информации человеком // Новые исследования в психологии. - 1973. - № 2. - С.64-67.
7. Гандельсман А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1970 -С. 17-48.
8. Генкин ЗА., Яхонтов ЕР. Баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 224 с.
9. Гомельский А.Я. Методы сопряженных воздействий (Атлетизм в современной подготовке баскетболистов) // Спортивные игры. - 1982. - №3. - С. 8.
10. Дыржан К. Модель баскетболиста, команды, игры // Спорт за рубежом. - 1977.-№12.-С. 10-11.
11. Келлер ВС. Теоретические основы спортивной тактики. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - С.37-38.
12. Корягин В.Н., Мухин В.Н., Боженар В.А., Мозола Р.С. Баскетбол. - К.: Вища школа, 1989. - 280 с.
13. Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Техническая и тактическая подго-

- товка гандболістів. - К.: Здоров'я, 1981. - 135 с.
14. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.-317 с.
  15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с
  16. Яхонтов ЕР, Лихачев О.Е. Факторная модель индивидуальных защитных действий баскетболистов // Теория и практика физической культуры. - 1985. - №3. - С.8-Ю.

## **КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Поддубна А.А., магістрант факультету здоров'я, спорту і туризму,  
Гагара В.Ф., к. мед. н., доцент.

Гуманітарний університет «Запорізький інститут державного і муніципального управління».

Порушення постави у дітей молодшого шкільного віку є поширеним явищем у наш час. Такі недоліки фізичного розвитку дітей пов'язані з тим, що кабінетна система навчання дітей в загальноосвітніх школах не забезпечує відповідність розміру шкільних парт зросту учнів, а вчителі не завжди звертають увагу на це явище. Також велику роль відіграють значне статичне навантаження під час занять, низький рівень розвитку м'язів тулуба у багатьох учнів, перенесення важких сумок з підручниками на однім плечі. Батьки теж не роблять зауваження дитині з приводу її постави. Діти які мають порушення постави не можуть довгий час контролювати увагу, вони більш агресивні і легко ранимі. Тому забезпечення правильного фізичного розвитку дитини і формування правильної постави є важливою задачею фізичної реабілітації.

Ціль наших досліджень передбачала вивчення ефективності корекції постави у дітей молодшого шкільного віку засобами фізичної реабілітації. В експерименті ми підібрали дітей 8 – 10 років зі сколіотичним видом порушення постави, які мали різні рівні положення плечей, зміщення осі тазових кісток, нерівні лінії талії, тощо.

У групу було відібрано 7 хлопчиків і 8 дівчаток молодшого шкільного віку загальноосвітньої школи № 109 м. Запоріжжя. Експеримент проводився на протязі 70 днів. Вимірювання антропометричних показників оцінки стану постави дітей і амплітуди руху хребта проводилися до і після проведення фізичної реабілітації. Стан постави дітей оцінювався за наступними показниками: положення голови, рівність пле-



чових ліній, рівень положення кутів лопаток, симетрія трикутників талії, положення остистих відростків і реберне випинання. Статистична обробка результатів дослідження проводилася за методом Ст'юдента.

Для корекції постави дітей кожній дитині ми підібрали комплекс лікувальної фізичної культури і лікувального масажу, який проводився два рази на тиждень. Комплекс складався із коригуючих і оздоровчо-лікувальних вправ. Такі вправи носили оздоровчий характер, розвивали м'язи шиї, коригували м'язи спини і розвивали гнучкість хребта. Також діти робили вправи на самовитяжіння. Вправи на самовитяжіння виконувалися на турнікеті у спортивному залі двічі на тиждень під час проведення занять з лікувальної фізичної культури. Вправи на витяжіння виконувалися у вихідному положенні: висячи на перекладині. Комплекс включав динамічні ігрові вправи та вправи на матах, наприклад: «Собака», «Кішка», «Слоник», «Рибка», «Ролик», та ін. Діти робили вправи на витримку і координацію. Для цього дітей розташовували спиною до стелі і мусили сильно давити на стелю всім тілом, потім вони заплющували очі і по черзі підіймали руки і ноги. Потім діти відкривали очі і робили кроки вперед і назад у цьому положенні.

Обов'язково в кінці заняття проводили рухливі ігри, наприклад: «Хто знає більше корегуючі вправи», «Леви і миші», «Ми попали на дикій острові» тощо. Ці вправи сприяли формуванню вірного стереотипу постави. Після гри діти імітували деяких тварин. В наш комплекс ми включали масаж і лікування положенням, також проводились вправи на дихання або дихальна гімнастика.

Кожної неділі проводилися батьківські збори на яких батькам роз'яснювали як формувати правильний стереотип постави дітей.

В таблиці приведені результати дослідження амплітуди руху хребта до і після фізичної реабілітації. Як видно із наведених даних, достовірні відмінності поліпшення функціонального стану організму дітей після проведених заходів відмічалися за чотирма показниками. Після двох місяців реабілітації у десяти з п'ятнадцяти дітей усунулись недоліки постави і асиметрії, а у п'яти дітей недоліки в поставі прибули не дуже вразливий вид.

Діти які пильно виконували всі запропоновані вправи покращили показники стану постави, а діти які пропускали заняття або хворіли не залишилися на тому ж самому рівні.

Таким чином, в результаті проведених досліджень встановлено, що завдяки засобам фізичної реабілітації можна провести корекцію і відновити вірний стереотип постави. Треба дуже ретельно і правильно підібрати необхідні реабілітаційні заходи з урахуванням індивідуальних

особливостей організму, регулярно і якісно їх виконувати, а також влучати у роботу батьків дітей щоб досягти ефективні результати.

Таблиця

*Результати вимірювання амплітуди руху хребта у дітей молодшого шкільного віку ( $M \pm m$ )*

№ п/п	Показники	До проведення реабілітаційних заходів	Після проведення реабілітаційних заходів
1	Розгинання шиї, см	$18,1 \pm 0,38$	$18,7 \pm 0,38$ *
2	Ротація шиї (пр./лів.), см	$8,3 \pm 0,3 / 8,3 \pm 0,3$	$8,1 \pm 0,4 / 8,1 \pm 0,4$
3	Бокове згинання шиї (пр./лів.), см.	$8,0 \pm 0,4 / 8,0 \pm 0,4$	$7,2 \pm 0,5 / 7,2 \pm 0,5$
4	Згинання грудного відділу хребта, см.	$36,5 \pm 1,0$	$39,3 \pm 1,0$ *
5	Згинання поперекового відділу хребта, см.	$44,1 \pm 0,81$	$47,3 \pm 1,08$ *
6	Бокове згинання хребта, см.	$38,8 \pm 1,22$	$39,1 \pm 1,24$
7	Розгинання тулуба, см.	$34,9 \pm 0,9$	$38,9 \pm 0,8$ *

Примітка: \* – відмінності достовірні.

Оскільки порушення постави спостерігається у значній кількості дітей і підлітків, необхідно створити у кожному навчальному закладі лікувально-оздоровчі групи і залучити до їх функціонування спеціалістів з фізичної реабілітації.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ**

Пятисоцкая С.С., аспирант

Харьковская государственная академия физической культуры

Координационные способности составляют основу общей физической подготовки в единоборствах. Их можно охарактеризовать как способность целесообразно строить целостные двигательные акты, а также способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим требованиям меняющихся условий.

В младшем школьном возрасте происходит “закладка фундамента” для развития этих способностей, приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений для развития координации.

Можно выделить следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности человека в процессе управления дви-

гательными действиями:

- быстрое реагирование на различные сигналы, в частности, на движущийся объект;
- точное и быстрое выполнение двигательных действий за минимальный промежуток времени;
- дифференцирование пространственно-временных и силовых параметров движения;
- умение приспосабливаться к изменяющейся ситуации;
- способность к равновесию;
- прогнозирование положения движущегося объекта в нужный момент времени.

Значение вышеперечисленных факторов в подготовке юных каратистов трудно переоценить. Способность быстро и адекватно реагировать на изменяющиеся внешние условия являются основой ведения поединка. Равновесие во многом определяет правильность выполнения технических приемов, особенно перемещений и ударов ногами.

Основным средством для воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность таких упражнений можно увеличивать за счет:

- изменения пространственных, временных и динамических параметров;
- за счет внешних условий, изменяя порядок расположения средств, их вес, высоту;
- изменения площади опоры или увеличения ее подвижности в упражнениях на равновесие;
- комбинирования двигательных навыков;
- сочетания ходьбы с прыжками, бега и ловли предметов;
- выполнения упражнения по сигналу или в ограниченное время.

В восточных единоборствах для развития координационных способностей используются ката, а также сложные технические комбинации. Также средствами для воспитания способности быстро и эффективно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой служат подвижные и спортивные игры. Поэтому в спортивной тренировке необходимо уделять время для игр, которые служат также для повышения эмоционального состояния юных спортсменов, а также способствуют развитию духа соперничества.

Способность к равновесию подразделяется на несколько составляющих: статическую и динамическую. Для развития статического равновесия в каратэ спортсменам предлагается выполнять удары ногами и

фіксувати їх в кінцевій фазі. При цьому фіксується час збереження спортсменом потрібного положення тіла. Динамічне рівноваження удосконалюється в комбінаціях технічних прийомів (ударів руками, ногами, блоків) і переміщень в різних напрямках.

**Висновки.** Таким чином, координаційні здібності грають ведучу роль в східних єдиноборствах. Достиження успіху в тренувальній і змагальній діяльності залежать від здібності спортсмена швидко і ефективно реагувати на постійно змінюючіся умови поєдинку і дії суперника. Також, рівень технічного майстерства тісно пов'язаний зі статичним і динамічним рівноважем. Для удосконалення цих здібностей, особливо в молодшому шкільному віці, цілеспрямовано застосування спортивних і подвижних ігор, а також технічних комбінацій, які вибираються з урахуванням специфіки виду єдиноборства.

Література.

1. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. – К.: Олімпійська література, 2002. – 294 с.
2. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкін В.Н. Система загальноєвропейських тестів для оцінки фізичного стану людини // Теорія і практика фізичної культури. – № 5. – 1994. – С. 24-32.
3. Селезньова Т.В. Тести і нормативи для оцінки розвитку координаційних здібностей дітей 7-17 років в процесі фізичного виховання. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2005. – 75 с.
4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2000. – 438 с.

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ЯК ЧИННИК ЦІННІСНОГО ОРІЄНТУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ - ХІМІКІВ**

Родігіна Вита Петрівна

Національний технічний університет  
«Харківський політехнічний інститут»

Однією з фундаментальних загальнолюдських цінностей людини є здоров'я. Отже, важливим завданням для суспільства є усестороннє вивчення особливостей ставлення молоді до свого здоров'я.

Ставлення людини до свого здоров'я знаходиться в безпосередній залежності від рівня культури. Культура відображає міру усвідомлення та ставлення людини до самої себе. Культура розуміє не тільки

визначену систему знань про здоров'я, але й відповідну поведінку по її збереженню та зміцненню, яке засноване на етичних початках.

Фізична культура, є частиною загальної культури людини. Вона представлена у вузах як навчальна дисципліна та невід'ємний компонент цілісного розвитку особистості студента, його професійної підготовки, гармонізації та життєдіяльності. Гармонійне поєднання інтелекту фізичних та духовних сил високо цінувалося людиною на всьому протязі її розвитку і формування.

На сьогоднішній день фізична освіта і виховання майбутніх фахівців не виправдовує соціальних очікувань. Випускники вищих навчальних закладів в більшості своїй не є носіями цінностей, освоєння яких можливо в процесі фізичної культури, істотно обмежено перенесення знань та практичних умінь на сферу навчальної та професійної праці, побуту, відпочинку та способу їх життя. Це знаходить віддзеркалення у ставленні до себе, свого здоров'я, режиму фізичної та інтелектуальної віддачі.

Найважливіше завдання навчального процесу з фізичного виховання полягає не тільки в конкретному навчанні студентів прикладним професійним умінням та навичкам, але й, що головніше, у формуванні ставлення до свого здоров'я, як до життєвої необхідності.

Звідси витікають й завдання освітнього плану: теоретичні та методико-практичні заняття, підвищений контроль не тільки за фізичною підготовленістю, але й за основами культури здоров'я.

Заняття фізичними вправами, фізкультурно-масова діяльність, культурно-спортивні заходи самі по себе дають виховний ефект. Більш того, в молодіжному віці ці засоби виховання займають одне з провідних місць в системі цінностей та переваг студентів.

Проблема управління процесом формування ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури є важливим чинником, оскільки він безпосередньо пов'язаний із підвищенням та оптимізацією здоров'я студента, причому повинно враховувати специфіку його навчання та майбутньої професійної діяльності. Зміна цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого зводиться до формування навичок здорового способу життя у майбутніх інженерів-хіміків, вимагає від навчального процесу відмови від командно-стройових методів виховання та звертання до особистості студента, його інтересів та потреб. Формування ціннісного ставлення до здоров'я, як свідчать наші спостереження, - доволі складний процес, який потребує тривалого часу та досліджень. Причому цей процес повинний бути вміло керованим та контрольованим.

Формування ціннісного ставлення до здоров'я студентів засо-

бами фізичної культури потрібно починати з урахування змісту та розумів їх майбутньої праці, психофізіологічних особливостей роботи спеціалістів та сфері їх діяльності. Також на визначення режимів рухової активності впливають вікові особливості фізіологічного та психічного розвитку. Досягнення цілей рухової активності, принаймні в тій її частині, що стосується оздоровчого впливу, не може стати реальністю без визначення принципів ціннісного ставлення до здоров'я.

У процесі формування ціннісного ставлення до здоров'я майбутніх інженерів-хіміків спрямовуючий вплив здійснюється викладачем. Тому важливим чинником у навчальному процесі є взаємодія викладача та студента, а саме - педагогічні відносини, що виникають. Характеристика цих відносин значною мірою залежить від майбутньої професійної діяльності майбутніх спеціалістів. Саме тому педагогічна діяльність повною мірою залежить від специфіки майбутньої праці майбутніх інженерів-хіміків.

Для успішної професійної діяльності майбутнім інженерам-хімікам, які працюють в умовах впливу несприятливих чинників хімічного виробництва, першу чергу, потрібні: високий рівень функціонування та надійності серцево-судинної й дихальної систем.

Основним у процесі формування ціннісного ставлення до здоров'я майбутніх інженерів-хіміків є професіоналізм педагога, здатного вміло проводити заходи щодо організації цього процесу.

Таким чином, формування ціннісного ставлення до здоров'я майбутніх інженерів виступає як педагогічна проблема вищих технічних навчальних закладів освіти, у зв'язку з чим зростає необхідність обґрунтування психолого-педагогічних основ їх професійної підготовки по формуванню здорового способу життя. Врахування цих основ у навчально-виховному процесі, як основних факторів, котрі впливають на якість фундаментальної та професійної підготовки майбутніх спеціалістів.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ ВУЗОВ**

Стешенко П.А., Гринь Л.В., Русанов О.И.,

Решетняк О.Н., Любушина О.В.

Харьковский национальный технический университет  
сельского хозяйства имени П.Василенко

Физическое воспитание является неотъемлемой частью формирования всесторонне развитой и гармоничной личности студента. Име-

ет свое преломление в профессиональной деятельности, является важным фактором укрепления здоровья. Физическое воспитание студентов направлено на: сохранение и укрепление здоровья студентов; содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма; поддержка высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; воспитание у студентов моральных, волевых и физических качеств, готовность к высокопроизводительному труду и обороне Родины; формирование практических двигательных умений и навыков, а также основ знаний в области физической культуры и спорта, теории и методики физического воспитания; профессионально-прикладная физическая подготовка с учетом особенностей будущей трудовой деятельности специалистов; формирование у студентов навыков к регулярным занятиям физическими упражнениями; воспитание потребности в физическом самосовершенствовании, самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, а также в целом к ведению здорового образа жизни.

Физическое воспитание является обязательным предметом для студентов всех вузов и специальностей. Процесс обучения студентов по курсу «физическое воспитание» организовывается в зависимости от: состояния здоровья; уровня физического развития (связанного с природой человека, его наследственностью и индивидуальным естественным физическим развитием); уровня физической подготовленности (связанной с индивидуальными способностями и достижениями человека в области физической культуры и спорта посредством тренировок). Кроме того, обязательно учитывается характер труда будущего специалиста и условия его предстоящей профессиональной деятельности.

Для проведения занятий по физическому воспитанию и спорту в вузе всех студентов распределяют по медицинским отделениям: основное отделение; подготовительное отделение; специальное отделение; отделение спортивного совершенствования. Кроме того, организуются занятия для студентов, которые занимаются по предписанию врачей лечебной физической культурой (ЛФК) со специалистами и инструкторами ЛФК. Каждое отделение имеет особенности комплектования и специальные задачи.

Распределение студентов по отделениям осуществляется на основании: 1) результатов обязательного медицинского обследования (которые проводятся на каждом курсе в начале учебного года). Исходя из результатов, врач определяет состояние здоровья, физическое состояние каждого студента и распределяет его в одну из медицинских групп (основную, подготовительную, специальную), которые соответствуют

аналогичным отделениям. 2) уровня физической подготовки и спортивно-технической подготовленности, который определяется на первых занятиях по контрольным упражнениям и нормативам программ по физическому воспитанию (контрольные тесты).

Основное и подготовительное отделения схожи по организации и по целям и задачам планирования. Единственным отличием является то, что у студентов подготовительного отделения наблюдается некоторое отставание в физической подготовленности и физическом развитии, в отличие от студентов основного отделения, либо некоторые отклонения в состоянии здоровья (не являющиеся существенными). Распределение по учебным группам этих двух отделений проводится с учетом пола и уровня здоровья и физической подготовленности. В каждой группе этого отделения должно заниматься 12-15 человек. Учебный процесс по физическому воспитанию преимущественно направлен на разностороннюю физическую подготовку студентов и на формирование у них интереса к занятиям спортом. На занятиях со студентами этих отделений должен четко соблюдаться принцип постепенного овладения двигательными умениями и навыками, развитию физических качеств и дозирования физических нагрузок.

В содержание практических занятий входит: программный материал обязательный для всех учебных отделений; профессионально-прикладная физическая подготовка; разные средства, направленные на освоение спортивных навыков и приобретение привычки заниматься физическими упражнениями.

Теоретический раздел направлен на приобретение студентами знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания, а также знаний о здоровом образе жизни.

В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные к специальной медицинской группе. Учебные группы этого отделения комплектуются с учетом пола, характера заболевания и функциональных возможностей организма студентов. Численность группы составляет до 8-15 человек из расчета на одного преподавателя.

Учебный процесс направлен на укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности, возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний, приобретение необходимых профессионально-прикладных умений и навыков.

Программа вуза этого отделения включает теоретический раздел, практический программный материал обязательный для всех отде-



лений, профессионально-прикладная физическая подготовка и специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии.

Учебные группы отделения спортивного совершенствования формируются по видам спорта с учетом пола и спортивной классификации. В них зачисляются студенты, отнесенные к основной медицинской группе (исключение составляют студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья или физическом развитии прямым или косвенным образом не связанные с данным видом спорта), а также, имеющие хорошую физическую подготовленность, спортивный разряд и желающие заниматься каким-либо видом спорта.

Количество учебных часов в неделю и наполняемость групп зависит от вида спорта, спортивной квалификации занимающихся и спортивной базы. Учебные группы отделения спортивного совершенствования могут создаваться по всем видам спорта, обеспечивающим физическую подготовленность студентов в соответствии с учебной программой, в зависимости от наличия базы и необходимого инвентаря, тренеров и самих спортсменов. Процесс физического воспитания в этом отделении направлен на повышение спортивного мастерства в данном виде спорта и приобретение необходимых профессионально-прикладных навыков. Теоретический раздел в этом отделении подробно освещает вопросы системы спортивной тренировки. Содержание практических занятий состоит из учебного материала для всех отделений, профессионально-прикладной физической подготовки и материалу по избранному виду спорта.

Содержание курса физического воспитания и спорта регламентируется государственной учебной программой для вузов «Физическое воспитание». Учебный материал программы предусматривает решение задач физического воспитания и состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретический раздел предполагает овладение студентами знаний по основам теории физической культуры и спорта. Теоретические сведения сообщаются в форме лекций, систематических бесед, разъяснений и консультаций, на практических занятиях и во внеучебное время, а также путем самостоятельного изучения учебной и специальной литературы.

Практический раздел содержит учебный материал для всех учебных отделений, который направлен на решение конкретных задач физической подготовки студентов. В содержание занятий всех учебных отделений включены следующие разделы: общая физическая подготовка

(ОФП); специальная физическая подготовка (СФП); профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП); элементы строевой подготовки; развитие физических качеств и как основной (базовый) практический раздел в вузах. В раздел также включается материал из различных видов спорта: а) лёгкая атлетика (л/а); б) гимнастика; в) спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол, гандбол и др.; г) лыжный спорт; д) плавание; е) туризм и различные другие виды спорта, которые в соответствии со спортивной базой вуза могут проводиться и студентами.

Наряду с учебным материалом для всех учебных отделений программа включает материал для специального учебного отделения и материал по видам спорта для отделения спортивного совершенствования.

Программой предусматривается сдача студентами зачетов по физическому воспитанию (в каждом семестре). Зачет проводится в виде собеседования преподавателя с каждым студентом. К зачету допускаются студенты, выполнившие все запланированные контрольные нормативы. Сроки и порядок выполнения зачетных требований и нормативов определяется учебной частью вуза вместе с кафедрой физического воспитания на весь учебный год и доводится до сведения студентов. К выполнению зачетных требований и норм допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие нужную физическую подготовку.

В целом цели, задачи, методы и организация физического воспитания в сельскохозяйственном вузе исходит из основной базовой программы, которая рекомендуется Министерством образования и науки Украины и которая является обязательной к исполнению высшими учебными заведениями других министерств. Кафедра физического воспитания применительно к специфике деятельности вуза разрабатывает и дополняет программу.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ ВУЗОВ**

Стешенко П.А., Гринь Л.В., Русанов О.И.,  
Решетняк О.Н., Любушина О.В.

Харьковский национальный технический университет  
сельского хозяйства имени П.Василенко

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специальный воспитательно-педагогический процесс с использованием таких средств, методов и форм физического воспитания, которые

обеспечивают развитие и совершенствование функциональных и двигательных возможностей человека в конкретных видах трудовой деятельности.

В связи с этими задачами ППФП являются:

1. Формирование двигательных умений и навыков, помогающих успешно овладеть профессией.
2. Воспитание физических качеств важных для данной профессиональной деятельности.
3. Воспитание волевых качеств при овладении профессией.
4. Формирование навыков выполнять необходимые для специальности движения самостоятельно.

Профессионально-прикладные упражнения подчиняются принципу избирательной направленности на органы и функциональные системы, которые в большей степени участвуют в производственном (трудо-вом) процессе и нуждаются в отдыхе.

Чтобы подобрать эти упражнения нужно знать специфику видов труда:

а) Характер рабочих движений (быстрые - медленные, с напряжением – без напряжения, амплитуда движений, симметрия – асимметрия, однообразные или разнообразные и т.д.).

б) характер трудовой активности (точность движений, их повторяемость, быстрота реакции, напряжение и концентрация, и т.д.).

в) степень и характер утомления (рассеяние внимания, боль в мышцах, внутренних органах, раздражительность и т.д.).

г) санитарно-гигиенические факторы (освещенность, шум, загрязненность, вибрации и т.д.).

д) рабочая поза.

е) характерные отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии у людей данной профессии.

Как правило, 15% времени всех учебных занятий должны отводиться на ППФП. При этом есть теоретический курс, а также внедрение соответствующих упражнений и других средств физического воспитания для разных специальностей.

В качестве средств ППФП в широком понимании могут быть использованы:

- физические упражнения разного характера, формы и содержания;
- спортивные и подвижные игры и соревнования (как личные, так и командные);
- упражнения на расслабление и релаксацию (восстановление);
- идеомоторные упражнения (воображаемые упражнения или дей-

ствия);

- самомассаж;
- дыхательные упражнения;
- воздействие внешних условий или сил природы (закаливание водой, воздухом, солнечные ванны, сауна, баня, условия высокогорья, курортные и санаторные зоны и базы отдыха и оздоровления, различные гидро- и аэро- условия природного и технического происхождения, грязевые ванны, музыкальное сопровождение).

В вузах занятия по физическому воспитанию и спорту осуществляются в следующих формах:

1. В режиме дня: обязательные занятия; факультативные занятия; самостоятельные; индивидуальные.
2. Во внеучебное время (после занятий): секционные занятия; соревнования; туристические походы; занятия в спортивных и оздоровительных лагерях, базах отдыха, санаторно-курортных зонах; физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия различных уровней и масштабов.
3. В быту: утренняя гигиеническая гимнастика; спортивные развлечения; занятия оздоровительными системами и самостоятельные спортивные тренировки; любительский спорт; народные традиции, связанные с физической активностью; неофициальные и организованные туристические походы, соревнования, спорт и физкультурные мероприятия.

Самостоятельную физическую культуру и спорт в вузе осуществляет спортивный клуб. В вузе существует собственная система студенческих спортивных соревнований, которые могут быть внутривузовские и межвузовские. Внутривузовские соревнования: внутри академической группы; между группами; внутри курсов; между курсами; между факультетами; личное первенство вуза; между преподавателями; между студентами и преподавателями; по инваспорту и т.д. Межвузовские соревнования: районные; областные; городские; командные встречи; республиканские; первенства, кубки; международные; универсиады и т.д.

В вузе общее руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдения за состоянием здоровья возложена на ректора. Конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями вуза. Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса физического воспитания студентов в соответствии с учебным планом и государственной программой возложено на кафедру физического воспитания ВУЗа.

Массово-оздоровительная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой физического воспитания и общественными организациями ВУЗа. Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья студентов осуществляется в течение учебного года студенческой поликлиникой и медицинским пунктом в ВУЗа.

Кафедра физического воспитания и спорта – это объединение профессорско-преподавательского состава для осуществления учебной и спортивно-массовой работы среди студентов. Штат кафедры зависит от: количества студентов; качества и профиля вуза; спортивной ориентации и базы вуза (спортивные приоритеты; количество видов спорта и качественный к ним подход); научно-методической основы и перспективы ее развития.

Возглавляет кафедру физического воспитания и спорта, как и любую другую кафедру вуза, заведующий кафедрой, который отвечает за все участки работы. Участки работы кафедры определены в плане работы кафедры на учебный год совместно с преподавателями. План работы составляется заведующим кафедрой и состоит из таких разделов: организационная работа; учебная работа; методическая работа; воспитательная работа; научно-исследовательская работа; повышение профессионального мастерства (квалификации); хозяйственная работа; спортивно-массовая работа; медицинский контроль.

В итоге профессионально-прикладная физическая подготовка в сельскохозяйственных высших учебных заведениях ориентирована на специфику деятельности вуза и его выпускников. Важное значение приобретают умения студентов выпускных курсов организовать занятия по избранному виду спорта с молодежью и жителями сельской местности более старшего возраста.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СТАНДАРТНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ В ФУТБОЛЕ**

Сычѳв Борис Васильевич, к.п.н., доцент

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Футбол – один из самых популярных видов спорта на нашей планете. Великолепная техника в исполнении мастеров высокого класса собирает на трибуны и притягивает к телеэкранам миллионы зрителей, но всё равно кульминацией в футболе всегда были, есть и будут голы, которые забиваются как непосредственно в игре, так и со стандартных положений.

Стандартные положения (штрафные и свободные, угловые, 11-

м штрафные удары, вбрасывание мяча из-за боковой линии, удары от ворот, начальный удар, спорный мяч) занимают существенную роль в тактической подготовке команд. Практика показывает, что команды высокого класса после розыгрыша стандартных положений забивают около 40 % голов. Голы, забитые со стандартных положений, часто становятся решающими в играх.

1. В финале чемпионата мира во Франции в игре Франция - Бразилия (3:0) два гола из трёх забиты Зиданом после подач мяча с угловых ударов.
2. В финале Лиги чемпионов (1998-1999 гг.) в игре «Манчестер Юнайтед» - «Бавария» (2:1) все три мяча забиты со стандартных положений: два после подач мяча с угловых («Манчестер Юнайтед») и один со штрафного, прекрасно выполненного игроком «Баварии» Баслером.
3. В финале Лиги чемпионов (1999-2000 гг.) в игре «Реал» - «Валенсия» (3:0) два мяча из трёх также забиты со стандартных положений (удар со штрафного и при вбрасывании мяча из аута).
4. В финале Лиги чемпионов (2000-2001 гг.) в игре «Бавария» - «Валенсия» (6:5) - счёт в основное время (1:1) - оба мяча были забиты с 11-метровых штрафных ударов.
5. В финале чемпионата Европы (Португалия, 2004 г.) в игре Португалия – Греция единственный гол футболисты Греции забили после подачи углового удара.

Результаты педагогических наблюдений автора позволили проанализировать эффективность выполнения стандартных положений команды «Металлист» (Харьков) в чемпионатах Украины 2005-2007 гг. Следует отметить, что по количеству голов, забитых со стандартных положений команда «Металлист» (Харьков) находится на уровне модельных показателей: (45,7%) мячей забито в сезоне 2005-2006 гг. и (44,4%) в 2006-2007 гг. (Таблицы 1, 2). Следует отметить, что в команде «Металлист» значительная часть времени в учебно-тренировочном процессе отводится технико-тактическим комбинациям при выполнении штрафных и угловых ударов. При выполнении штрафных часто используются комбинации между двумя или тремя игроками:

1. При выполнении штрафных ударов в центральной зоне перед штрафной площадью наиболее эффективными являются «кручёные» удары в обход стенки и над стенкою, далее розыгрыш мяча, в котором принимает участие, как правило, 2 или 3 игрока.
2. В зонах между штрафной и боковой линией поля наиболее эффективными являются комбинации с подачей мяча в штрафную пло-

шадь на партнёров, принимающих участие в завершающей фазе атаки.

3. При выполнении угловых ударов наиболее эффективными являются подачи в зону между площадью ворот и 11- метровой отметкой.
4. В каждой команде необходимо готовить мастеров высокого класса – специалистов по выполнению стандартных положений.

Таблица 1

*Показатели соревновательной деятельности команды «Металлист» (Харьков) в чемпионате Украины 2005-2006гг.*

Количество игр		Голы	В игре	Стандартные положения			
				Всего (%)	Штрафные	Угловые	11 м
За сезон	30	35	19	16 (45,7)	5	7	4
В гостях	15	15	11	4 (11,4)	2	1	1
Дома	15	20	8	12 (34,3)	3	6	3

Голы, пропущенные командой «Металлист» (Харьков) в сезоне 2005-2006 гг.

Количество игр		Голы	В игре	Стандартные положения			
				Всего (%)	Штрафные	Угловые	11 м
За сезон	30	42	29	13 (30,9)	6	3	4
В гостях	15	22	15	7 (16,7)	2	2	3
Дома	15	20	14	6 (14,2)	4	1	1

Анализ статистических данных позволяет сделать следующие выводы:

1. Команда «Металлист» имеет низкий показатель результативности ( в среднем за игру – 1,16). У лидеров показатели соответственно: «Шахтёр» (Донецк) – 2,13; «Динамо» (Киев) – 2,26
2. Положительный момент – высокий процент (45,7) голов, забитых со стандартных положений (забито 16 мячей из 35):  
4 – с 11-метровых штрафных ударов реализовал Джакобия;  
7 - с угловых ударов реализовали: Мрдакович – 2, Кучер - 1, Валяев - 1, Варламов - - 1, Слюсар – 1, Бабич – 1;  
5 – со штрафных реализовали: Бордиян – 1, Кучер – 1, Ганчаржик – 1, Фомин – 1, Слюсар - 1.
3. Играя на выезде команда «Металлист» забила 15 мячей из 35, а пропустила 22 из 42, из которых 7 – со стандартных положений. Всего

со стандартных положений команда «Металлист» пропустила 13 мячей.

Таблица 2

*Показатели соревновательной деятельности команды «Металлист» (Харьков) в чемпионате Украины 2006-2007гг. (данные за 16 игр)*

Голы, забитые командой «Металлист» (Харьков) в сезоне 2006-2007 гг.

Количество игр		Голы	В игре	Стандартные положения			
				Всего (%)	Штрафные	Угловые	11 м
Всего	16	18	10	8 (44,4)	2	4	2
В гостях	8	6	3	3 (16,6)	-	2	1
Дома	8	12	7	5 (27,8)	2	2	1

Голы, пропущенные командой «Металлист» (Харьков) в сезоне 2006-2007 гг.

Количество игр		Голы	В игре	Стандартные положения			
				Всего (%)	Штрафные	Угловые	11 м
Всего	16	13	10	3 (23,0)	1	1	1
В гостях	8	11	10	1 (7,7)	-	-	1
Дома	8	2	-	2 (15,4)	1	1	-

Анализ статистических данных позволяет сделать следующие выводы:

- Команда «Металлист» имеет низкий показатель результативности ( в среднем за игру – 1,12). У лидеров показатели соответственно:  
«Динамо» (Киев) – 2,37 «Шахтёр» (Донецк) – 2,25.
- Положительный момент – высокий процент (44,4) голов, забитых со стандартных положений (забито 8 мячей из 18):  
2 – с 11-метровых штрафных ударов реализовал Рыкун А.  
4 - с угловых ударов реализовали: Слюсар В. – 2, Диденко А. – 1,  
Фомин Р. - 1.  
2 – со штрафных реализовали: Ганчаржик С. – 1, Давыдов С. - 1.
- Играя на выезде команда «Металлист» забила 6 мячей из 18, а пропустила 11 из 13, из которых 1 – со стандартного положения



(с 11-метрового штрафного удара). Всего со стандартных положений команда «Металлист» пропустила 3 мяча.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДИГРОВОЙ РАЗМИНКИ КОМАНД ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ФУТБОЛЕ**

Сычёв Борис Васильевич, к.п.н., доцент

Курилко Николай Фёдорович, доцент

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Под разминкой понимают комплекс физических упражнений, который предшествует соревнованию или тренировочному занятию. Значение разминки заключается в том, что она ускоряет вработывание организма и обеспечивает переход всех его функций на рабочий уровень. Разминка должна решать 3 задачи: функциональную, двигательную и эмоциональную. Решение функциональной задачи обеспечивается ускорением периода вработывания функций дыхания, кровообращения, усилением тканевого обмена, установлением взаимосвязи, согласованности деятельности различных систем и механизмов, вовлечённых в планируемую двигательную деятельность.

Разминка положительно влияет на работу мышц: увеличивает их температуру, снижает вязкость мышц, повышает сократительные свойства, усиливает скорость химических реакций. Улучшение функций сердечно-сосудистой системы выражается в учащении сердечных сокращений, увеличении систолического и минутного объёмов крови. Разминка способствует активизации процессов терморегуляции и повышению возбудимости нервных центров а также положительно влияет на сенсорные системы организма, благодаря чему улучшается ориентировка в изменяющихся условиях, что особенно важно в футболе.

Решение эмоциональной задачи связано с психологической подготовкой спортсмена к предстоящей работе, формированием положительного эмоционального настроения и мобилизацией его на реализацию определённых двигательных действий. Команда в результате разминки, общих указаний и советов тренера должна выйти на матч в боевом настроении с верой в успех.

В спортивной практике разминка состоит из двух частей – общей и специальной. Цель общей части разминки заключается в повышении возбудимости нервной системы, усилении обмена веществ и энергии, переключении всех функций организма на новый, более высокий уровень деятельности. Это достигается посредством выполнения общеразвивающих упражнений. Воздействие общей части разминки прояв-

ляется в местном разогревании мышц, увеличении периферического кровообращения, растяжении мышц и связок. В практике сложилась вполне эффективная методика последовательного разогревания различных мышечных групп; вначале выполняются упражнения для мышц рук и верхнего плечевого пояса, затем для мышц туловища и, в заключение, мышц тазовой области, бедра, голени и стопы.

Важной частью общей разминки является активное и пассивное растяжение мышц и связок, которое не только обеспечивает высокую амплитуду движений в специальной части разминки, но и является эффективным средством профилактики травм. Появление пота является первым признаком, свидетельствующим о минимальной степени разогревания.

Цель специальной разминки заключается в подготовке всех систем организма к специфической тренировочной или соревновательной деятельности. Средством этой части разминки являются упражнения, сходные по координационной структуре и темпу с основными движениями. Специальная часть разминки футболистов должна включать различные технические приёмы и технико-тактические действия, выполняемые в широком диапазоне интенсивности.

По разминке тренер может судить о готовности игроков к матчу, о физическом и психологическом состоянии спортсмена; насколько они уверены в себе, спокойны или взволнованы.

Содержание предигровой разминки команды «Динамо» (Киев) в игре чемпионата Украины с командой «Металлист» (Харьков) – 02.04.2006 г.

1. Гимнастические упражнения - выполняются в шеренге (8 мин.):

- большие круги руками;
- то же - с поворотом туловища в стороны;
- наклоны туловища вперёд- в стороны с доставанием ладонями стоп;
- вращательные движения туловища в тазобедренном суставе;
- пружинящие приседания на двух ногах – руки на поясе;
- то же - с акцентом то на одну, то на другую ногу;
- упражнения на растяжение из и.п. «упор присев» - переход с одной ноги на другую;
- и.п. – ноги вместе в приседе, руками держаться за щиколотки. Выпрямить ноги и перейти в положение нагнувшись. Положение рук не менять.
- шпагат со сменой положения ног.

2. Бег различный 15 м. с возвращением назад трусцой (10 мин.):

- семенящий;
- прыжками с выносом бедра вперед-вверх;
- с захлестыванием голени;
- скрестным шагом;
- лёгкий бег – 50 м.;
- наклоны вперед-вниз (и.п. – ноги скрестно, стопа перед стопой);
- ускорение 30 м.;
- рывок 20 м.;
- бег на месте, по сигналу рывок вперед 20 м.;
- челночный бег 4x10 м.

### 3. Упражнения с мячом (12 мин.):

- держание мяча 5x5 (количество касаний не более двух);
- удары по воротам (после подачи мячей с флангов 6 игроков из центральной зоны наносят завершающие удары по воротам.);
  - удары по воротам после игры «в стенку»;
  - длинные передачи мяча в парах.

Общее время предигровой разминки – 30 мин.

#### Литература

1. Васильева В.В. Физиология человека. М., ФиС, 1984. – С. 234-235.
2. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. М., ФиС, 1976. – С. 103-105.
3. Жилло Ж., Ганюшкин А., Ермаков В. Психолого-педагогические средства восстановления. М., ФиС, 1994. – С. 41-55.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев. «Олимпийская литература», 1997. – С. 389-392.
5. Тарасов А.В. Хоккей без тайн. М., «Молодая гвардия», 1988. – С. 221-223.

## **ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

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

В настоящее время вопрос укрепления здоровья студентов очень актуален. Основная задача высших учебных заведений – подготовка квалифицированных специалистов. Причем происходит этот процесс за довольно ограниченный срок. После окончания учебы молодые специали-

сты попадают на рынок труда, где действуют рыночные отношения. Работодатели в настоящее время заинтересованы в приёме на работу молодых специалистов, имеющих не только хорошую профессиональную подготовку по требуемой специальности, но и обладающих крепким здоровьем. Поэтому физическое воспитание студентов высших учебных заведений, являющееся одним из главных факторов укрепления здоровья будущих специалистов, играет важную роль в учебном процессе.

Состояние здоровья студентов в настоящее время вызывает обеспокоенность. По результатам медицинского осмотра студентов Харьковского национального университета им. В.Н. Каразина в 2006-2007 учебном году практически каждый четвертый студент был отнесен к специальному медицинскому отделению. А на диспансерном учете состояло более 50% студентов.

Одной из важнейших задач физического воспитания в высших учебных заведениях является формирование у студентов устойчивого интереса и потребности к физическому самосовершенствованию как к основному фактору их качественной жизнедеятельности.

Результаты исследований показали, что в настоящее время формирование у молодежи потребности к физическому самосовершенствованию актуально и должно быть результатом всей работы по физическому воспитанию. Вопрос физического воспитания рассматривался многими специалистами. Однако проблему повышения эффективности физического воспитания студентов в настоящее время нельзя считать достаточно решенной.

Важную роль в повышении эффективности работы кафедры физического воспитания играет организация её структуры. Многолетний практический опыт работы показал, что кафедры физического воспитания проводят свою работу по трем основным направлениям: учебно-воспитательная, научная и спортивная работа. В соответствии с этим, руководство кафедрой должны осуществлять заведующий кафедрой и его заместители по учебной, научной и спортивной работе.

Непосредственную работу по организации занятий по физическому воспитанию со студентами проводят преподаватели учебных групп.

С целью координации учебной и спортивной работы как с заместителями заведующего кафедрой по учебной и спортивной работе, так и с преподавателями учебных групп, за каждым из факультетов должны быть закреплены преподаватели кафедры, ответственные за физическое воспитание на факультете.

Учитывая тенденцию к использованию кафедрами физического воспитания методики организации учебных занятий в учебных группах с использованием средств и методов различных видов спорта, целесообразным является создание в структуре кафедры учебных секций, объединяющих несколько специализаций. Специализации должны определяться с учетом интересов студентов, а также возможностей спортивных сооружений, которыми располагает кафедра для проведения учебных занятий по физическому воспитанию.

В качестве примера в таблице 1 представлены учебные секции и учебные специализации кафедры физического воспитания и спорта Харьковского национального университета им. В.Н. Каразина.

Таблица 1.

*Учебные секции кафедры физического воспитания*

<i>УЧЕБНЫЕ СЕКЦИИ</i>	<i>СПЕЦИАЛИЗАЦИИ</i>
Игровые виды спорта	Баскетбол, волейбол, мини-футбол, бадминтон, теннис, теннис настольный
Единоборства	Борьба вольная, борьба самбо и самозащита, бокс, кик-боксинг, таеквон-до, фехтование
Фитнесс	Аэробика, атлетизм (атлетическая подготовка в тренажерных залах), оздоровительный бег, общая физическая подготовка
Физическая реабилитация	Учебные группы студентов, отнесенных к специальному отделению (с учетом нозологических признаков)

Преподаватели, ответственные за физическое воспитание на факультетах, проводят работу по распределению студентов в учебные группы с учетом состояния здоровья, их интересов к тому или иному виду двигательной активности. Студенты, отнесенные по результатам медицинского осмотра к специальному отделению, направляются в учебную секцию физической реабилитации, а студенты основного отделения распределяются по специализациям в соответствии с собственным желанием, выявленным в ходе их анкетирования.

Координацию учебной, методической и научной работы в учебной секции преподавателей учебных групп специализаций с заместителями заведующего по учебной и научной работе осуществляют преподаватели, имеющие достаточный опыт учебной и методической работы.

На диаграмме 1 представлена структура кафедры физического воспитания.

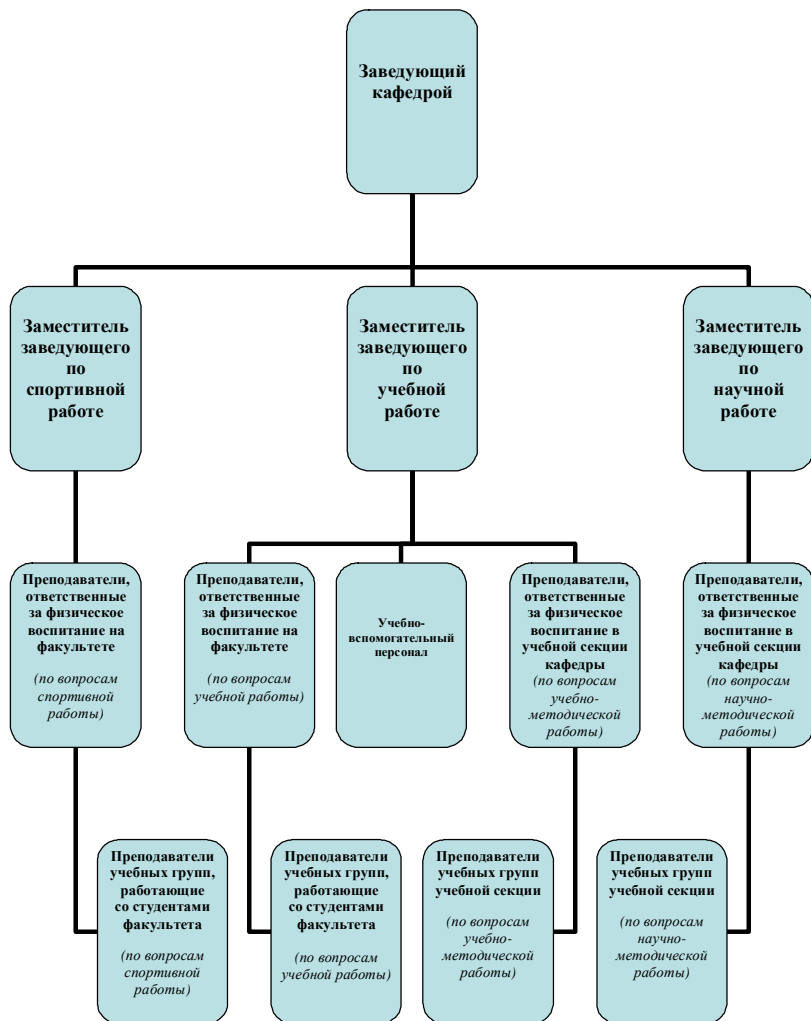


Диаграмма 1. Структурная схема кафедры физического воспитания.

Координацию всех направлений работы кафедры физического воспитания может осуществлять методический совет, в состав которого целесообразно включить руководящий состав и преподавателей, ответственных за физическое воспитание в учебных секциях кафедры.

Высшие учебные заведения имеют разные возможности для про-

ведения учебных занятий по физическому воспитанию. Поэтому количество учебных секций и специализаций может быть отличным от приведенного в таблице 1.

#### Литература

1. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 9с.
2. Коник Г.А., Темченко В.А., Усова Т.Е. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений //Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). – 2006. - №4. – С. 108-114
3. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах.

### **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС – ИГРА, ДОСТУПНАЯ ВСЕМ.**

Фиронова Р. П., старший преподаватель  
Белгородский государственный университет им. В.Г.Шухова

Медицинские исследования показали, что настольный теннис – это один из немногих видов спорта, а может и единственный, который только положительно влияет на здоровье. Им можно заниматься и на открытом воздухе – есть всепогодные столы, и в зале, в любом возрасте. Во время игры работают почти все группы мышц, развивается реакция, быстрота принятия решения. Немаловажно, что этот вид спорта нетравмоопасен [2].

28 мая 2006 года прошла очередная отчетная конференция Федерации настольного тенниса России. В материалах конференции[1] говорилось, что настольным теннисом занимаются миллионы россиян с различными физическими возможностями. Только 30% держащих в руках ракетку объединены под эгидой федерации или входят в Ассоциацию любителей настольного тенниса, а 70% участвуют или не участвуют в соревнованиях, играют сами по себе, для своего здоровья и удовольствия.

На последних Олимпийских играх настольный теннис был на пятом месте по популярности. В Китайской Народной Республике настольный теннис является национальным видом спорта. В чем причина такого приоритета? Не секрет, что оздоровительные технологии, такие как у-шу, цигун в Китае дело государственной важности. На таком же уровне развивается настольный теннис, вид спорта №1 в Китае. Популярен настольный теннис в странах Скандинавии, особенно в Швеции,

почти так же, как лыжный спорт. И здесь в пользу этого вида спорта выступает его исключительные возможности гармоничного влияния на организм человека в целом, доступность для людей с различной физической и технической подготовленностью, высокий эмоциональный уровень во время игры.

В России популярность настольного тенниса проявляется во время «Народных игр». Истинно народные соревнования проходят с 1991 года, вот уже 15 лет, в которых участвуют все, без исключения, желающие играть в настольный теннис. В этих соревнованиях принимают участие в среднем 2 – 2,5 тыс. любителей игры.

В рамках этих соревнований участвуют инвалиды с нарушениями опорно-двигательного аппарата, инвалиды – калясочники. Трудно переоценить социальную значимость участия в массовых соревнованиях для этих людей. Подготовка к соревнованиям стимулирует занятия физическими упражнениями, специальной технической, теоретической подготовкой. Спортсмен – инвалид кроме физической реабилитации получает от игры в настольный теннис эмоциональную зарядку, целенаправленную подготовку, то есть определенную жизненную цель, которая помогает не выпадать из общего течения жизни общества, иметь с ним одинаковые цели, способы самовыражения, самоутверждения, схожие переживания побед и поражений, то есть ощущать себя таким же как все.

Подробно рассмотрим аспекты положительного влияния игры в настольный теннис на организм человека с точки зрения физической реабилитации. Игра в настольный теннис развивает в большей или меньшей степени все физические качества в их гармоничном балансе, не делая четкого акцента на каком либо из них.

#### 1. Быстрота развивается во многих направлениях.

Собственно быстрота передвижения. Стол для игры в настольный теннис имеет ширину 1,52 м и длину 2,74 м. Время полета мяча » 0,3 сек. Учитывая, что траектория мяча чаще всего направлена по диагонали, то зона приема мяча увеличивается соответственно расстоянию от стола: на расстоянии 1 м – до 4-х метров в ширину, 1,5 м – до 6 метров. Преодолеть такое расстояние за очень короткий промежуток времени необходимо очень быстро, после этого занять правильную позицию по отношению к мячу, сделать замах для выполнения удара, при этом не потерять мяч из виду.

Быстрота работы глазной мышцы. В течение всего полета мяча игрок обязательно должен видеть мяч, определять вращение его относительно своей оси, которое мячу придает соперник, зрительно комплексно оценивать игровую ситуацию в данный момент.



Быстрота нервных процессов. Игроку необходимо мысленно быстро оценить игровую ситуацию, принять решение об ответном действии, выбрать правильную позицию для удара, произвести необходимое перемещение к мячу.

2. Сила выражается в развитии скоростно-силовых качеств, имеет динамичный, взрывной характер, необходимый для произведения быстрого удара по мячу, то есть придания мячу ускорения. Собственно сила необходима отдельным группам мышц. Например, передняя мышца бедра должна удерживать положение тела в средней стойке длительное время, выполнять быстрый перенос массы тела с одной ноги на другую.

3. Развитие гибкости необходимо игроку, так как подвижность суставов влияет на уровень усвоения техники движений, эффективного использования технических приемов в игре на счет. Высокая подвижность суставов совершенно необходимо для проявления скоростно-силовых и координационных способностей, внутримышечной и межмышечной координации.

4. Для игрока в настольный теннис уместнее говорить о скоростной выносливости и возможности выполнять длительное время упражнения сложнокоординационного характера. Общая выносливость проявляется чаще всего на соревнованиях, когда необходимо играть несколько встреч подряд.

5. Самое главное качество, которое определяет успешность в овладении игрой в настольный теннис – это координационные способности. Настольный теннис очень динамичная игра. Во время игры человек должен наиболее совершенно, быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи. Игрок должен развивать способность к овладению новыми движениями, умение дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, способность к импровизации и комбинациям в процессе двигательной деятельности [3].

Игра в настольный теннис используется как средство восстановления при высоких физических нагрузках циклического характера. Например, бег и ходьба на длинные дистанции, плавание, так как способствует снятию психической усталости, вызванной длительным выполнением однообразных движений. Как средство снятия напряжения при выполнении высокоточных работ, при длительном умственном напряжении, при выполнении работ в сидячем положении, так как игрок в настольный теннис находясь в высоком эмоциональном состоянии выполняет комбинационно и координационно сложные двигательные дей-

ствія в короткий проміжок часу при доволно високій швидкості переміщення.

Настольний тенніс цікава, порой захоплююча гра. Увлечення такою грою може допомогти багатьом людям з психічними порушеннями, страждаючими депресією і невротами покращити своє стан, так як швидка зміна перемог і поразок (виграв очко, програв очко) сприяє підвищенню рівня адаптивних можливостей і розвитку волевих якостей.

Список літератури:

1. Настольний тенніс №5/ 2006 г. С.2 – 5.
2. Настольний тенніс №5/ 2006 г. С.24 –26.
3. Платонов В.Н. Підготовка кваліфікованих спортсменів. - М.: Фізкультура і спорт. 1986. – 286 с.

## **МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЇ РУХІВ КИСТІ У ДІВЧАТОК 4—6 РОКІВ**

Худолей О.М., Касьян А.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Глухівський державний педагогічний університет

Анотація. Стаття присвячена вивченню процесу розвитку координації рухів кисті у дівчаток 4—6 років. В дослідженні встановлено вплив рівня розвитку рухових здібностей і режиму навчання на формування точності рухів кисті.

Ключові слова: дівчатка, точність, координація, кисть.

Аннотация. Худолей О.Н., Касьян А.В. Моделирование процесса формирования координации движений кисти у девочек 4—6 лет. Статья посвящена изучению процесса формирования координации движений кисти у девочек 4—6 лет. В исследовании установлено влияние уровня развития двигательных способностей и режима обучения на формирование точности движений кисти.

Ключевые слова: девочки, точность, координация, кисть.

Annotation. Hudoley O.N., Kasyan A.V. Design of process of development of co-ordination of motions of brush at girlies 4—6 years. An article is devoted to the study of process of development of co-ordination of motions of brush at girlies 4—6 years. In research influencing is set of level of development of motive capabilities and mode of teaching on forming of exactness of motions of brush.

Keywords: girlies, exactness, co-ordination, brush.

**Постановка проблеми.** Проблемою дошкільного фізичного виховання є недостатня спрямованість на розвиток точної координації дрібних рухів пальців. Ця проблема в деякому ступені відшкодовується сенсорним вихованням, однак у результаті спостерігається протиріччя між знанням про необхідність і незнанням як досягти за допомогою фізичних вправ належного рівня точності рухів кисті.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Розвитку окремих компонентів рухової функції у дітей дошкільного віку присвячено багато робіт, у яких відбиті вікові зміни рухової підготовленості дітей (Е.С.-Вільчковський, С. Гавришко, Н.М. Ковальчук, С.М. Васильєва). Особливу увагу приділяється розвитку точних рухів (Л.А. Леонова, О.Н. Васильєва). Дослідники розглядають вікові зміни рухової підготовленості дітей дошкільного віку в аспекті готовності до занять у школі (О. Маліченко, С. Бондаренко). Досить багато матеріалу накопичено про закономірності розвитку рухової функції у віковому аспекті (Е.С. Вільчковський, О.І. Курок), а також відзначається готовність 6-річних дітей до занять у школі. Аналіз державних програм дошкільного виховання показав, що підготовка планується так, щоб до 6-літнього віку діти були підготовлені до переходу до шкільної освіти. Вік 6-років розглядається як етапний.

У науково-методичній літературі навчання рухам розглядається як основний компонент формування рухової функції дітей. Точнісні рухи обрані не випадково. Вони, на думку Л.А. Леонової, О. Н. Васильєвої, є найбільше продуктивними для виявлення основних етапів і вузлових моментів удосконалювання рухової підготовленості дітей.

#### **Формулювання мети, завдання та методи дослідження.**

**Мета дослідження** — оптимізувати режим розвитку координації рухів кисті у дівчаток 4—6 років.

**Завдання дослідження** удосконалити методику розвитку координації рухів кисті у дівчаток 4—6 років.

Для цього використовувалися такі **методи** дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування; динамометрія; методи математичного планування експерименту (повний факторний експеримент типу 2<sup>2</sup>).

**Результати дослідження та їх обговорення.** На основі аналізу науково-методичної літератури припускалося, що на ефективність навчання точнісним рухам впливає рівень розвитку рухових здібностей і режим навчання (кількість повторень і перерва в повторенні).

Факторний аналіз показав, що в кожній віковій групі у дівчаток виділяється чинник, що інтерпретується як «здібність до швидких і точ-

них рухів».

У дівчаток 4 років результат точнісних рухів зв'язується з керуванням рухами за часом, вестибулярною усталеністю, швидкістю. У дівчаток 5 років результат точнісних рухів пов'язаний із усім комплексом тестів на вестибулярну усталеність, а також проявом силових здібностей. У дівчаток 6-років результат точнісних рухів пов'язаний із швидко-існо-силовою підготовленістю, а також із диференціюванням м'язових зусиль.

Аналіз результатів дослідження показує, що на ефективність навчання точнісним рухам дівчаток 4 років впливає кількість повторень на 2,8%, перерва в повторенні на 41,9 % і їх взаємодія 55,3 %. Тривала перерва в повторенні збільшує час виконання завдання. З віком зменшується вплив перерви в повторенні на формування навички виконання точнісних рухів. При цьому спостерігається досить сильний вплив кількості повторень на ефективність навчання. Так, у дівчаток 5 років на ефективність навчання на 52,25%, а в хлопчиків 6 років на 98,6% впливає кількість повторень ( $X_1$ ).

Отже, у дівчаток 4—6 років спостерігається з віком збільшення впливу кількості повторень на ефективність навчання. Чим молодше дівчатка, тим більше впливає перерва в повторенні ( $X_2$ ) і його взаємодія з кількістю повторень ( $X_1X_2$ ) на результат навчання.

### **Висновки**

1. На результат точнісних рухів у дівчаток 4—6 років впливають швидкісні, силові, координаційні здібності і вестибулярна усталеність.
2. У дівчаток відзначається залежність результату на більш ранніх етапах розвитку, від вестибулярної усталеності, а на більш пізніх — від швидкоісно-силової підготовленості і здібності до керування рухами.
3. Процес формування рухової навички точним рухам кисті у дівчаток 4—6 років залежить від режиму навчання. В усіх вікових групах перерва в повторенні 180 сек викликає збільшення амплітуди «вдала—невдала спроба», спостерігається негативний вплив перерви в повторенні на формування рухової навички. У дівчаток усіх вікових груп найкращим є режим із перервою в повторенні 40 сек.
4. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розширення можливостей планів ПФЕ у вивченні структури процесу навчання складним точнісним рухам з урахуванням трьох і більше педагогічних факторів.

## ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЗАНЯТИЯХ

Цыбиз Г.Г., Щирица В.В., Васильев С.Г., Локайчук О.И.  
Кафедра физического воспитания Черкасского ГТУ

**Вступление.** Необходимость срочного вмешательства общественности и государственных структур в методику и практическое воплощение её в улучшение состояния здоровья студентов становится всё более актуальной и не только на Украине. Особенно опасна возрастающая тенденция к значительному ухудшению здоровья и физического развития молодых людей, что отмечается учеными всего мира. Именно этой теме посвящено значительное количество научных исследований и работ, так как постоянная тенденция ухудшения здоровья (без соответствующих профилактических мер) может вызвать катастрофические изменения демографической ситуации.

**Постановка проблемы и анализ исследований и публикаций.**

Известно, что физические нагрузки (ФН) вызывают в организме человека различные морфофункциональные изменения [1]. Большинство ученых согласны с высказыванием о том, что движения могут заменять лекарства, но все лекарства мира не заменят движений [2, 3]. Авторы значительного количества работ утверждают, что именно ФН являются великолепным заменителем лекарств, а грамотный преподаватель по физическому воспитанию (ФВ) способен укрепить здоровье человека. [4, 5].

Поэтому становится понятна необходимость постоянного изучения влияния на организм человека новых подходов для совершенствования его морфофункционального развития, а также на улучшение и профилактику состояния здоровья человека при помощи природных факторов в виде ФН.

**Целью работы** являлось определение влияния индивидуализированных ФН на морфофункциональное состояние организма студентов на занятиях по ФВ при помощи оптимизации ФН. **Объектом** исследования были физические кондиции студенческой молодежи в технологическом университете, а. **предметом** было определение физического состояния у студентов на 1 и 2 курсах. Работа выполнена по тематике кафедры физвоспитания ЧГТУ.

### **Материал и методика.**

Экспериментальные группы распределялись при проведении занятий на учебные подгруппы, а контрольные группы занимались по обыч-

ным государственным программам по ФВ. Группы были равнозначными, а занятия проходили со студентами основной медицинской группы. Эксперимент происходил на протяжении 2-х лет в высших учебных заведениях двух городов со студентами 1 и 2 курсов стационарного обучения в возрасте 17-22 лет. ЧСС подсчитывали за 6 сек. Трудоспособность определяли ИГСТ; функциональные резервы ССС узнавали по тесту Рурье; для распределения студентов на учебные подгруппы определяли уровень функционального и физического развития (УФФР) по методике [2], учитывая результат анамнеза. Выполнение упражнений начинали с мышц шеи, а затем для верхних конечностей, спины, брюшного пресса и нижних конечностей. Приоритетными были упражнения, связанные с ФН на позвоночник, на мышцы «ответственные» за формирование и удержание осанки, а также и на гибкость суставов. Выполнение каждого упражнения в слабой подгруппе длилось 20-30 сек. В каждой более сильной подгруппе упражнение выполнялось на 2-3 сек дольше. Студенты распределялись на 5 подгрупп, или по результатам выполнения государственных тестов [3-6].

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

После проведения разминки мы давали ФН практически на все мышечные группы, чтобы значительно повысить активность функционирования всей морфофункциональной системы человека и выполнять её дальнейшее улучшение. Высокие требования при проведении таких занятий по ФВ имели одновременно и оптимальное значение и состояние ФН для каждого студента, так как ФН давались индивидуализировано. Такой подход позволил достоверно увеличить как умственную, так и физическую работоспособность, обеспечивал высокую психологическую активность студентов на занятиях. Разделение на учебные подгруппы повышало также эмоциональное восприятие занятия и вызывало у студентов потребность улучшать свои физические качества.

При проведении занятий большинство упражнений проводилось нами в парах, а партнёры в парах подбирались по росту-весу-симпато показателям. Само выполнение упражнения требовало усиленного внимания студента и полной физической и психической «отдачи». Практически все ФН осуществлялись в зоне субмаксимальной интенсивности, что также контролировалось и регулировалось методом распределения на учебные подгруппы. Для лучшего запоминания и контроля за выполненными упражнениями, студенты записывали как полученные задания, так и их практическое осуществление в особые тетради по ФВ.

В конце каждого модуля (занятия проводились по кредитно-модульной системе) нами проводилось контрольное занятие, на котором

студенты выполняли на оценку нормативы, базирующиеся на государственных тестах. Так, динамическую силу ног мы проверяли по результатам прыжка в длину с/м. Силу проверяли подтягиванием у ребят и сгибанием-разгибанием рук в упоре лежа у девушек. Сила мышц брюшного пресса проверялась при помощи выполнения Европейского теста за 1 мин. Силовая выносливость проверялась методом выполнения из упора присев в упор лежа за 1 минуту максимального количества раз. Ловкость проверялась путем челночного бега.

Полученные улучшения результатов дают право рекомендовать проведение таких занятий для всех учащихся и доступны всем категориям студентов, не завися от состояния их здоровья или иных факторов, что учитывается при распределении на соответствующие учебные подгруппы. Многие студенты хотят перейти на занятиях по ФВ в такие группы [1-6].

### ВЫВОДЫ

1. Применение индивидуализации занятий по ФВ позволяет их оптимизировать.
2. Индивидуализированные ФН снижают ЧСС, повышая функциональные резервы ССС.
3. Использование индивидуализации нагрузок на занятиях значительно повышает физическую и умственную работоспособность студентов.
4. Индивидуальность ФН на занятиях повышает их эмоциональность.
5. Индивидуализация нагрузок улучшает все физические качества.
6. Доступность выполнения индивидуальных упражнений помогает формировать у студентов заинтересованность в тренировках и служит для исправления недостаточно развитых физических параметров.
7. Специфический подбор упражнений на занятиях значительно усиливает интерес к ним у студентов на занятиях по ФВ.

#### Список использованной литературы

1. Булич Е.Г., Муравов И.В. Валеология. – К.: ИЗМН, 1997. -224 с.
2. Цыбиз Г.Г. Целенаправленные мышечные загрузки и их влияние на студентов специальной медицинской группы // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. –№3.- С.85-90.
3. Цыбиз Г.Г. Изменения гибкости при различных физических нагрузках // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. –№4.- С.89-96.

4. Цыбиз Г.Г. Влияние физических нагрузок разной интенсивности на перестройку мышц голени // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. –№6.- С.96-102.
5. Цибіз Г.Г., Гусаченко М.М., Черниш Н.І. Адаптація і перебудови в організмі при тренуваннях. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство // Сборник статей под ред.. Ермакова С.С. /международная электронная научная конференция, г. Харьков, 26 апреля 2005 года. –Харьков: ХГАДИ, 2005. -252-256.
6. Цибіз Г.Г., Черниш Н.І., Васильев С.Г. Збільшення зацікавленості студентів до занять з фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2005. -24. –С.105-107.

## **ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ТЕХНОЛОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

Цыбиз Г.Г., Кандыба П.О., Васильев С.Г., Хохлова Л.А., Ледок В.П.  
Черкасский ГТУ, кафедра физического воспитания

Проблема улучшения здоровья человека чрезвычайно остро стоит в повестке дня в Украине, как из-за экологических неурядиц, так и из-за значительного увеличения разных заболеваний и снижения иммунитета [1, 2]. Актуальность вышеупомянутого подчеркивают целый ряд постановлений правительства и разработки разных программ и мероприятий, что отобразено в государственной программе “Физическое воспитание - здоровье нации” и других нормативных документах [3, 4]. Наше время ставит перед научными работниками и исследователями высокую потребность в разработке новых методов и подходов как к технологиям проведения занятий с ФВ [5, 6], так и к состоянию здоровья, что, по нашему мнению, в первую очередь касается физического воспитания (ФВ) молодежи Украины. Особенное значение и место в этом процессе должны занимать теоретические и практические разработки в области физических нагрузок (ФН), что в первую очередь касается программ физического воспитания студентов.

Существующая программа не удовлетворяет преподавателей и мы предлагаем индивидуальный подход к студентам при проведении занятий ФВ или тренировок у спортсменов. Это соответствует утвержденной на кафедре ФВ кафедральной научной теме. Полученные при



проведении эксперимента результаты обрабатывались методом вариационной статистики и воплощаются в учебный процесс кафедры физического воспитания в нашем университете (ЧДТУ).

**Целью** исследования является обеспечение учебного процесса по ФВ студентов дневной формы об учения новой методикой, которая основана на индивидуальном подходе при проведении тренировочных занятий. **Объектом** исследования были студенты дневной формы об учения, а **субъектом** исследования были изменения уровня функционального и физического развития (УФФР) у студентов с распределением их на соответствующие учебные подгруппы. Материал и методы исследования. **Предметом** экспериментального исследования были студенты 1 курса (30 лиц), 2 курса (30 лиц), спортсмены-футболисты (20 лиц) дневной формы об учения. Контролем были студенты дневной формы об учения, которые занимались ФВ по государственной программе. Распределение студентов на учебные подгруппы происходило с определением суммы баллов по системе КОНТРЕКС и анамнезом. Изменения работоспособности определяли за помощью: PWC-170 (по методике В.Л. Карпмана) с двойным преодолением дистанции на стадионе; по тесту Руфье происходило определение изменений ЧСС до тренировки, во время тренировки и после неё (измерение происходило за 6 сек.); определялся индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ). Кроме того, проводился анализ и изучение литературных источников, анкетирование и опрос студентов.

При опросах студентов были выяснены их спортивные наклонности и пожелания относительно спортивных направлений при проведении занятий по ФВ. В учебном процессе со студентами мы активно применяем спортивные игры волейбол и баскетбол, которые проводятся нами по Государственной учебной программе, а также дополнительные спортивные игры в виде бадминтона, настольного тенниса и футбола (как у ребят, так и у девушек), а также собственные оригинальные игры. В начале занятий по ФВ каждый студент был отнесен к соответствующей учебной группе (с 1-й по 5), а 6-й была специальная медицинская группа [5, 6].

#### **Результаты исследований и их обсуждение.**

Проведение занятий по ФВ с распределением на подгруппы даёт возможность индивидуально подходить к ФН у каждого студента и таким образом оптимизировать методику проведения занятия. Именно возможность получать оптимальные ФН в экспериментальных группах вызывала желание студентов перейти в более высокую подгруппу, давая возможность не только реально оценить свои физические кондиции, но и увеличить психологический комфорт и микроклимат в группе при про-

веденні занять по ФВ.

Практически все физические способности и показатели у студентов при индивидуализации занятий по ФВ достоверно улучшились. Так, например, резервы сердечно-сосудистой системы (ССС), определяемые по ЧСС и тесту Руфье, увеличились на 1-м курсе на 34%, а на 2-м курсе на 21%. Умственная работоспособность (оцениваемая по результатам зачетной сессии) возрастала на 1,5-2%, а физическая работоспособность увеличилась в 2,1 раза на 1-м и в 1,6 раза на 2-м курсе.

Полученные объективные экспериментальные результаты позволяют сделать такие выводы:

1. Распределение на учебные подгруппы дает возможность значительно оптимизировать ФН.

2. Распределение на учебные подгруппы улучшает как умственную, так и физическую работоспособность.

3. Распределение на учебные подгруппы значительно увеличивает как психологическую, так и эмоциональную заинтересованность студентов в тренировках.

4. Распределение на учебные подгруппы позволяет студентам реально оценивать свой УФФР и позволяет акцентировать внимание на недостатках.

Список использованной литературы:

1. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. К.: ІЗМН, 1997. -224 с.
2. Цибіз Г.Г. Гусаченко М.М. Запобігання екологічним негараздам цілеспрямованими ФН / Міжнародна конференція Екологія та освіта . Черкаси: В-во ЧДТУ, 2004. - С.78-84.
3. Цибіз Г.Г. Динамічне навантаження та його стимулюючий вплив на ріст і розвиток опорно-рухового апарата // Теорія і практика фізичного виховання та спорту. К.: Здоров'я, 1975.- Вип.5. - С.63-66.
4. Цибіз Г.Г. Нові підходи до проведення тренувальних занять з молоддю / Зб. наук. ст. П міжнародної конференції «Реалізація ЗСЖ». - Дрогобич, 2003.-С.329-335.
5. Цибіз Г.Г. Вплив фізичних навантажень на стан здоров'я студентів / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків, 2004.-№16.-С.35-43.
6. Цибіз Г.Г. Проведення занять з ФК та ФВ із розподілом на підгрупи за фізичним розвитком // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2004. - №11. -С.82-88.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Алексеев Н.А., Егоров Д.Е.</b> Мероприятия по снижению числа случаев травматизма на занятиях по физической подготовке .....	3
<b>Амельченко И.А., Архипова Е.В., Дрогомерецкий В.В.</b> Элементы спортивных игр в системе рекреационных мероприятий для студентов специального учебного отделения .....	5
<b>Амельченко И.А., Завизионова Н.А.</b> Из опыта проведения спортивно-оздоровительных праздников со студентами специального учебного отделения .....	8
<b>Ашанин В.С.</b> О современных когнитивных тенденциях в методологии науки .....	10
<b>Бісмак О.В.</b> Значення лікувальної фізичної культури у профілактиці жовчочокам'яної хвороби .....	14
<b>Бойченко Н.В.</b> Координационные способности в структуре специальной двигательной подготовленности каратистов .....	17
<b>Борейко Н.Ю.</b> Роль викладача в особистісно орієнтованому навчальному процесі з фізичного виховання .....	19
<b>Гнатковская М.П., Зайцев В.П.</b> Анализ учебно-педагогического процесса иностранных студентов в физкультурном вузе .....	22
<b>Гончарук Н.В.</b> Динамика показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы у женщин с экстрогенитальной патологией, после овариоэктомии в условиях стационара .....	25
<b>Гончарук Н.В.</b> Динамика показателей функционального состояния дыхательной системы у женщин с экстрогенитальной патологией, после овариоэктомии в условиях стационара .....	27
<b>Дурыхин Е.В., Гончаров Б.Я., Фирсов А.И.</b> Некоторые особенности состояния вопроса рекреации у студентов высших учебных заведений на современном этапе .....	29
<b>Єрмаков С.С.</b> Вдосконалення діяльності наукових фахових видань у контексті європейської інтеграції науки України .....	31
<b>Єрмаков С.С., Носко М.О., Маслов В.М.</b> Інформаційна складова науково-методичного забезпечення підготовки волейболістів різних вікових груп .....	34
<b>Зайцев В.П., Крамской С.И., Манучарян С.В.</b> Понятийный аппарат в процессе рекреации студентов .....	39
<b>Злотников А.А.</b> Физическая активность как регулятор утомляемости студентов в учебном процессе .....	42
<b>Кейван М.П., Шпортій В.Р.</b> Збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді засобами фізичної культури .....	45
<b>Ковтун Е.В., Темченко В.А.</b> Методика тренировки с большим количеством мячей в настольном теннисе .....	47
<b>Коровянский А.Г.</b> Методические особенности работа шахматного кружка в парке культуры и отдыха в летний период .....	50
<b>Корсун С.М., Шапошнікова І.І.</b> Деякі особливості організації навчального процесу дисципліни «Біохімія» в умовах кредитно-модульної системи у вищих навчальних закладах фізичної культури .....	52
<b>Кравцов В.В.</b> Анализ спартакиад БГТУ им. В.Г. Шухова .....	55

<b>Куликов И.А., Колесниченко М.С.</b> Особенности педагогического контроля за студентами в процессе физической рекреации .....	57
<b>Курилко Н.Ф.</b> Об использовании «Кругового метода» в тренировке футболистов .....	59
<b>Морфунцов В.В., Павлов А.С., Макарец В.В., Чумак А.Г., Петров В.А., Грищенко Н.Н.</b> Обучение психологическому саморегулированию и профилактика посттравматических стрессовых расстройств у работников ОВД .....	63
<b>Огурцова М.Б.</b> Особенности кровообращения у спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса. ....	66
<b>Олейник Е. Г., Клокова Е.А.</b> Оздоровительный бег, как один из видов лечебной физкультуры для студентов в процессе учебной деятельности .....	69
<b>Омельченко Т.А., Гниденко Е.К.</b> Особенности проведения занятий по волейболу со студентами 1 курса Сибирского государственного аэрокосмического университета имени академика М.Ф. Решетнева .	72
<b>Омельченко Т.А.</b> Применение информационных и компьютерных технологий на учебных занятиях по физической культуре .....	74
<b>Павлов А. С., Макарец В.В., Чумак О.Г., Петров В.О., Грищенко М.М.</b> Стрес у спорті і гіпертермія .....	76
<b>Петушинський Б.Б.</b> Проблематика тактичної підготовки баскетболістів високої кваліфікації на сучасному етапі розвитку баскетбольного руху	79
<b>Подлубна А.А., Гагара В.Ф.</b> Корекція постави у дітей молодшого шкільного віку засобами фізичної реабілітації .....	87
<b>Пятисоцкая С.С.</b> Исследование роли координационных способностей в подготовке юных каратистов .....	89
<b>Родігина В.П.</b> Фізична культура, як чинник ціннісного орієнтування на здоров'Я в системі професійної підготовки майбутніх інженерів - хіміків .....	91
<b>Стешенко П.А., Гринь Л.В., Русанов О.И., Решетняк О.Н., Любушина О.В.</b> Физическое воспитание студентов сельскохозяйственных вузов .	93
<b>Стешенко П.А., Гринь Л.В., Русанов О.И., Решетняк О.Н., Любушина О.В.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов сельскохозяйственных вузов .....	97
<b>Сычѳв Б.В.</b> Исследование эффективности стандартных положений в футболе .....	100
<b>Сычѳв Б.В., Курилко Н.Ф.</b> Содержание предигровой разминки команд высокой квалификации в футболе .....	104
<b>Темченко В.А.</b> Организационная структура кафедры физического воспитания в высших учебных заведениях .....	106
<b>Фиророва Р. П.</b> Настольный теннис – игра, доступная всем. ....	110
<b>Худолій О.М., Касьян А.В.</b> Моделювання процесу формування координації рухів кисті у дівчаток 4—6 років .....	113
<b>Цыбиз Г.Г., Щирица В.В., Васильев С.Г., Локайчук О.И.</b> Индивидуализация физических нагрузок на занятиях .....	116
<b>Цыбиз Г.Г., Кандыба П.О., Васильев С.Г., Хохлова Л.А., Ледок В.П.</b> Особенности учебного процесса по физическому воспитанию в технологическом университете .....	119

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

**III международная электронная научная конференция**

**26 апреля 2007 года**

**Харьков-Белгород-Красноярск**

Оригинал-макет подготовлен в редакционно-издательском отделе ХГАДИ  
Свидетельство о внесении в гос. реестр субъекта издат. деят.

ДК №860 от 20.03.2002г.

Компьютерная верстка: Ермакова Т.

Подп. к печати 22.01.07. Формат 60x80 1/16. Бумага: печать. Печать: ризограф.

Усл. печати. л. 7.75. Тираж 100 экз.

ХГАДИ, Харьковская государственная академия дизайна и искусств,  
Украина, 61002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.

Напечатано с оригинал-макета в типографии Фонда  
61002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.