

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ ХУДОЖНЬО-ПРОМИСЛОВИЙ ІНСТИТУТ

**ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ ТА
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

№2



Харків 1998

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту:
Збірка наукових праць під ред. Єрмакова С.С.. - Харків: ХХПІ, 1998. - № 2, 27 с.
(Укр., рос. мов.)

У збірку вміщено статті, що висвітлюють нові технології фізичного виховання молоді і підготовки спортсменів.

Збірник розрахований на вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів.

Рецензенти: доктор педагогічних наук, професор Алабін В.Г., кандидат педагогічних наук, доцент Федоров О.М.

Видається за рішенням Вченої ради Харківського художньо-промислового інституту при підтримці фонду "Сприяння освітянським, творчим і спортивним пошукам"

Редакційна колегія: Єрмаков С.С., д.п.н., проф., Чуча Ю.І., доц..

*Додаток
до постанови президії
ВАК України
від 11 вересня 1997р. №2/7*

*Перелік №3 наукових видань,
в яких можуть публікуватися основні результати
дисертаційних робіт
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ
Журнали*

*Фізичне виховання в школі
Наука в олімпійському спорті*

Збірки наукових праць

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту (Харківський художньо-промисловий інститут)

Физическое воспитание студентов творческих специальностей (Харківський художньо-промисловий інститут)

(Бюл. ВАК України №4, 1997р.)

©Харківський художньо-промисловий інститут, 1998

3

СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Малімон О.О.,

Волинський державний університет імені Лесі Українки

Вивчення стану здоров'я студентів є важливим завданням для обґрунтування профілактичних заходів і спрямованості фізичного виховання у вузах. Незважаючи на численні дослідження в цій галузі, проблема залишається не розкритою. Серед науковців немає єдиної думки щодо динаміки і характеру захворювань. Тому, в процесі своїх досліджень ми вивчали стан здоров'я студентів I-IV курсів Волинського державного університету ім.Лесі українки.

Аналізуючи результати медичних обстежень ми виходили, в першу чергу, з того, що стан здоров'я студентів співвідноситься з кількісним складом основної, підготовчої, спеціальної медичної груп та звільнених від занять фізичної культури. При цьому припускалось, що основну і підготовчу групи складають практично здорові студенти. До спеціальної медичної групи належать студенти із різноманітними захворюваннями. Це ж спостерігається й у звільнених від занять студентів.

Розподіл студентів за медичними групами, у процесі навчання у вузі, (1997 р.) поданий в табл. 1. Із таблиці видно, що переважна більшість першокурсників (81,94 %) відносяться до основної медичної групи, тобто практично здорові. Але 12,98 % абітурієнтів вже мають різноманітні захворювання, а 4,57 % - звільнені від занять.

Таблиця 1

Розподіл студентів за медичними групами у процесі навчання

Курс навчання	Кількість обстежених	Медичні групи, %			Звільнені від занять, %
		основна	підготовча	спеціальна	
I	1301	81,94	0,54	12,98	4,54
II	1394	74,6	2,17	13,12	10,11
III	1236	62,13	7,12	21,53	9,22
IV	1126	58,79	10,84	23,18	7,19
Разом	5057	69,36	5,18	17,7	7,76

Слід звернути увагу на те, що в процесі навчання у вузі з I до IV курсу зменшується кількість студентів основної групи (на 23,15 %), а збільшується кількість підготовчої (на 10,3 %) і спеціальної (на 10,2 %). Склад звільнених від занять студентів зростає до другого курсу, після чого спостерігається тенденція повільного зменшення їх кількості до закінчення вузу.

Вивчення динаміки розподілу студентів за медичними групами за період з 1994 до 1997 років показує тенденцію зниження здоров'я студентів (табл. 2). Якщо у 1994 році 70,12% студентів належало до основної медичної групи, то у 1997 – 69,36%. Кількість здорових студентів зменшилась на 0,76%. Помітно зросла кількість звільнених від занять студентів (на 4,72%).

Кількість студентів підготовчої і спеціальної груп за чотири роки не зазнала великих змін.

Якісна характеристика стану здоров'я (аналіз діагнозів за 1997 р.) студентів спеціальної медичної групи та звільнених від занять показує, що найчастіше студенти хворіють захворюваннями органів дихання (табл. 3). Питома вага цих захворювань складає 61,68% в

4

порівнянні з іншими захворюваннями. Серед хвороб органів дихання найбільшу групу складають гострі респіраторні захворювання: грип, ангіна (94,81% до всіх хвороб органів дихання), хронічний бронхіт (2,38%), бронхіальна астма (0,98%), пневмонія (0,84%).

Таблиця 2

Динаміка розподілу студентів за медичними групами

Рік	Кількість обстежених	Медичні групи, %			Звільнені від занять, %
		основна	підготовча	спеціальна	
1994	4702	70,12	6,93	19,91	3,04
1995	5013	70,79	7,02	21,25	0,94
1996	5311	72,58	5,85	19,65	1,92
1997	5057	69,36	5,18	17,7	7,76

Таблиця 3

Динаміка захворювань студентів

Захворювання	Кількість хворих за роками			
	1994	1995	1996	1997
Крові та кровотворних органів	6	7	7	7
Нервової системи і органів чуття	333	361	302	277
Системи кровообігу	37	35	12	1
Органів дихання	54	50	369	713
Органів травлення	219	236	197	104
Сечостатевої системи	84	91	87	52
Кістково-м'язової системи	4	4	-	1
Вроджені аномалії	6	5	3	1
Всього	743	789	977	1156

Другу позицію займають хвороби нервової системи і органів чуття (23,96% до всіх захворювань).

До третьої групи належать захворювання органів травлення (8,99% відносно до інших хвороб). Найпоширенішими серед цих хвороб виявилися: гастрит (56,73%), холецистит (13,46%), хронічний гепатит (12,5%), виразка хвороба (12,5%).

Менше випадків спостерігається захворювань сечостатевої системи, крові та кровотворчих органів.

Потрібно зазначити, що за останні чотири роки відбулися значні зміни у змісті захворювань.

Зокрема, з 1994 до 1997 років зменшилась кількість хвороб нервової системи і органів чуття - на 56 випадків (16,82%); системи кровообігу - на 36 випадків (97,29%); органів травлення - на 115 випадків (52,51%); сечостатевої системи - на 32 випадки (38,09%); кістково-м'язової системи - на 3 випадки (75%); вроджені аномалії - на 5 випадків (83,33%). Проте, за цей час значно зросла кількість захворювань органів дихання - на 659 випадків (1220,37%). Це спричинило загальне зростання захворюваності студентів за чотири останні роки - на 413 випадків (55,58%).

У процесі аналізу захворювань з'ясувалося, що найчастіше студенти хворіють у жовтні та квітні. Це обумовлюється, на нашу думку, перебудовою організму під час переходу від однієї пори року

5

до іншої, внаслідок чого зростає кількість застудних хвороб.

Узагальнюючи результати досліджень можна констатувати, що студенти досить неоднорідні за станом здоров'я. Зростання кількості студентів спеціальної медичної групи, в порівнянні з основною, вимагає розробки індивідуальних оздоровчих програм та здійснення диференційованого підходу у процесі фізичного виховання.

ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Зубанова Н.Ю.

Волинський державний університет імені Лесі Українки

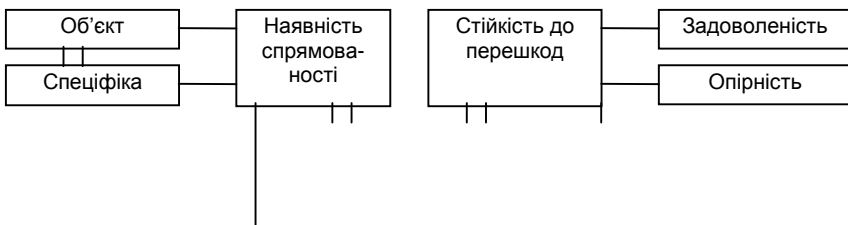
Теоретичний аналіз літературних джерел дозволяє констатувати, що у сучасній психолого-педагогічній літературі проводились наукові дослідження структури професійно-педагогічної спрямованості особистості педагога (Н.В.Кузьміна, В.А.Сластьонін, І.А.Зязюн).

Досліджені також окремі аспекти професійно-педагогічної спрямованості спеціалістів фізичної культури та спорту. Зокрема, вивчалися мотиви діяльності майбутніх фахівців (Г.А.Пілоян, М.В.Прохорова, І.Н.Решетень) формування інтересу до професії тренера (Бабушкін Г.Д.), ведучі показники професійно-педагогічної спрямованості тренерів (З.П.Плетньова, 1988; Г.Б.Козакова, Е.А.Науменко).

Проте, ці наукові праці досліджували діяльність тренера і не враховували специфіки роботи вчителя фізичної культури.

Враховуючи особливості професійної діяльності вчителя фізичної культури і спираючись на концептуальні положення наукових досліджень (Н.В.Кузьміної, М.В.Прохорової, І.А.Зязюна, М.Я.Віленського, Б.М.Шияна) ми розробили зміст та структуру професійно-педагогічної спрямованості вчителя фізичної культури (див. рис.1).

Структура професійно-педагогічної спрямованості складається із параметрів, або блоків, кожен з яких має свою підструктуру, що відображає зміст професійно-педагогічної діяльності і відношення до неї особистості.



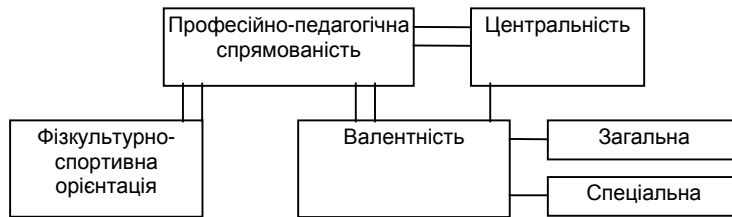


Рис.1 Структура професійно-педагогічної спрямованості вчителя фізичної культури

Основними параметрами вимірювання професійно-педагогічної спрямованості особистості вчителя фізичної культури

6

можуть бути наступні: “наявність спрямованості”, “стійкість до перешкод”, “валентність”, “фізкультурно-спортивна орієнтація”, “центральність”.

Під “наявністю спрямованості” розуміють об’єм пеної групи об’єктів, явищ до яких виникає спрямованість. У нашому дослідженні компонент “наявність спрямованості” містить дві підструктури: “об’єкт спрямованості” і “специфічність спрямованості”. “Об’єкт спрямованості” відображає емоційне відношення до основних видів діяльності, до яких може бути залучений спеціаліст з фізичного виховання та спорту /діяльність вчителя фізичної культури, тренера, методиста з фізкультурно-оздоровчої роботи, реабілітолога/.

“Специфічність” спрямованості пов’язана із вибором об’єкту прикладання своїх сил професійної діяльності /спрямованість на роботу з дошкільниками, дітьми молодшого шкільного віку, середнього шкільного віку, молоддю, людьми зрілого віку/ і відображає бажання вчителя фізичної культури працювати з тим чи іншим контингентом людей.

Параметр “Фізкультурно-спортивна орієнтація” є основним компонентом структури професійно-педагогічної спрямованості особистості вчителя і характеризується наявністю різнобічних потреб та потягу до занять фізичною культурою та спортом. Вводячи у структуру такий компонент ми зможемо визначити провідні мотиви /можливість підтримувати здоров’я; можливість використання особистої фізичної підготовки для здобуття в майбутньому престижної роботи, можливість удосконалити техніку вибраного виду спорту, можливість корегування будови тіла, можливість поглибити знання з вибраного виду спорту/ професійної діяльності.

Параметр “валентність” характеризує ступінь зв’язку професійно-педагогічної діяльності із спрямованістю на інші об’єкти.

Блок “валентність” містить дві підструктури: “загальну валентність” і “спеціальну валентність”.

Підструктура “загальна валентність” передбачає використання знань різних сфер життя /мистецтва, літератури/ і свої інтереси для забезпечення успішної професійно-педагогічної діяльності.

Підструктура “спеціальна валентність” містить здібності педагога залучати до процесу педагогічної діяльності усі спеціальні знання та уміння, отримані у процесі навчання у вузі і шляхом самоосвіти. Це знання загальнонаукових, медико-біологічних, психолого-педагогічних та спеціальних дисциплін.

Наступний компонент структури професійно-педагогічної спрямованості “стійкість до перешкод” передбачає сукупність двох параметрів “задоволеність” вибраним видом діяльності в цілому і “опірність” труднощам, що виникають у процесі педагогічної діяльності.

Задоволеність характеризує силу емоційного відношення студента до оволодіння педагогічною професією, відображає усвідомлення привабливих сторін професійно-педагогічної діяльності, особливості мотивації обрання професії вчителя фізичної культури.

Зміст підструктури “задоволеність” характеризується наступними показниками (задоволеність можливістю займатися пошуками новинок передового досвіду з метою впровадження у власній діяльності експерименту в організації навчальної роботи і спілкування з широким колом людей, бачення результатів своєї праці).

7

Професійна підготовка вчителів фізичної культури не може обмежуватися лише накопиченням суто професійних знань, навичок, умінь. Виконуючи ті чи інші професійні функції фахівець завжди реалізує себе особистісно, цілісно реагує на певні ситуації, взаємодіє з іншими учасниками діяльності. Саме через неготовність до подолання труднощів у педагогічній діяльності на особистішому рівні багато майбутніх вчителів фізичної культури не можуть повністю реалізувати свій індивідуальний потенціал.

Параметр “опірність” передбачає аналіз труднощів і відображає готовність вчителя фізичної культури до їх подолання.

Параметр “центральність” характеризується оцінкою готовності майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності.

Готовність визначається як інтегральне особистісне утворення, що включає наявність адекватних знань, умінь, навичок, а також комплексом індивідуально-психологічних особливостей, що обумовлюють високу ефективність професійного функціонування в педагогічній сфері. У структурі професійно-педагогічної спрямованості вчителів фізичної культури параметр “центральність” визначається за такими компонентами: гностичний, організаційний, конструктивний, проєктивний, комунікативний.

Таким чином, розроблена структура професійно-педагогічної спрямованості вчителів фізичної культури містить основні параметричні характеристики професії вчителя фізичної культури і визначає особистісну готовність до педагогічної діяльності.

ПЕРСПЕКТИВИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВІЙСЬКОВОГО ІНСТИТУТУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Чух А.М

Військовий інститут Національної гвардії України,

По особливому гостро на порядок денний встала проблема різносторонньої фізичної готовності курсантів, що виникла в результаті зростання сучасних вимог до їх фізичної та військово-професійної підготовленості та працездатності з однієї сторони та недостатнім, однобічним фізичним розвитком абітурієнтів, які поступають до військових навчальних закладів - з другої. Низький рівень фізичної підготовленості абітурієнтів усугубляється необ’єктивною оцінкою їх фізичного стану, яка визначається без урахування фізичного розвитку та функціонального критерія. Суб’єктивний характер оцінки початкового рівня фізичного стану знижує ефективність управління навчальним процесом фізичної підготовки курсантів ВНЗ. Розбіжність між вимогами до випускників та початковим рівнем фізичної підготовленості абітурієнтів складає основу для створення програм навчання. При цьому необхідно враховувати той фактор, що модель абітурієнта “на вході” визначається якістю фізичної готовності в межах шкільної програми, рівнем розвитку фізичних якостей та мінімумом прикладних навичок. В той же час модель випускника “на виході” містить в собі блоки теоретичних знань, практичних, методичних та організаційних навичок, фізичних та психологічних можливостей, спроможних забезпечити необхідну високопрофесійну бездатність. Як показує практика та результати наших досліджень, низький рівень розвитку окремих фізичних якостей у молодих курсантів не дозволяє успішно

8

оволодіювати військово-професійними навичками, а також формуванню систем та механізмів адаптації до екстремальних умов військової діяльності, що приводить до перевантаження різних систем організму у процесі початкового періоду навчання [1.2.3.4].

Під впливом цих факторів відповідно змінюється суть фізичної підготовки військовослужбовців НГУ, організаційно-методичних питань та акцентів їх реалізації в системі навчання та виховання як в військах, так і в Військовому інституті Національної Гвардії України.

При цьому можна визначити шість напрямків :

1. Нова організаційно-штатна структура вимагає оптимізацію задач та диференціацію засобів фізичної підготовки.
2. Новий засіб комплектування потребує застосування індивідуальної направленості, формування мотивації до занять з великою щільністю та навантаженням.
3. Технічне переозброєння, нові засоби бойових дій обумовлюють інтенсифікацію навчально-тренувального процесу в інтересах розвитку високого рівня загальної фізичної підготовленості (особливо витривалості та стійкості до впливу екстремальних факторів професійної діяльності).
4. Засоби і методи підвищення бойових можливостей підрозділів та окремих військовослужбовців створюють необхідність розширення засобів фізичної підготовки, направлених на формування широкого діапазону прикладних рухових навиків.
5. Технологія військово-професійної спеціалізації вимагає оптимізації засобів диференційної спеціалізації фізичної підготовки з урахуванням задач навчання та виховання.
6. Засоби та методи формування моральної і психологічної стійкості військовослужбовців, збереження їх здоров'я, потребують активного (у всіх формах фізичної підготовки) використання засобів і методів навчання та виховання морально-психологічних якостей та бойового єднання військовослужбовців.

Гіпотеза передбачає актуальність комплексних досліджень, які спрямовані на вдосконалення системи фізичної підготовки курсантів військового інституту Національної гвардії України (ВІ НГУ). Нами передбачалось, що оптимізація фізичної підготовки курсантів ВІ НГУ на основі урахування їх індивідуальних особливостей забезпечить швидку адаптацію курсантів до умов військової служби, суттєве підвищення рівня різносторонньої фізичної підготовленості, а також військово-професійної майстерності та працездатності майбутніх офіцерів Національної гвардії України.

Мета досліджень полягає у теоретичному та експериментальному обґрунтуванні системи фізичної підготовки курсантів військового інституту НГУ на основі урахування їх індивідуальних особливостей.

Відповідно до гіпотези та мети дослідження вирішувались такі завдання:

1. Теоретично обґрунтувати систему фізичної підготовки курсантів ВІ НГУ на основі урахування їх індивідуальних особливостей.
2. Визначити направленість засобів та методів фізичної підготовки, виходячі від потреби професійної готовності курсантів ВІ НГУ.
3. Експериментально довести ефективність розробленої системи фізичної підготовки курсантів ВІ НГУ.
4. Розробити практичні рекомендації по застосуванню системи фізичної підготовки курсантів на основі урахування їх

9

індивідуальних особливостей для вищих військових закладів України.

Практична значимість отриманих результатів полягає в розробці більш ефективної моделі структури та етапів системи фізичної підготовки курсантів ВІ НГУ на основі урахування їх індивідуальних особливостей та впровадження її у навчальний процес (табл.1, 2). Ця система спрямована на втілення в практику навчально-виховного процесу індивідуальних форм навчання, які забезпечують прискорену адаптацію курсантів до умов військової служби, суттєве зростання рівня різносторонньої фізичної готовності, професійної досконалості та бойової майстерності за будь-яких умов службово-бойової діяльності, обумовленої завданнями, які виконує Національна гвардія України.

Фактичний матеріал отриманих результатів багаторічних досліджень може бути використаний з метою оптимізації фізичної підготовки військовослужбовців з урахуванням їх індивідуальних особливостей не тільки у вищих військових закладах, але й у підрозділах та частинах всіх військових формувань України.

Таблиця 1

Динамічна модель структури основних компонентів 1 та 2 етапів системи фізичної підготовки курсантів Військового інституту НГУ на основі урахування їх індивідуальних особливостей та її дидактичне наповнення

Шляхи удосконалення системи фізичної підготовки курсантів ВІ НГУ								
Етап	Ціль етапу	Задачі етапу	Програми фізичної підготовки	Форми організації фізичної підготовки	Засоби	Методи досліджень та тренувань	Оцінка рівня фізичної готовності	Оцінка рівня військово-професійної готовності і безпечності
1	Оцінка початкового рівня фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості.	Аналіз рівня розвитку фізичних якостей та фізіологічних можливостей курсантів.	Програма фізичного та професійного відбору абітурієнтів.	Медичне забезпечення, професійний відбір, перевірка фізичної підготовленості.	Антропометричні засоби вимірювань, соціальний комплекс фізичних вправ.	Метод антропометричних стандартів. Тестування фізичної підготовленості.	Визначення рівня розвитку фізичних якостей, їх вплив на ступінь фізичної готовності.	Прогнозування шляхів підвищення бойової готовності
2	Формування груп на основі урахування індивідуальних особливостей курсантів	Розподіл курсантів по групах за принципом однорідності їх фізичного розвитку, фізичної та психологічної підготовки	Програма наукових досліджень фізичного та функціонального стану.	Комплектування груп на основі урахування недостатньо розвинутих фізичних якостей, рівня фізичного розвитку та функціонального стану курсантів.	Антропометричні засоби вимірювань, соціальний комплекс фізичних вправ.	Диференційна оцінка рівня розвитку фізичних якостей.	Однорідність групи за рівнем фізичної підготовленості	Здібність до оптимальних колективних дій

Література

- 1.Войтицкий А.М. О специфичности влияния особенностей условий на военнослужащих. Которые выполняют разнообразие функциональные обязанности // Материали итоговой научной конференції за 1974 год - Л., ВГКИФК.-1975.- С.75-78.
- 2.Демьяненко Ю.К. Некоторые закономерности взаимосвязи учебной успеваемости курсантов военно-учебных заведений с уровнем их физической подготовленности // Материали итоговой научной конференції за 1974 год - Л., ВГКИФК.-1975.- С. 116-118.
- 3.Лобжа М.Т. Адаптация и перенос подготовленности как единый механизм влияния физической подготовки на боеготовность военнослужащих // Материали итоговой научной конференції за 1994 год - С-П-б.: ВИФК. - 1995.- С.24-25.
- 4.Чепракос В.В. Особенности физического развития и адаптации к военной службе курсантов военного училища в зависимости от уровня физической подготовки // Материали итоговой научной конференції факультета за 1970 год

Динамічна модель структури основних компонентів 3 та 4 етапів системи фізичної підготовки курсантів Військового інституту НГУ на основі урахування їх індивідуальних особливостей та її дидактичне наповнення

Етапи	Ціль етапу	Задачі етапу	Програми фізичної підготовки	Форми організації фізичної підготовки	Засоби	Методи досліджень та тренувань	Оцінка рівня фізичної готовності	Синхронізація рівня військово-професійної готовності і боєздатності	С.Т.А.Н.
3	Прискорення процесу адаптації курсантів до екстремальних умов службово-бойової діяльності	Корегування окремих недостатньо розвинутих фізичних якостей, удосконалення рівносторонньої фізичної підготовленості курсантів.	Типові та індивідуальні програми розвитку фізичних якостей.	Цілеспрямована робота фізична зарядка, навчальні заняття, спортивна робота, фізичне тренування в процесі учбово-бойової діяльності, індивідуальна фізична підготовка.	Фізичні вправи з корекційною навантажувальною різноманітністю на розвиток окремих недостатньо розвинутих фізичних якостей.	Тестування. Рівномірний, повторний, перемінний, інтервальний, комплексний, змагальний методи.	Диференційований розвиток фізичних якостей, удосконалення рівносторонньої фізичної підготовленості, виконання норм 11 ступеня ВСК	Готовність до військово-професійної діяльності, застосування норми підвищення у військовому колективі	В.О.Н.В.О.У.
4	Забезпечення більш швидкого оволодіння військово-професійними навчальними навичками.	Розвиток військово-професійних навичок рукописного, доладання цешкод, прискорення процесу перенесення, забезпечення фізичної бази високої професійної працездатності.	Типові та індивідуальні програми розвитку фізичних та військово-професійних навичок.	Механізми формування рухових умінь і навичок та перенес їх на військово-професійну діяльність курсантів.	Спеціальні фізичні вправи, наприклад, на формування фізичних та військово-професійних навичок.	Рівномірний, повторний, перемінний, інтервальний, комплексний, сенсорний та змагальний методи.	Підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, розвиток фізичної досконалості, виконання норми 11 ступеня ВСК	Оволодіння навичками управління бойовою технікою та зброєю, підвищення професійної працездатності.	Г.О.Т.В.Н.О.С.Т.І.

зворотній зв'язок

ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Чух А.М.

Військовий інститут Національної гвардії України

В практиці фізичної підготовки військовослужбовців ми не враховуємо взагалі такий важливий фактор як самооцінка. Разом з тим від самооцінки залежить більша чи менша впевненість військовослужбовця в своїх силах, усвідомлення отриманого результату як успіху чи не успіху відношення до допущених помилок, усвідомлення своїх дій, мотивів та цілей своєї поведінки, свого відношення до навколишнього середовища, до інших людей та до самого себе, а також до інших важливіших моментів навчально-бойової діяльності в яких відображено особистий фактор, який впливає на процес засвоєння програм по фізичній підготовці, і зокрема на формування готовності до військово-професійної діяльності [1,2,3,5].

В своїх дослідженнях ми розв'язували наступні завдання:

1. Дослідити у військовослужбовців самооцінку фізичної підготовленості.
2. Виявити залежність поміж точністю самооцінки фізичної підготовленості та результатами військово-професійної діяльності.

Для виявлення самооцінки застосовувалась пряма методика, яка заключалася в тому, щоб військовослужбовець безпосередньо перед виконанням вправи записав в картку той результат, котрий, з

11

його точки зору, він спроможен був показати. Ступінь збіжності самооцінки дослідженого з реальним результатом вказувала на точність самооцінки.

В результаті аналізу точності самооцінки виходили з загально прийнятого в нашій літературі розподілу : адекватна (збіжність самооцінки з оцінкою) та неадекватна, котра може бути або підвищеною, або заниженою [1,2,3,4,5]. В дослідженні приймало участь 106 курсантів автомобільного профілю.

Аналіз результатів довів, що адекватну самооцінку рівня фізичної підготовленості мають 20,6 % досліджених, занижену-40,3 %, підвищену - 39,1 %. Найбільш точно досліджені відмітили свою силову підготовку (адекватна - 29,7 %, занижена - 39,6 %, підвищена - 30,7 %). Майже однаково оцінили можливості в швидкості та спритності відповідно: адекватна-14,2 % та 16,6 %, занижена- 35,3 % та 35,5 %, підвищена- 50,5 % та 47,9 %. Самооцінка витривалості відповідно : адекватна - 19,6 %, занижена - 40,3 %, підвищена- 37,7 %. Схоже, що така різниця самооцінки окремих фізичних якостей зумовлена попереднім досвідом, проходженням програми по фізичній підготовці, специфікою навчально-бойової діяльності. Водночас досліджується стійкість самооцінки по окремим фізичним якостям у більшості досліджених.

Результати аналізу залежності поміж точністю самооцінки фізичної підготовленості та рівнем військово-професійної підготовленості показують (табл.1), що досліджуемі, які мають адекватну самооцінку фізичної підготовленості, мають не тільки кращі результати з фізичної підготовки, але (що для нас дуже важливо) майже в усіх показниках військово-професійної підготовленості (всі результати статистично достовірні на 95% рівні).

Таблиця 1.

Самооцінка	Показники професійної підготовленості (за 9-бальною шкалою)			
	Фізична підготовленість	Водіння автомобіля	Знання правил дорожнього руху	Загальна оцінка
	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$
Адекватна	$5,9 \pm 1,18$	$6,9 \pm 0,95$	$6,8 \pm 0,93$	$6,5 \pm 0,95$
Занижена	$5,5 \pm 1,15$	$7,2 \pm 0,98$	$6,6 \pm 0,96$	$6,6 \pm 0,94$
Підвищена	$4,5 \pm 1,68$	$5,9 \pm 0,93$	$6,4 \pm 0,95$	$5,1 \pm 0,91$

Цікаво, що військовослужбовці, які мають занижену самооцінку, по загальній оцінці мають кращі результати.

Таким чином аналіз результатів досліджень показують, що точність самооцінки, в значній мірі пов'язана з рівнем військово-професійної підготовленості. Залежність між рівнем військово-професійної підготовленості та точністю самооцінки фізичної підготовленості, ми розглянемо на прикладі виконання контрольної вправи по обслуговуванню та керуванню автомобілем (табл.2). Тут також простежується закономірність - кращі за військово-професійною підготовленістю мають більш точну самооцінку.

Дані досліджень засвідчують в тім, що уміння об'єктивно оцінити свої можливості до виконання конкретної діяльності поряд з вмінням співвідносити досягнені результати з вимогами, яким повинні відповідати, є необхідними

Таблиця 2.

Групи за підготовкою	Самооцінка (у %)			Точність самооцінки $X \pm \sigma$
	адекватна	занижена	підвищена	
Кращі	34.7	44.8	20.5	0.99 ± 0.05
Середні	31.0	45.4	23.6	0.99 ± 0.11
Гірші	9.8	12.0	78.2	1.05 ± 0.99

військовослужбовцями змісту навчальної програми з фізичної підготовки, досягнення різносторонньої фізичної та військово-професійної підготовленості.

Все це показує необхідність цілеспрямованого формування самооцінки на заняттях з фізичної підготовки військовослужбовців військових підрозділів, а також курсантів військово-навчальних закладів.

Література

1. Апанасенко Г.Л., Кулешов В.И., Новожилов Г.М. Методы оценки функциональной трудоспособности военнослужащих // ВМЖ, 1974.- № 6.- С.43.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований физического воспитания.- М.: Физкультура и спорт. 1978.- 223 с.
3. Девятов Д.М., Мальцев В.М. Самооценка уровня теоретической, методической и практической подготовки слушателей военной академии // Материалы итоговой научной конференции за 1994 год - С-Пб.: ВИФК.- 1995.- С.14-15.
4. Кустов Л.А., Галкин М.В., Исследования физического развития и функционального состояния организма.- В кн.: Рекомендации по организации и проведению экспериментальных исследований физической подготовленности военнослужащих. Под ред. Ю.К.Демьяненко. Л. 1977, С.18.
5. Шадов И.М. Вопросы обучения и воспитания в военно-учебных заведениях.- М.: Воениздат, 1976.- 523 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СПРИЙНЯТТЯ РОЗУМОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗА УМОВ СУЧАСНИХ ЗАНЯТЬ У ВИЩІЙ ШКОЛІ

Без'язичний Б.І., Сірий О.В.
Харківський державний педагогічний університет ім.Г.С.Сковороди

За сучасних умов викладання навчального матеріалу студентам вузів напряму пов'язане зі станом фізичної рівноваги (здоров'я) учнів. На перший погляд така залежність здається незначною і багато спеціалістів вищих навчальних закладів не приділяють їй належної уваги, а часто просто не усвідомлюють її. У той же час практика доводить, що вміння адаптуватися під той інформаційний потік, який впливає на студентів (особливо I курсу) в процесі навчальних занять багато в чому залежить від стану фізичної активності та внутрішньої самодисципліни (не лише в галузі організації виконання навчальних завдань, але також і у вмінні правильно організувати спосіб життя як фізичний процес розвитку людини в сучасному суспільстві).

Звідси можна спостерігати усім добре відому закономірність (її можна назвати "дивною"), коли студенти, намагаючись сумлінно виконувати всі вимоги, що пред'являються до них з різних дисциплін, у кінцевому рахунку приходять до висновку, що це практично неможливо і свідомо, а спочатку автоматично, звертаються до своєрідних засобів "захисту", якими є а) хвороба, б) погіршення навчання, в) періодичні нездужання, г) тривога, хвилювання, паніка

перед наступним заліком і екзаменом, д) байдужість до предмета, що вивчається.

Які ж засоби пропонуються для успішного вирішення тих проблем, які нагли чином проявляються в студентському середовищі? На жаль, необхідно зазначити, що, в основному, спочатку (особливо на перших курсах) на цю проблему ніхто не звертає уваги. Студент в цілому предоставлений сам собі та вирішує свої проблеми в залежності від ступеня індивідуальної обдарованості та рівня фізичної пластичності. В основному з метою підвищення успішності навчання студенту пропонується приділяти увагу такого способу життя, де провідними є такі компоненти, як посидючість, уважність, пам'ять, працелюбність, воля, прагнення тощо. Не всі студенти в наш час мають такі показники, а здатність їх розвинути сучасною наукою сприймається як вікова, а це означає, основна маса студентської молоді відчуває значні труднощі в процесі адаптації до вимог вищої школи.

У той же час, мало хто розуміє і бачить, яку важливу роль для успішного процесу навчання грає стан фізичної рівноваги студентів як провідного фактору, що визначає не тільки оптимальне навчання, але й оптимальний соціальний статус студента в суспільстві. Питання впливу фізичного стану студентів та їх успішного навчання на даному етапі зводиться до гасла: "Фізкультура допомагає успішно оволодівати знаннями". Тривалий час цей формальний лозунг був провідним у свідомості викладачів і керівництва вищих навчальних закладів.

На наш погляд, прийшов час творчо переосмислити спадок минулого і, узявши все найкраще, спробувати показати, а по можливості і довести, що **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА є ОСНОВНОЮ, БАЗОВИМ ФУНДАМЕНТОМ**, не лише успішного навчання, але і самого життя. Багатьом така точка зору може здатися дивною і буде зустрінута негативно. У зв'язку з цим хотілося б нагадати, що основою будь-якого прояву в сучасному світі є його фізична природа. Неможливо оформити і виразити думку, створити явище мистецтва, вилікувати людину - не скориставшись послугами людського тіла.

Грунтуючись на вищесказаному, можна зробити один-єдиний висновок - стан фізичної рівноваги провідних систем організму є найглибшою основою, фундаментом успішної життєдіяльності.

Розуміння цього питання, на наш погляд, дозволило б ввести курс лекцій про необхідність свідомої фізичної активності, що дозволить використати як той досвід, що є, так і включити сюди все те нове, що в сучасному суспільстві все наполегливіше заявляє про своє існування (сюди можна віднести східні та слов'янські єдиноборства, оздоровчі системи в вітчизняних та іноземних авторів, вчення про життя вчителя Іванова П.К., різні системи йоги тощо).

ИЗМЕНЕНИЕ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ СИТУАЦИОННОЙ НЕОЖИДАННОСТИ

Гринченко И.Б., Поярков Ю.М. Ивойлов А.В.,

Харьковский государственный педагогический университет им.Г.С.Сковороды

В современной психофизиологии и теории спорта большое значение придается изучению функциональной устойчивости человека

в различных сферах деятельности, и в частности в спорте. Исследование помехоустойчивости двигательной функции изучает при действии сбивающих факторов: избытка поступающей информации при множественном альтернативном выборе, шумовых раздражителей, жесткого лимита времени, усложняющего выбор решения в вероятностных ситуациях, нарушения светового и теплового комфорта, ожидания болевого ощущения и др.

Проведение таких исследований, с одной стороны, позволяет оптимизировать условия деятельности человека, а с другой (при систематическом моделировании сбивающих факторов), способствует его функциональной адаптации к внешним и внутренним возмущениям.

Как показывают современные исследования (Э.К.Ахмеров, А.В.Ивойлов, М.И.Брегер, 1986, И.Б.Гринченко, 1989), большинство игровых ситуаций в ходе соревнований по спортивным играм и единоборствам проходит в условиях вероятностного выбора. Это обстоятельство вынуждает спортсменов действовать без предварительной подготовки в условиях жесткого лимита времени. Именно в таких ситуациях и совершается наибольшее число ошибок.

В связи с этим в настоящей работе было необходимо экспериментально изучить возможность совершенствования точно-целевых движений волейболистов (на модели верхней передачи мяча) под влиянием их систематического выполнения в упражнениях, моделирующих игровые ситуации вероятностного характера.

Педагогический эксперимент проводился в течение одного года. Испытуемыми (32 человека-девушки) были спортсменки первого и второго спортивного разряда.

Определение результатов исследования осуществлялось посредством специальных контрольных тестов целевой точности поражения мишени испытуемыми. Идентичность тестов достигалась благодаря использованию 2-х механических катаapult, системы шторок и электроконтактной мишени. Ситуационная неожиданность в контрольном тесте создавалась посредством вылета мяча из какой-либо катаapultы и сокращения лимита времени на подготовку к приему мяча благодаря передвижению шторок к месту расположения испытуемого, а также в результате увеличения скорости полета мяча из катаapultы. Исходные данные в начале эксперимента снимались у испытуемых в обычных (детерминированных) и экспериментальных (вероятностных) условиях. Каждый испытуемый выполнял 30 попыток, стараясь попасть в центр мишени.

Математическая обработка материала производилась по ранее разработанной методике (А.В.Ивойлов с соавт., 1973).

Исследование целевой точности испытуемых в начале эксперимента показали, что при выполнении верхней передачи мяча в цель в обычных условиях, средние количественные показатели целевой точности находились в пределах 73.1%, а величина рассеивания попаданий от центра составляла 38.7% (табл.1).

В результате получения цифровых данных при выполнении точно-целевых движений в вероятностных условиях, при жестком лимите времени, исследуемые показатели по сравнению с исходными данными. Так, среднegrupповые количественные показатели целевой точности понизились до 61.9%, а величина рассеивания,

Таблица 1

Показатели целевой точности испытуемых в обычных и вероятностных условиях спорта (n=32)

Условия опыта	Детерминированные				Вероятностные				P
	Количественные показатели		Рассеивание		Количественные показатели		Рассеивание		
Этапы эксперимента	X, %	σ	X, %	σ	X, %	σ	X, %	σ	P
Начало эксперимента	73.1	4.3	38.7	5.1	61.9	8.3	47.3	5.7	<0.001
Окончание эксперимента	74	3.7	37.2	4.9	72.8	3.6	39.3	4.3	>0.05

характеризующая качественную сторону целевой точности, увеличилась до 47.3%.

В ходе педагогического эксперимента испытуемые в течение года выполняли специальные комплексы упражнений, в которых постоянно присутствовал элемент неожиданности и в связи с этим имел место сокращенный лимит времени на подготовку к приему и его выполнение.

В конце эксперимента все испытуемые вновь прошли специальное тестирование целевой точности (табл.1). Расчеты показателей целевой точности позволили получить данные об изменениях среднegrupповых и количественных характеристик целевой точности испытуемых за время проведения эксперимента.

Было установлено, что эти характеристики, полученные в обычных детерминированных условиях опыта, за период эксперимента не имели достоверных изменений ($P>0.05$). Иными словами, показатели целевой точности испытуемых, полученные в этих условиях за время эксперимента, не претерпели существенных изменений.

Вместе с тем специальные тесты целевой точности тех же испытуемых, проведенные в вероятностных условиях, показали высокодостоверные сдвиги качественных и количественных показателей. Так, если в начале эксперимента среднegrupповые попадания были равны 69.9%, то в конце этот показатель повысился до 72.8% ($P<0.001$). Если в начале эксперимента величина рассеивания составляла 47.3%, то в конце она уменьшилась до 39.3%.

Полученные экспериментальные данные позволяют говорить о необходимости выполнения большинства технико-тактических действий волейболиста не в стандартно-детерминированных, а в вероятностных условиях, предъявляющих повышенные требования к сенсомоторике спортсмена и способствующих развитию простых дифференцировочных реакций.

Повышение эффективности тренировочного процесса в современном волейболе невозможно без наличия точной и достоверной информации о физическом уровне подготовленности игроков. Получить точные сведения о развитии различных систем и функций организма позволяют метрологически проверенные критерии и тесты (Ю.Д.Железняк, 1977; М.А.Годик, Л.Р.Айрапетьянц, 1983; О.П.Топышев с соавт., 1985; А.В.Ивойлов с соавт., 1986).

Цель настоящей работы - определить ряд тестирующих процедур, обладающих высокой степенью информативности и надежности при определении физической подготовленности волейболисток средней квалификации.

В исследовании критериев физической подготовленности приняли участие 22 волейболистки I, II, III разрядов в возрасте от 17 до 22 лет, имеющие спортивный стаж не менее 5 лет.

Проверке на надежность подверглись 7 тестов физической подготовленности, хорошо зарекомендовавших себя в практике работы с волейболистами: прыжок в длину, выполняемый с места толчком двух ног, прыжок с места по методике Абалакова, пробегание отрезков 3, 6 и 9 метров со старта. При выполнении данных тестов волейболистки делали 3 попытки, а при пробегании 92м с изменением направления ("елочка") - 2 попытки.

Определение времени пробегания отрезков осуществлялось с помощью регистратора типа ИПР-01.

Результаты метрологической проверки батареи тестов физической подготовленности приведены в таблице 1.

Таблица 1

Надежность тестов физической подготовленности волейболисток

NN	Наименование теста	r	P
1	Прыжок вверх по Абалакову см	0.827	<0.01
2	Прыжок в длину с места см	0.890	<0.01
3	Тройной прыжок в длину с места см	0.903	<0.01
4	"Елочка" сек	0.817	<0.01
5	Пробегание отрезка 3м сек	0.906	<0.01
6	Пробегание отрезка 6м сек	0.503	<0.05
7	Пробегание отрезка 9м сек	0.584	<0.05

Метрологическая проверка результатов выполнения тестов показала, что хороший (В.М.Зациорский, 1982) уровень надежности ($r > 0.900$) имеют такие критерии, как тройной прыжок в длину с места и пробегание 3-метрового отрезка, приемлемый ($r > 0.880$) - прыжок вверх по Абалакову, прыжок в длину с места "елочка".

Перечисленные тестирующие процедуры можно применять для определения уровня развития скоростно-силовых и скоростных качеств волейболисток I-III разрядов.

Тесты пробегания отрезков 3 и 6 метров имеют низкую надежность ($r < 0.600$) и являются непригодными для индивидуальных оценок. Данные тесты можно использовать для характеристики команды или группы волейболисток.

Таким образом, проверка ряда тестирующих процедур оценки физической подготовленности волейболисток позволила выявить наиболее информативные и надежные из них. Применение метрологически отобранных тестов позволит тренерам определять готовность волейболисток к эффективным действиям в условиях тренировок и соревнований.

ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ КОРЕКЦІЙНОГО НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ ШКОЛЯРІВ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

Григоренко В.Г., Дичко В.В.

Слов'янський державний педагогічний інститут

Підводячи підсумок аналізу робіт (Л.Ф. Касаткін, Б.В. Сермєєв, Б.Г. Шеремет, Р.Н. Азарян, Д.М. Малаєв, Р.О. Захарченко, Є.П. Синьова, Т.А. Євтухова, В.Г. Григоренко), які вивчають здатність дітей з порушенням зору до точного відтворення рухів в просторі, в часі і степені м'язових зусиль і в цілому до корекційного навчання руховим діям можна зробити такі висновки:

- Точність рухів залежить від структури дефекту, віку, статі, стану здоров'я і фізичної підготовки досліджених, від характеру виконуючих вправ, а також від здібностей суб'єкту до самоконтролю своїх рухів.
- За допомогою цілеспрямованого педагогічного впливу можна удосконалювати здібність дітей до дифференціювання своїх рухів їх основними параметрами, як основний засіб оптимізації корекційного навчання руховим діям.
- Основною методичною передумовою в справі оптимізації корекційного навчання є розвиток точності рухів, вміння використання прийомів контролю і самоконтролю.

Таким чином, на основі аналізу літератури ми прийшли до висновку, що дослідники надають великого значення вивченню точності рухів у дітей. Виявлені вікові особливості, деякі фактори, які визначають її. Але питання побудови оптимальної системи корекційного навчання, конкретних засобів і прийомів контролю і самоконтролю з метою розвитку точності рухів, просторової орієнтації у сліпих школярів залишилися недостатньо вивченими.

Очевидно, втрата зору істотно відбивається на формуванні навичок самоконтролю у учнів, що необхідно враховувати при розробці способів контролю і самоконтролю з метою розвитку точності рухів у сліпих школярів на уроках фізкультури. Однак, до теперішнього часу ми не розраховуємо знаннями про рівень здібностей сліпих школярів по самоконтролю, про особливості формування навичок самооцінки рухів. Ці питання залишилися недостатньо вивченими. В проаналізованих вище роботах недооцінена роль контролю і самоконтролю дітей під час корекційного вивчення нових рухів. Щоб сліпі школярі виконували задані рухи з найбільшою точністю, вчитель фізкультури повинен турбуватися про те, щоб навчання носило свідомий характер. Ця мета буде досягнута тільки тоді, коли учнів постійно привчають відчувати, аналізувати і диференціювати свої рухи в просторі, в часі і по ступені м'язового напруження.

Необхідна оптимальна методика корекційного навчання, яка формує дідактико-реабілітаційну мотивацію з застосуванням контролю і самоконтролю з метою розвитку точності рухів у сліпих школярів на уроках гімнастики, легкої атлетики, лижної підготовки, ігр. Урахування

цієї специфіки в корекційному навчанні накладає відсутність зорової інформації на процес сприйняття і засвоєння рухів сліпими школярами, а також з урахуванням їх статі, віку і ступеня залишкового зору і тим самим забезпечує його оптимізацію. Немає сумніву, що методика оптимізації корекційного навчання школярів з порушенням зору на основі цілеспрямованого розвитку точності рухів, контролю і самоконтролю буде ефективним фактором професійної підготовки фахівців для спеціальних шкіл на посади вчителя-реабілітолога, інструктора просторової орієнтації.

Педагогічний експеримент показав, що здатність сліпих і зрячих школярів аналізувати свої рухи за всіма трьома параметрами різна. В точності рухів в просторі і силовій характеристиці рухів сліпі уступають зрячим. При цьому найбільш істотна відміна спостерігалась в молодшому шкільному віці: під час аналізу простору відміна від зрячих в точності відтворення рухів склала 18%, при оцінці м'язових зусиль - 31%. На кінець навчання в школі самоконтроль рухів сліпих школярів за цими двома параметрами наближається до рівня зрячих школярів, ала все ж залишається нижчою. Точність відтворення часових інтервалів рухів у сліпих дітей на протязі всього шкільного віку вища, ніж у зрячих, хоча в перші роки навчання в школі різниця неістотна, але у старшокласників вона стає значною. Амплітуда помилкових рішень сліпих школярів 15-17 років в 2 раза менша, ніж у зрячих.

За всіма трьома параметрами рухів не було виявлено істотних в рівні самоконтролю рухів відмін між сліпими хлопчиками і дівчатами. Значне збільшення точності рухів в молодшому шкільному віці, певно, ґрунтується на великій руховій активності дітей, засвоєнні ними великої кількості нових рухів, пластичності їх нервової системи. В зв'язку з особливостями статевого дозрівання дітей період середнього шкільного віку характеризується протиріччями і неадекватними реакціями. Уповільнення природного розвитку точності рухів, але в той же час і більш високий рівень самоконтролю, розвиток аналізу і включення мислення в процес оволодіння рухами порівняно з попереднім періодом з підтвердженням цих протиріччів.

В старшому шкільному віці функціональний рівень центральної нервової системи наближається до рівня дорослих. Накопичений руховий досвід, удосконалення функцій центральної нервової системи, здатність аналізаторних систем функціонувати комплексно, розвиток вищих пізнавальних процесів є основою для природного формування навичок самоконтролю при виконанні точних рухів в просторі, в часі і про ступені м'язових зусиль. Проте дефіцит рухів у сліпих погіршує умови формування навичок самоконтролю, сповільнюючи їх утворення і удосконалення. Випадання одного із аналізаторів їх цілісної системи утруднює зворотню аферентацію при виконанні рухів, які вимагають точність. Відсутність зорового контролю у молодших школярів при просторовому аналізі рухів відбивається на збільшенні помилок в 2 рази порівняно з зрячими, а при оцінці м'язових напружень - в 2,8 рази.

Сліпі діти повинні використовувати інші форми контролю і самоконтролю при формуванні навичок точно оцінювати свої дії. Заміщуючи дії інших збережених аналізаторних систем як компенсаторних, в першу чергу - слухових, рухових, тактильних, з основою для розвитку контролю за своїми рухами.

Проте вирішення цієї проблеми не можливе лише на сенсорно-руховій основі. Сліпі діти повинні навчатись аналізувати свої

19

рухи по якості, порівнювати з заданими еталонами, що вимагає уже включення в самооцінку розумових процесів.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ИГРА В ЗАЩИТЕ ПРОТИВ ИГРОКА РАСПОЛАГАЮЩЕГОСЯ СПИНОЙ К КОЛЬЦУ

Вакслер М.А., Ефименко Г.Л., Ключак В.Е.
Харьковский государственный педагогический
университет им.Г.С. Сковороды

Стратегический анализ технических отчетов о играх команд, участвующих в чемпионатах Украины, международных соревнованиях показывает, что броски из трехсекундной зоны и с ее границы (т.е. ближние броски) достигают цели почти в 70% случаев. Поэтому именно эта зона является наиболее опасной для всех форм защиты. Целью любой защиты является не допустить мяч в эту область будь-то дриблинг или передача.

Правило, запрещающее нападающему находится более трех секунд подряд в ограниченной зоне соперника, когда его команда контролирует мяч, помогает защите. Однако данное правило не препятствует располагаться ему на границах трехсекундной зоны. Именно поэтому эта площадь является самой опасной с точки зрения защиты. Защита против центрального игрока начинается с того момента, как соперник входит в опасную зону, примерно 50см по внешней стороне линии, ограничивающую штрафную площадку, и занимает там позицию.

В опеке центрального игрока можно условно выделить три момента. Опека игрока в верхней области (вдоль линии штрафного броска), опека игрока в средней области боковых линий ограничивающих трехсекундную зону, опека игрока в нижней области боковых линий ограничивающих трехсекундную зону.

Рассмотрим все три случая поочередно.

Защитные действия против центрального игрока располагающегося на линии штрафного броска. Опекая центрального игрока в районе линии штрафного броска, защитник должен все время помнить о двух своих основных задачах: 1 - не дать своему подопечному получить мяч, летящий выше пояса (т.к. за передачу о пол отвечает защитник, опекающий игрока с мячом), и 2 - не дать ему занять более выгодную позицию для атаки вблизи корзины. Для этого защитник должен занять правильную позицию. Он располагается сзади-сбоку от своего подопечного. Одна нога защитника прямо за спиной у нападающего, другая сбоку, со стороны его партнера владеющего мячом. Ноги согнуты в коленях, готовы к прыжку, чтобы прервать высокую навесную передачу. Ближняя к мячу рука вытянута вперед, она как бы предупреждает игрока с мячом, что передача посланная параллельно полу, будет перехвачена. Другая рука согнута в локте, слегка касается спины подопечного, что позволяет легче контролировать любое движение нападающего. Голова защитника повернута так, чтобы видеть мяч и заранее предугадать действия игрока с мячом.

При перемещении мяча ведением и передачей защитник должен передвигаться в том же направлении за спиной у подопечного и занять такую же позицию с другой стороны от него не теряя зрительного контроля за мячом.

Если же центральной на штрафной линии все же получит мяч, защитник обязан немедленно сделать шаг назад и занять позицию

20

между подопечным и своим щитом. Дистанция 80-100см между нападающим и защитником не позволит первому использовать корпус при проходе под щит. Руки защитника должны быть готовы к выбиванию мяча еще до того, как соперник полностью развернется к кольцу. Стойка защитника в этом случае полностью совпадает с основной защитной стойкой при опеке игрока с мячом.

Опека центрального игрока, располагающегося в средней области боковых линий ограничивающих трехсекундную зону.

Как только центральной соперника занимает данную позицию, защитник, опекающий его, должен определить, где находится мяч. Если мяч находится над дугой, защитник располагается чуть ближе к мячу, чем его подопечный, т.е. находится между своим игроком и линией штрафного броска. Дистанция между ними не должна превышать 1.5м. Защитник должен помешать своему подопечному игроку получить прямую навесную передачу, а также помешать ему открыться для получения мяча в области штрафного броска.

Если мяч находится на противоположной стороне трехсекундной зоны, то защитник вновь занимает позицию, в которой он оказывается в одной из вершин защитного треугольника, а его подопечный и мяч образуют две другие. В этом случае защитнику придется расположиться ближе к лицевой линии, чем его соперник, иногда даже под самым кольцом. Но в любом случае дистанция между ними не должна превышать 1.5-2м. Защитник в первую очередь должен помешать своему подопечному открыться для получения передачи на другую сторону области штрафной площадки, а также быть готовым прийти на помощь партнерам.

Если же мяч находится на той же стороне, где и подопечный игрок, то здесь защитник должен проявить максимум старания, чтобы помешать сопернику получить передачу. Он располагается сзади-сбоку подопечного, со стороны лицевой линии, одна нога за спиной у соперника, на пути к кольцу, другая нога сбоку, одна рука вытянута к мячу, перед лицом у нападающего, другая рука слегка касается его спины, ноги готовы к прыжку или резкому отталкиванию в движении на перехват мяча. Если же мяч все-таки попал к подопечному, защитник сразу же должен сделать короткий шаг назад и принять основную защитную стойку. Руки готовы к выбиванию мяча, хорошая работа ног позволит успешно сопротивляться проходу под кольцо.

Опека центрального игрока, располагающегося в нижней области боковых линий ограничивающих трехсекундную зону.

При расположении центрального игрока в нижней части штрафной площадки у защитника возможны 3 позиции в зависимости от того, где находится мяч. Если мяч находится в противоположном углу площадки, защитник располагается в середине трехсекундной зоны, почти под своим кольцом. Одна рука вытянута в сторону мяча, другая в

направлении своего подопечного. Корпус развернут в поле, контроль за своим подопечным осуществляется периферическим зрением. Если мяч находится в поле на дуге или под углом в 45° к кольцу, защитник опекает своего соперника сзади-сбоку со стороны линии штрафного броска. Одна нога располагается сзади подопечного на его пути к кольцу, другая сбоку со стороны поля. Эта же рука вытянута в направлении мяча, другая рука согнута в локте, слегка касается спины соперника. Сохраняя такую позицию, защитник сумеет помешать прямой и навесной передаче, сможет затруднить выход своего подопечного для получения мяча на штрафной линии или в центре трехсекундной зоны.

21

Если центральной игрок двигается параллельно лицевой линии, защитник сопровождает его находясь между ним и линией штрафного броска до тех пор пока не станет трудно видеть мяч, а затем резко разворачивается на 180° через внешнее плечо.

Когда нападающий начинает движение из нижней в верхнюю часть штрафной площадки, защитник пропускает его и начинает опеку со стороны лицевой линии.

Есть только один случай, когда защитник опекает соперника находящегося в нижней части штрафной площадки со стороны лицевой линии, если мяч находится в ближнем углу площадки. Но здесь он целиком зависит от помощи партнеров, ибо не в силах помешать навесной передаче.

Кроме того, если нападающий все же получит мяч, то защитник уже не сможет противодействовать броску крюком.

При противодействии особенно сильному центральному или сопернику, имеющему превосходство в росте, применяют такой вид защиты, как опека центрального спереди.

О НЕКОТОРЫХ ПРИНЦИПАХ ОТБОРА ОБЩЕПОТРЕБИТЕЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ЛЕКСИКИ (НА МАТЕРИАЛЕ НЕМЕЦКОГО ЯЗЫКА)

Лепесткова Л.А., Чернецкий Н.С.

Харьковский государственный институт физической культуры

При изучении иностранного языка с целью его практического применения необходимо овладеть прежде всего определенным запасом слов. Мы знаем, что для выражения различных мыслей гораздо важнее знание слов, чем знание такого же количества грамматических форм и конструкций, но трудность и состоит в отборе лексического материала. Вызывает трудности объем значения слов, его многозначность, сочетаемость с другими словами, употребление слова, связанное с объемом значения и определяемое конкретной ситуацией высказывания.

В ходе речевого общения проявляются две взаимосвязанные стороны речевой деятельности: понимание и выражение собственных мыслей. Реализация этих сторон осуществляется при использовании различного по объему и составу лексического материала. Для выражения своих мыслей мы используем меньшее количество слов, чем мы знаем. В речи мы используем ограниченное количество слов, вот они и входят в активный словарный запас. При практическом использовании иностранного языка слова активного запаса должны всегда находиться "под рукой". Наша задача определить активный словарь, т.е. ядро лексического запаса студентов в спорту. Здесь нужно учесть и то, что для иностранного языка характерен переход лексических единиц из активного словаря в пассивный, а не наоборот, как в родном языке. Лексические единицы активного запаса слов предназначены для говорения, понимания речи на слух и для чтения текста.

В статье рассматривается вопрос о принципах отбора общеупотребительной спортивной лексики.

Поскольку цель обучения состоит в практическом владении иностранным языком с профессиональным направлением, сущность лексического отбора состоит в том, что из множества слов и словосочетаний немецкого языка мы отбираем только те, усвоение которых в первую очередь необходимо для достижения поставленной цели обучения.

22

Изучив литературные источники по спорту, мы провели отбор лексических единиц с учетом конкретности значения слова, словообразовательной ценности, частоты повторяемости, опираясь на основной принцип соответствия учебным (спортивным) потребностям. При отборе лексики мы использовали также принцип сочетаемости, отбирались также лексические единицы, которые способны давать наибольшее количество сочетаний, например, bringen: einen Erfolg bringen, ein Feuer bringen, ein Resultat bringen, ein Ergebnis bringen, eine Leistung bringen. Другой пример, kommen: zum Sport kommen, in die Sportschule kommen, ins Stadion kommen, in die Sporthalle kommen und so weiter.

Принцип словообразовательной ценности обеспечивает включение в лексический минимум слов, которые дают наибольшее количество производных и сложных слов, например, Sieg, Sieger, Siegerin, Olympiasieger, siegreich.

Специфика обучения в спортивном вузе, частые отвлечения на тренировки и соревнования, ограниченность времени на обучение иностранному языку требуют такой тип учебного словаря, который бы отвечал потребностям языкового общения, включал в себя активный запас. Именно таким является наш словарь, небольшой по объему, трехязычный. По структуре - комплексный, имеет предисловие, алфавит, содержит краткие методические рекомендации для пользования им, в конце словаря дана таблица сильных и неправильных глаголов, относящихся к спортивной тематике. Данный словарь - это пособие, включающее лексические учебные единицы, отобранные в соответствии с задачами обучения в спортивном вузе.

Литература

1. Boddien W. *Aufgaben und Probleme der körperlichen Bildung und Erziehung bei Ausbildung. Theorie und Praxis der Korperkulturr*, N2, 1972, s. 177-180.
2. Гез Н.И. *Формирование коммуникативной компетенции как объект зарубежных методических исследований. М., Ин.языки в школе, №2, 1985. - С.30.*
3. Морозенко В.В. *Типы учебных словарей для вузов неязыковых специальностей. Иностранные языки в высшей школе. Сб. Вып. 20. М.: Высшая школа, 1987. - С. 51.*
4. *Структура учебных занятий по иностранному языку в вузах неязыковых специальностей. Метод. рек. для преп. МГПИИЯ им. М.Тореза, М., 1985.*

О РОЛИ РЕЧЕВЫХ КЛИШЕ В ДИАЛОГИЧЕСКОЙ РЕЧИ

Лепесткова Л.А., Ермолаев В.К.

Харьковский государственный институт физической культуры

Существуют разные сферы общения. Наиболее распространенными являются: семейно-бытовая, учебно-производственная, общегосударственная. Коммуникация осуществляется обычно в диалогической форме, которая всегда носит непосредственный характер, протекая в обстановке живого общения людей. Поэтому овладение естественной иноязычной речью, т.е. диалогической речью, является важной методической задачей и является одним из требований к выпускнику высшей школы на современном этапе. Задача преподавателя дать студентам знание языка, культуру речи. Понятие "культура речи" неразрывно связано с компетенцией говорящего в области лингвострановедения, без чего

23

невозможно овладение узуальными нормами пользования лингвистическими средствами. Узус - 'это пригодная для конкретной ситуации форма речи, которая проявляется чаще всего в диалогической речи, т.е. в форме реальной коммуникации.

Если говорить о диалогической форме общения, то именно реплика является спонтанной реакцией на побуждение собеседника или происходящее вокруг. При этом степень спонтанности может быть различной. Запас готовых формул (речевых клише) постепенно увеличивается, т.к. человек за свою жизнь усваивает очень большое количество всевозможных клише, пословиц, поговорок и т.д.

Пример:

Bonjour! Comment ca va? (начало беседы)

Oh, tu sais ... (перехват)

A propos ... (перевод)

Et oui, c'est juste. Moi aussi ... (подхват)

В наше пособие по французскому языку для студентов спортсменов мы включили ряд речевых клише, обозначающих приветствие, вступление в беседу, утверждение, согласие, извинение, прощение, сожаление, отрицание, сожаление, просьбу, прощание, формулы вежливости, образные выражения, пословицы, поговорки. Причем, нами учитывались особенности речевых клише на различных уровнях: грамматическом, лексическом, семантическом, фонетическом.

Например:

1. Грамматические типы французских клише:

1.1. Односоставные предложения типа: **Bonjour! Salut!**

1.2. Двусоставные: **Ca va. C'est bien possible.**

1.3. Часть сложного предложения: **Il me semble que...**

1.4. Клише сравнения, состоящие из безличного оборота **il est** и прилагательного, союза **comme** и самого сравнения: **Il est froid comme la glace.**

2. Лексический уровень французских клише:

2.1. Широкое употребление слова **bien**: **Il parle bien. Merci bien.**

2.2. Частое использование глагола **faire**: **Il fait froid. Il fait chaud.**

3 Семантический уровень:

3.1. Легко переводимые: **Pas de chance.**

3.2. Большинство клише идиоматичны: **C'est le cadet de mes soucis. Ce n'est pas le perou.**

4. Фонетический уровень:

4.1. В разговорной речи исчезают в произношении [ə]: **J'veux bien.**

4.2. Отбрасывание частицы в отрицании **ne...pas**: **J'sais pas.**

4.3. Интонация имеет значение: **Oui. Oui! Oui?**

В нашем пособии на I этапе обучения предполагаются речевые клише как в составе диалога в определенной ситуации, так и изолировано в разделе "**Langue parlée**", проводимого в аудитории под руководством преподавателя. (Хорошо использовать магнитные записи). Весь учебный этап состоит из ознакомительного, тренировочного периода и практики. Практика заключается в выполнении собственно речевых упражнений, что способствует выработке навыка, который, как известно, окончательно формируется лишь в условиях адекватных условиям реальной речи. Практика обычно завершается проведением ролевых игр, как заключительного этапа. Это требует тщательной подготовки, связанной с отработкой речевых клише. Игры могут быть типа: вопрос-ответ, но ответ должен

24

быть от разных лиц, и остроумных или типа игра-загадка: один студент сообщает, что он видит какого-то человека, а остальные интересуются им.

Итак, овладев речевыми клише в процессе работы над диалогической речью, студенты, начиная с I этапа обучения, приобретают необходимые навыки и умения для непосредственного общения. Их речевые высказывания связаны с описанием жизни студента, его тренировки, участия в соревнованиях, а также с жизнью нашей страны и Франции.

Литература.

1. Борман И.М., Бухбиндер В. А. *Речевая ситуация и ситуативная направленность упражнений. Иностранные языки в высшей школе.* 1975. - № 10.

2. Верещагин Е.М., Костомаров В.Г. *Язык и культура. Лингвострановедение в преподавании русского языка как иностранного.* -М., 1983.

3. Корзина С.А. *Французский язык. Речевые клише в диалогической речи.* - М. Высшая школа, 1991.

4. Edelhoff Chr., Bommel van H. *Objectifs de l'enseignement des langues et pratiques relevant de la competence de communication. Le Francais dans le monde.* - 1986, 1 153.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА БАРЬЕРИСТОВ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРОЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ О СКОРОСТИ БЕГА

Бизин В.П., Целуйко Н.А.

Харьковский государственный институт физической культуры

Для достижения высоких спортивных результатов на современном этапе необходима, в первую очередь, разработка более современной методики обучения технике двигательных действий. [1]

Для оценки факторов, определяющих спортивный результат в беге на 100 метров с барьерами мы рассматривали целостное двигательное действие по фазам: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Старт является начальной фазой двигательных действий барьеристов. Для повышения эффективности стартового разбега необходимо наращивание скорости бега, оптимальной для преодоления барьера. Длина стартового разбега определяется моментом достижения той максимальной скорости, которую может развить спортсмен, т.е. его мастерством. [3]

Анализ кинематических параметров стартового разбега показал главный признак - четкую ритмичность т.е. снижение частоты в нечетных шагах и повышение в четных [4] шагах бега. Следует отметить неравномерность прироста временных параметров периода полета и опоры в каждом шаге стартового разбега.

При анализе динамики скорости каждого шага барьерного бега обращает на себя внимание тот факт, что почти отсутствует возрастание скорости бега во вторых, нечетных шагах межбарьерного бега при тенденции к возрастанию длины этих шагов.

Именно в приращении скорости вторых шагов межбарьерного бега (требующим сокращения увеличенного их времени полета) мы видим один из резервов повышения скорости бега барьеристок.

Второй резерв увеличения скорости бега заключается в относительно большем выравнивании длины межбарьерных шагов.

Следует отметить колебания скорости бега при преодолении барьеров. У спортсменов высокой квалификации потери в скорости в момент преодоления барьера составляет от 16 до 18% от максимальной скорости бега.

Идеальным же резервом, на наш взгляд, является сокращение периодов полета всех нечетных шагов по дистанции, в том числе при преодолении препятствий, т.е. максимальное приближение барьерного бега к гладкому (спринтерскому) бегу.

Увеличение скорости бега на финишном отрезке дистанции должно происходить за счет оптимизации соотношения частоты и длины беговых шагов.

Использование общепринятых методов измерения скорости бега в процессе совершенствования техники бега на 100 метров с барьерами (секундомер, электронно измерительная аппаратура) не обеспечивает получение оперативной информации. Цель нашей работы заключалась в разработке методики совершенствования техники барьерного бега на основе использования высокоэффективных средств обучения.

Результаты проведенных исследований показали, что скорость бега является системообразующим фактором оптимизации параметров техники на различных участках барьерного бега.

С целью совершенствования технического мастерства барьеристов нами была разработана методика регистрации мгновенной скорости бега со звуковой срочной информацией. Данная методика создана на основе использования современных достижений измерительной и вычислительной техники. Устройство состоит из радиолокационного измерителя, персональной ЭВМ и адаптера.

Применение методики позволило повысить скорость до первого барьера на 5,2 %. При преодолении барьеров колебания скорости бега уменьшились на 3,2 %. Значительно увеличилась скорость бега между барьерами (5,8 %). Благодаря использованию данной методики рационально изменилась структура бега на финишном отрезке дистанции.

Дифференцировка скорости движений с помощью звуковой информацией в реальном масштабе времени позволяет быстро оптимизировать кинематическую и динамическую структуру бега в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена и решить главную задачу - увеличение скорости бега.

Литература

1. Бизин В.П. *Использование средств срочной информации в процессе совершенствования технического мастерства спортсменов (на примере метания диска и толкания ядра): Дис. канд. пед. наук 13.00.04 - Киев, 1987.*
2. Бизин В.П. *Устройство регистрации скорости локомоторных перемещений спортсменов со звуковой срочной информацией //Биомеханика спорта: Тезисы докл. VI Всесоюзной научной конференции. - Чернигов 1989.//*
3. Гридасова Е.Я., Гвардейский Н.Н. *Барьерный бег /Гос. центр. Ю.К. Ин-т ФК-м., 1985/*
4. Отрубянников Р.Я. *Спринт с барьерами. - К.: Здоров'я, 1988.*
5. Щенников Б.Ф. *Барьерный бег для женщин. - 3-е изд. перераб. - М.: ФиС, 1982. - 80 с., ил.*

26

ЗМІСТ

МАЛІМОН О.О. Стан здоров'я студентів.....	3
ЗУБАНОВА Н.Ю. Зміст та структура професійно-педагогічної спрямованості особистості вчителя фізичної культури	5
ЧУХ А.М. Перспективи удосконалення фізичної підготовки курсантів військового інституту національної гвардії України	7
ЧУХ А.М. Дослідження самооцінки рівня фізичної підготовки військовослужбовців	10
БЕЗЯЗИЧНИЙ Б.І., СІРИЙ О.В. Дослідження взаємної залежності сприйняття розумової інформації та фізичної активності студентів вищих навчальних закладів за умов сучасних занять у вищій школі.....	12
ИВОЙЛОВ А.В., ГРИНЧЕНКО И.Б., ПОЯРКОВ Ю.М. Изменение целевой точности волейболистов под влиянием ситуационной неожиданности	14
ГРИНЧЕНКО И.Б., КЛЮВАК В.Е., ПОПОВА А.В., ПОЛИЩУК С.Б. Информативность и надежность тестов физической подготовленности волейболисток.....	16
ГРИГОРЕНКО В.Г., ДИЧКО В.В. Теоретичні і методичні основи корекційного навчання руховим діям школярів з порушенням зору.....	17
ВАКСЛЕР М.А., ЕФИМЕНКО Г.Л., КЛЮВАК В.Е. Индивидуальная игра в защите против игрока располагающегося спиной к кольцу	19
ЛЕПЕСТКОВА Л.А., ЧЕРНЕЦКИЙ Н.С. О некоторых принципах отбора общеупотребительной спортивной лексики (на материале немецкого языка) 21	
ЛЕПЕСТКОВА Л.А., ЕРМОЛАЕВ В.К. О роли речевых клише в диалогической речи.....	22
БИЗИН В.П., ЦЕЛУЙКО Н.А. Совершенствование технического мастерства барьеристов на основе использования срочной информации о скорости бега24	

ВНИМАНИЮ АВТОРОВ

Периодичность издания сборников научных трудов ХХПИ - 1 номер в месяц.

Требования к статьям:

Текст объемом 2 стр. (до 70 знаков в строке, до 40 строк на страницу) на украинском (или русском) языке переслать электронной почтой (или дискету с текстом обычной почтой) в редакторе WORD6.0 по адресу: E-mail: root@design.kharkov.ua Ермакову Сергею Сидоровичу. Статья может содержать рисунки, таблицы, фотографии. Текст располагать на листе формата А4 (210x297), ориентация бумаги - альбомная, поля (слева, справа, внизу, вверху) по 1.5см, 2 колонки текста с расстоянием между колонками 3см.

Текст можно отправить и обычной почтой по адресу: 310068, г.Харьков, ул. Полевая, д.8, к. 111, Ермакову Сергею Сидоровичу. В этом случае текст без таблиц, рисунков и формул (объем 2 стр., 64 знака в строке, через 1.5 интервала) должен быть отпечатан (**ОБЯЗАТЕЛЬНО!!!**) на обычной пишущей машинке (белая бумага размером 210x297, жирная лента, четкие символы) или на лазерном принтере.

Редакция в течение месяца вышлет по указанному Вами адресу 1 экз. сборника.

Справки по тел. (0572) 43-30-81 - Ермаков Сергей Сидорович.

Відп. за випуск: Тесленко Л.М.
Оригінал-макет підготовлено на
ОЦ ХХПІ (нач. Б.Комісарук, інж. Ю.Мастерова)

Підп. до друку 28.03.98. Формат А4. Папір: 80/гм².
Друк: ризограф. Ум. друк. л. 1.7. Тираж 100 экз.

ХХПІ, Харківський художньо-промисловий інститут,
Україна, 310002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.
Надруковано з оригінал-макету в типографії Фонду