

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ У КОНТЕКСТІ
ОСВІТНЬОЇ ПЕДАГОГІКИ ВНЗ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ СТАТЕЙ
З ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТУ**

Періодичне видання

Випуск 5

РІВНЕ – 2008

Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту „Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки ВНЗ”. – Рівне: РДГУ, 2008 – Випуск 5. – 131 с.

Упорядник: Демчук С. П., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доц. кафедри ТМФВ.

За загальною редакцією завідувача кафедрою ТМФВ к.п.н., проф. **Кіндрата В.К.** Рівненського державного гуманітарного університету.

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів. Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичної культури, тренерів, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичної культури та спорту.

Друкується за рішення науково-методичної ради РДГУ (протокол № 4, від 19.03.2008 року)

Друкується за рішенням кафедри ТМФВ від 11.03.2008 року.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несе автор публікації.

ВИТРИВАЛІСТЬ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ – РЕГБІСТІВ ВІКОМ 10-12 РОКІВ

Актуальність: Розвиток високої спортивної майстерності у будь-якому виді спортивної діяльності пов'язаний з рівнем розвитку рухових здібностей (сили, швидкості, витривалості) та ефективністю їх взаємодії. Високий рівень працездатності, спортивної майстерності досягається на базі розвитку спеціальної витривалості. [5, 6, 7]. Характерною рисою сучасного підходу до розвитку витривалості є прагнення до вдосконалення аеробних і анаеробних механізмів енергозабезпечення [2, 3, 6]. Проте динаміка розвитку не визначається якоюсь однією ознакою і пов'язана з сукупністю діючих чинників.

Однією з найважливіших проблем підготовки висококваліфікованих спортсменів є розвиток рухових здібностей і, зокрема, витривалості. Багатьма дослідниками наголошується про те, що витривалість є загальною властивістю людського організму, яка знаходить конкретний прояв у різних видах рухової діяльності, у тому числі і спортивній [5, 7]. В понятті витривалості прагнуть відобразити особливості, властиві тривалості виконання роботи. В узагальненому розумінні витривалість розглядається як «затягування часу», збереження людиною працездатності і підвищення опірності організму втомі при роботі або дії несприятливих чинників зовнішнього середовища» [3]. В інших випадках витривалістю називається здібність організму до тривалого виконання якого-небудь фізичного навантаження без зниження його ефективності, іншими словами, витривалість протиставляється процесу втоми.

Ряд авторів [1, 2, 4] разом із загальною і спеціальною витривалістю розрізняють як різновиди спеціальної витривалості швидкісну, швидкісно-силову, силову, локальну, регіональну, глобальну, а в деяких випадках різносторонню, тривалу, короткочасну і витривалість до статичних зусиль [7].

Метою нашої роботи було дослідити витривалість у дітей – регбістів віком 10-12 років.

Деякі науковці заперечують розподіл на загальну і спеціальну витривалість. Вони звертають увагу на те, що прояв витривалості завжди конкретний, оскільки визначається конкретними умовами діяльності [6]. Загальним же компонентом для всіх видів витривалості є вольова напруга, за рахунок якої зберігається інтенсивність, але до певної межі.

При цьому різні види витривалості не корелюють один одним, особливо витривалість у локальній і глобальній роботі при статичних зусиллях, а також витривалість різних м'язових груп. М.Я. Набатнікова [7] пропонує виділяти особливу властивість – «психічну витривалість».

В цілому, якщо в розумінні загальної витривалості спостерігається схожість точок зору більшості фахівців, то погляди в розумінні змісту спеціальної (швидкісної, силової, статичної) витривалості істотно розрізняються [1, 3, 7]. Різне трактування позначених якостей свідчить про недостатню розробку багатьох розділів методики вдосконалення витривалості, у тому числі і спеціальної.

Разом з цим слід мати на увазі, що розвиток загальної витривалості в значній мірі обумовлений генетично. Щодо спеціальної витривалості можна сказати, що рівень її розвитку визначається характером тренувальних дій, особливо в період сенситивного розвитку. Інтерпретація поняття спеціальної витривалості заснована на визнанні необхідності обліку якісної сторони специфічної роботи спортсмена протягом обмеженого часу [4, 5].

М.Я. Набатнікова [7] дає наступне визначення спеціальній витривалості: «Спеціальна витривалість – здатність спортсмена ефективно виконувати специфічне навантаження протягом часу, обумовленого вимогами його спеціалізації...». З визначення видно, що у всіх випадках зберігається постійним сам принцип вимірювання продуктивного виконання спеціальної роботи [4, 5]. По Л.П. Матвєєву [3], термін «спеціальна витривалість спортсмена» означає його здатність протистояти стомленню в умовах специфічних навантажень, особливо при максимальній мобілізації функціональних можливостей організму для досягнення поставленої мети у вибраному виді спорту. Цю здатність спортсмен проявляє як при виконанні специфічних тренувальних вправ (вона може бути названою «спеціальною тренувальною витривалістю»), так і в змаганнях по вибраному виду спорту (це «спеціальна витривалість» змагання).

Проте витривалість слід відрізнити від такого поняття, як працездатність людини. Не дивлячись на різні формулювання, всі автори єдині в думці, що працездатність є тим максимумом роботи, який в змозі виконати людина, тобто здібність до виконання максимально можливого для неї об'єму роботи. Але не «можна ставити знак рівності між витривалістю і працездатністю людини: перша є складовою частиною другої» [4].

Характерною межею сучасного підходу до розвитку витривалості у спортсменів є переважне вдосконалення аеробної й анаеробної продуктивності [1, 2]. При цьому аеробні можливості зв'язуються з діяльністю кардіореспіраторної системи і виражаються

рівнем максимального споживання кисню (МПК) і кисневого показника (КП). Анаеробні ж можливості залежать від безкисневих джерел енергії. Аеробні і анаеробні можливості людини, разом взяті, характеризують функціональну межу індивідуального енергетичного обміну. При цьому багатьма дослідниками наголошується, що відмінності на рівні і за характером прояву витривалості в значній мірі пов'язані з особливостями енергетичного забезпечення. Так, величина локальної витривалості залежить від стійкості функціональних станів і загальної м'язової діяльності, від поєднаної діяльності ССС і систем зовнішнього дихання, активності симпато-адреналінової системи. Це повною мірою виявляється і стосовно характеристики спеціальної витривалості, зокрема, силова витривалість у циклічних видах спорту великі вимоги пред'являє до анаеробних джерел енергії і особливо до гліколітичного процесу [6].

Швидкісна ж робота, що вимагає прояву витривалості, виконується з участю швидких м'язових волокон. Адаптація скелетних м'язів до такої роботи залежить значною мірою від інтенсивності тренування [4].

Дослідження взаємозв'язку результативності змагання в МПК виявило їх неоднозначність; на ранніх етапах наголошувався високий рівень взаємозв'язку, в подальшому це все менше знаходило підтвердження, і з'явилися дані, що показують, що покращення результативності змагання супроводилося пониженням МПК. Зокрема, щодо діяльності стайера показано, що паралельно із зростанням МПК збільшуються (покращуються) і спортивні результати. У спортсменів, що показують видатні досягнення на коротких дистанціях, залишається великий кисневий борг [3]. Разом з тим слід звернути увагу на ті дані, які показують, що покращення спортивних результатів супроводилося зниженням МПК або низьким їх рівнем. Ю.В. Верхошанським [4] також наголошується, що зростання спортивних досягнень видатних спортсменів не супроводиться підвищенням МПК. В результаті не підтверджується гіпотеза про існування антагонізму між розвитком аеробних і анаеробних механізмів енергозабезпечення при напруженій м'язовій діяльності.

Відповідно до цього Ю.В. Верхошанський [4] відзначає, що стає зрозумілою помилковість розподілу витривалості на загальну і спеціальну. Існуюча ж в даний час в практиці спортивної діяльності методична концепція про розвиток витривалості через інтенсивну роботу піддавалася критиці у зв'язку з тим, що остання перешкоджає розвитку адаптаційних перебудов в організмі, які в даному випадку необхідні. Часто це пов'язується з різноманіттям прояву спеціальної витривалості – швидкісна, силова, швидкісно-силова і т.п. Інша сторона проблеми полягає в тому, що на даний момент ще слабо вивчені питання пов'язані з індивідуальними особливостями

спортсменів. Успішно ж вирішувати весь комплекс задач можна тільки на основі оптимізації тренувального процесу, що передбачає в першу чергу, використання тих засобів і методик тренування, які забезпечують ефективні дії на чинники, що становлять основу спеціальної витривалості і максимально відповідні психофізіологічним особливостям спортсменів. В іншому випадку результат може бути найнесподіванішим.

Підвищення продуктивності аеробного і анаеробного організму саме по собі не є показником збільшеного рівня спеціальної витривалості в роботі, котра потребує високої анаеробної і аеробної або змішаної продуктивності. Збільшені енергетичні можливості реалізуються в змаганнях частіше в тому випадку, якщо в тренувальній діяльності змагання і передуючого їй, що привели до приросту енергетичних можливостей, наголошується достатньо повна відповідність як по складу працюючих м'язів, так і по характеру роботи. Це повною мірою відноситься до процесу підготовки регбістів і пов'язане з тим, що досягнення високих результатів у значній мірі обумовлюється здібністю до розвитку максимального рівня працездатності (включаючи розвиток всіх основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості).

Беручи до уваги те, що спрямованість у розвитку сучасного боксу пов'язана з подальшим збільшенням інтенсивності дій регбістів, в підвищенні активності ведення поєдинку, в ефективності застосування техніко-тактичних дій на всіх дистанціях, потрібний високий рівень фізичної підготовки і особливо розвиток швидкісно-силових якостей спеціальної витривалості. Одночасно констатується, що рівень розвитку спеціальної витривалості у вітчизняних регбістів явно недостатній. При цьому і погляди на зміст поняття спеціальної витривалості регбіста мають різний характер. Частіше за все під спеціальною витривалістю розуміють здатність тривало виконувати специфічну роботу без зниження її ефективності.

Висновок: витривалість регбіста – здатність проводити матч у високому темпі: випробовувати велику нервову напругу, долати стомлення; здатність багато разів повторювати рухи із збереженням всіх характеристик, властивих цим рухам; здатність швидко, активно діяти протягом тривалого часу; здатність тривало виконувати швидкісно-силову роботу в матчі; здатність вести матч в неослабному темпі, ініціативно і невтомно.

Література

1. Богуславський В.Г. Методика зв'язаного розвитку спеціальної витривалості і технічного вдосконалення юних регбістів: Автореферат дисертації кандидата педагогічних наук. – Київ, 1989.

2. Бутейко Б.Н., Худанов Н. А., Мамчур Н. А., Гильдін Л. З., Огуренков В. Н. Фізична підготовка юних спортсменів. Щорічник. – М., 1964.
3. Бутейко Б.Н. Спеціалізована підготовка регбістів. – М.: Фізкультура і спорт, 1967. Верхошанський Ю.В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. – М.: Фізкультура і спорт, 1988.
4. Верхошанський Ю.В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. – М.: Фізкультура і спорт, 1988.
5. Виноградов М.Н. Фізіологія трудових процесів. – 2-е видання. – М.: Медицина, 1966.
6. Волков Н.И. Біохімічні основи витривалості спортсмена // Теорія і практика фізичної культури. – 1967.
7. Набатникова М.Я. Спеціальна витривалість спортсменів. – М.: Фізкультура і спорт, 1972.

Студент пед. фак. групи Ф-41, Вітрук В.О.

РОЗУМОВА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ, ЯК ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Актуальність. У наш час постійно збільшується потік наукової інформації, який приводить до інтенсифікації навчального процесу і збільшення психічного навантаження студентів. У цих умовах зростає значення наукової організації і, праці, яка забезпечує високу працездатність студентів, зберігає їх здоров'я, Основний засіб збереження здоров'я й активного відпочинку при розумовій діяльності – фізичні вправи і спорт.

З'ясовано, що фізичні вправи і заняття різними видами спорту впливають на розумову працездатність. Так, проведені педагогічні та фізіологічні дослідження виявили різноманітні зміни в стані організму та розумовій працездатності. Під впливом різних величин сумарної рухової активності функціональний стан ЦНС студентів досить чітко відображався на їх розумовій працездатності та динаміці впродовж навчального дня і року .

Мета дослідження – проаналізувати динаміку розумової працездатності студентів вищого навчального закладу .

Об'єкт дослідження – розумова працездатність студентів вищого навчального закладу.

Предмет дослідження - засоби і методи підвищення розумової працездатності студентів вищого навчального закладу.

Розумову працездатність можна охарактеризувати, як здібність людини в процесі більш-менш тривалої діяльності виконувати за

ЗМІСТ

Кіндрат В.К. Концепція освітньої діяльності та перспективи розвитку підготовки фахівців напряму „Фізичне виховання” в Рівненському державному гуманітарному університеті	3
Кіндрат В.К. Розвиток педагогічних здібностей у процесі самостійної роботи майбутніх вчителів фізичної культури	14
Мамчур С.Л. Засоби гімнастики як основа формування педагогічних умінь у процесі учбової практики студентів педагогічного факультету	19
Демчук С.П. Основні критерії ефективності підготовки фахівців ВНЗ	21
Злуніцина Н.В., Наумова Н.І. Нетрадиційні методи у зміцненні та оздоровленні організму людини	
Полюхович Л. Формування здорового способу життя, як складова частина фізичного виховання студентів	30
Брежицька І. Медико-педагогічний контроль за розвитком фізичних якостей студентів	34
Кузнєцова О.Т. Організація самостійної роботи студентів педагогічних вузів з дисципліни „Теорія і методика тестування у фізичному вихованні”	38
Шумарова О. Особливості використання нетрадиційних засобів фізичного виховання (на прикладі національної скаутської організації України „пласт”)	47
Власюк Г.І. Проблеми професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури	51
Чалій Л.В. Спортивний туризм як складова фізичної культури	57
Дутчак В.В. Методика розвитку витривалості, гнучкості та прудкості	63
Тройнін І.О. Важливі аспекти педагогічної майстерності вчителя фізичної культури	69
Семенович С.В. Алкоголь у молодіжному середовищі	71
Базиліюк Н.О., Ужеліна О.М. Новітні технології фізичного виховання студентської молоді	78
Панчук А.П. Позакласна фізкультурно-масова робота	84
Колесник Ж.М. Психологічна культура майбутнього вчителя фізичної культури	89
Залужна С. „Особливості навчання рухових дій у фізичному вихованні”	92
Парфенюк М.Г. Організація форм фізичного виховання у позаурочний час	97

Янчук В.П. Особливості впливу занять фізичної культури на людей розумової праці	103
Лукашук І. Витривалість в системі спортивної підготовки спортсменів – регбістів віком 10-12 років	111
Вітрук В.О. Розумова працездатність, як психолого-педагогічна проблема	115
Пасєка М. Особливості навчання дітей самостійним заняттям	119
Радіца М. Формування вмінь і навичок працювати самостійно.....	125

Наукове видання

ЗБІРНИК

наукових статей з галузі фізичної культури та спорту

**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У
КОНТЕКСТІ ОСВІТНЬОЇ ПЕДАГОГІКИ ВНЗ**

Періодичне видання

Випуск 5

Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту
„Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки
ВНЗ”. – Рівне: РДГУ, 2008 – Випуск 5. – 131 с.

Підписано до друку 19.03.2008 р. Формат 60x84 1/16.
Гарнітура Times New Roman. Папір офсетний.
Друк різнографічний. Умовн. друк. арк. 7,7.
Наклад 300 прим. Зам. № 46/1.

Віддруковано засобами оперативної поліграфії
редакційно-видавничого відділу
Рівненського державного гуманітарного університету