

75 ЛЕТ ВЫСШЕЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ШКОЛЕ ХАРЬКОВА

ХАРЬКОВСКИЙ ХУДОЖЕСТВЕННО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ ИНСТИТУТ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ
ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Сборник научных трудов кафедр физического
воспитания вузов художественного профиля
Украины и России

№3



Харьков - 1997

ББК 75

Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сборник научных трудов кафедр физического воспитания вузов художественного профиля Украины и России.
- Харьков: ХХПИ, 1997. - № 3, 23 с.

Издается по решению Ученого Совета Харьковского художественно-промышленного института при поддержке фонда "Содействие образовательным, творческим и спортивным поискам".

Редакционная коллегия: Ермаков С.С. , к.п.н., доц..
Чуча Ю.И., доц..

© Харьковский художественно-промышленный институт, 1997

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОДЕЛИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Ермаков С.С. (ХХПИ), Крюков Ю.Г.,
Маслов В.Н. (УГУФВиС)

Сегодня большинство специалистов по волейболу используют стандартную методику анализа соревновательной деятельности. Она включает в себя регистрацию показателей эффективности игровых действий, их обработку, проверку возможных вариантов действия противника в различных игровых ситуациях и выбор соответствующих технико-тактических вариантов игры. Этот процесс очень трудоемкий, требует большого опыта и высокой квалификации тренера. Существенным моментом в нем является отсутствие параллельной регистрации действий игроков обеих команд с последующим сопоставлением их при анализе игры.

Добиться более качественного анализа можно с помощью методов теории матричных игр. В специальной, в том числе и спортивной литературе, рассматриваются простые игровые ситуации в основном для парных игр. Увеличение числа игроков до 6-12 человек в каждой команде делает расчеты громоздкими, а также усложняет процесс создания математической модели игры и требует разработки соответствующей системы регистрации взаимосвязанных действий игроков каждой команды. Последняя проводится по следующей схеме. Любым способом (протокол, магнитофон, компьютер и т.д.) записываются действия 2-х, 3-х и более игроков, которые участвуют в данной ситуации. Например, первая ситуация - действия подающего и принимающего игроков; вторая - действия принимающего, связующего, нападающего игроков одной команды и блокирующих игроков второй команды и т.д.. Такая система записи игровых действий позволяет составить математическую модель соревновательной деятельности 2-х команд.

На основании результатов записи игровых действий составляется матрица определенного размера и задача сводится к поиску оптимального решения системы уравнений. Численное решение такой задачи возможно только с помощью персонального компьютера. Для этого используется соответствующее программное обеспечение, с помощью которого и находятся оптимальные решения. Это позволяет проводить эксперименты с моделями путем изменения входных параметров в зависимости от направления исследования. Такими параметрами могут быть текущие и перспективные показатели состояния спортсмена и команды в целом.

Наиболее перспективным способом реализации предлагаемого метода является регистрация действий спортсменов с помощью персонального компьютера. Например, ввод данных в компьютер с двух клавиатур.

Это позволяет повысить оперативность управления командой соревновательным процессом в целом. На основе такого анализа возможна коррекция учебно-тренировочного процесса при подготовке к последующим соревнованиям.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИЛЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Цимбалюк Ж.А., ХГПУ им. Г.С. Сковороды

Сила нервной системы - способность нервных клеток выдерживать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в состояние запредельного торможения.

Сила является свойством нервной системы, а не свойством личности. Это понятие однозначно в физическом плане, но многозначно в плане психологическом. Это значит, что при наличии сильной или слабой нервной системы могут в ходе развития, при различных условиях жизни и воспитания, возникнуть различные психологические черты личности.

По мнению ученых (Теплов Б.Н., Небылицин В.Д.), различия между сильными и слабыми являются следствием их неодинаковой чувствительности, которая находится в противоположных отношениях с пределом работоспособности корковых клеток. В соответствии с этой гипотезой выделяются критерии, диагностирующие силу и слабость нервной системы: во-первых, времени реакции на минимальный раздражитель; во-вторых, "градиент силы" - величина сдвига времени реагирования по мере увеличения интенсивности раздражителей.

В настоящее время существует множество методик изучения силы нервной системы. Многие из них требуют сложной аппаратуры, длительного времени для экспериментирования или специальных лабораторных условий. Именно поэтому тренеры, понимая необходимость изучения типологических характеристик в спорте, вынуждены прибегать только к личным наблюдениям, что является зачастую не достоверным. Практика спорта сейчас испытывает потребность в кратковременных и не требующих громоздкой аппаратуры методиках исследования особенностей нервной системы спортсменов.

Часто в исследованиях слабая нервная система выявляет даже у выдающихся спортсменов, что зависит от вида спорта, т.е. связано со спецификой их деятельности. Например, необходимость быстрой смены поз и положений тела специфична для прыжков в воду. По мнению ученых (Теплов Б.Н., Небылицин В.Д.) слабость нервной системы характеризуется не только отрицательным свойством - низким пределом работоспособности, но и положительным - высокой реактивностью. Сгруппирование спортсменов по силе нервных процессов поможет тренеру баскет-

больной команды провести первоначальный отбор и планировать психологическую подготовку в зависимости от принадлежности к конкретной группе спортсмена. Если же это свойство не было учтено на начальном этапе отбора, то путем длительной насильственной тренировки можно укрепить нервную систему слабого типа. По мнению И.П. Павлова человек с выраженными свойствами слабого типа нервной деятельности впоследствии, в благоприятных условиях жизни и воспитания может с успехом решать любые задачи.

Для эффективной организации игры basketбольной команды в целом надо знать особенности работоспособности каждого члена команды в отдельности.

В отношении влияния силы-слабости нервной системы получены отчетливые данные (Быков В.В., Трофимов О.Н. и др.), показывающие что соревновательная ситуация лучше переносится лицами с сильной нервной системой и хуже со слабой. Зато тренировочная ситуация для лиц с сильной нервной системой является слабым раздражителем. Число эффективных действий во время соревнований увеличивается у всех basketболистов, но при этом у игроков со слабой нервной системой увеличивается число ошибок и результативность игры ниже, чем на тренировках, а у сильных наоборот.

Влияния силы нервной системы на эффективность игры basketболистов сказывается при сравнении легкости - трудности игр (Жилин В.П., Рожин И.А. и др.). "Сильные" и "средние" в трудных играх сохраняют эффективность игры, иногда улучшая ее, а "слабые" ухудшают ее результаты.

Экспериментально доказано, что в первом тайме результативность выше у basketболистов со слабой нервной системой, во втором - с сильной.

При пробивании штрафных бросков "сильные" не попадают при втором броске, если не попали при первом. Это одно из проявлений большей устойчивости и нервно - эмоциональной напряженности лиц с большой силой нервной системы.

Лица с сильными нервными процессами более предрасположены для игры в basketбол, что связано со спецификой спортивной деятельности. Это доказано результатами эксперимента Егупова Л.Ф. (1967) о том, что среди basketболистов высших разрядов сильную нервную систему имеют более 60% игроков.

ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО НАВЫКА - ЧТЕНИЕ КАРТЫ У СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Шип Н.Е., ХГПУ им. Г.С. Сковороды

В отличие от тестов физической подготовленности, - техническая подготовленность должна иметь свои стандарты, и отклонение от этих стандартов должно показывать истинный уровень подготовленности. Если же исходить из среднего уровня только данного контингента спортсменов или данного вида мест-

ности, то на соревнованиях на другой местности, с другими участниками уровень технической подготовки может оказаться намного ниже, чем мы ожидаем. К сожалению, в спортивном ориентировании отсутствует единая унифицированная система тестов - критериев технической подготовленности спортсменов, начиная с юношеских разрядов и кончая мастерами спорта. Однако, умело используя разрозненные тесты, которые существуют в настоящее время, при большом диапазоне сравнения можно представить истинный уровень технической подготовки своих воспитанников, эффективность применяемых средств.

В самом общем виде под тестом понимается специализированное и стандартизированное задание, результат выполнения которого соотносится или с ранее полученным результатом, или с определенным эталоном для оценки психофизиологических личностных характеристик человека, способов его действий, меры соответствия или готовности к той или иной деятельности. Определенная система, включающая подбор тестов в соответствии с поставленной задачей, организацию условий для их использования, выполнение тестов исследуемыми, оценивание и анализ результатов составляет процесс тестирования.

Простейшие упражнения и игры помогут выявить, достаточно ли хорошо юные ориентировщики запомнили условные знаки спортивных карт. Это топографический диктант, топографическое лото, раскрашивание, калькирование карт, отыскание условных знаков на время, простейшая топографическая съемка местности. Более сложные упражнения: с помощью вопросов и ответов определить расположение КП на карте партнера, среди множества участков спортивных карт найти несколько соответствующих данным участкам. Сложный тест для достаточно подготовленных спортсменов: следуя по маркированной трассе спортсмен прибегает на КП, где ему выдается карточка, на которой наклеено несколько вариантов схожих ситуаций. Участник должен выбрать из них один, соответствующий району КП. Засекается время нахождения. Задание можно усложнить, ориентируя фрагменты на карточке не на север, а произвольно.

Очень важным компонентом в чтении карты является развитие специализированной памяти. Развитие памяти у юных спортсменов можно проконтролировать с помощью засечения времени складывания разрезных карт, времени переноса дистанции с контрольной карты, нахождения КП на карте-перевертыше. Можно определять по правильности и скорости нанесения на карту пути, пройденного на местности, прохождения дистанции по памяти. Смысл использования памяти состоит в том, чтобы большую часть увиденного на карте анализировать, не глядя в нее, на бегу.

НЕКОТОРЫЕ ФОРМЫ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Ермаков С.С., ХХПИ

В последние годы вычислительная техника находит все

большее применение в учебном процессе высших учебных заведений. Использование ее в физическом воспитании студентов сдерживается целым рядом факторов, преодоление которых поднимет учебный процесс на более высокий качественный уровень.

Одна из проблем в физическом воспитании - это четкая организация учета и контроля учебного процесса одновременно с индивидуальным подходом к обучению. Наиболее перспективным в этом плане является построение математической модели физического состояния студента и базы данных, которая включает результаты медико-биологических исследований, контрольных испытаний (тестов), общих сведений о студенте и другое.

Эксперимент с индивидуальными моделями позволяет определить наиболее приемлемые виды физических нагрузок, их направление, оптимальные биомеханические характеристики поз и другое. Это способствует проведению теоретических занятий по физическому воспитанию с использованием ПЭВМ, с помощью которых возможно получение рекомендаций относительно техники движений соответственно модельному эталону и индивидуальным особенностям студента.

Второе направление - это создание базы данных. Для этого используются или стандартные программы, или специально разработанные. Применение последних имеет ряд преимуществ, например, получение результатов в графической форме и динамическом режиме (подвижное изображение).

В этом направлении наиболее благоприятные условия имеются в технических вузах: наличие классов, специально оснащенных ПЭВМ, и умение студентов работать на них.

Такой подход к обучению позволяет реализовать принцип индивидуализации учебного процесса, повысить уровень учета и контроля его, а также заинтересовать студента в регулярных занятиях физической культурой. И как следствие этого - повышение качества учебного процесса.

СПОСОБНОСТЬ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цимбалюк Ж.А., ХГПУ им. Г.С. Сковороды

В число факторов профессиональной пригодности, наряду с специальной подготовкой, квалификацией, состоянием здоровья, включаются некоторые индивидуальные психологические способности.

Способность - генетическая индивидуальная психологическая способность, поддающаяся развитию под влиянием социальных факторов, позволяющая успешно выполнять какую-либо деятельность и отличает одного человека от другого.

Эффективность работы человека зависит главным образом от его пригодности и опыта, а в более сложных ситуациях - от специальных способностей.

Сложные условия внешней среды приводят к ослаблению выработанной системы поведения и тем самым как бы умножают те

черты личности, которые обычно скрыты наслоениями опыта. Как показали исследования, проводимые со спортсменами, спортивная деятельность протекает в такой экстремальной обстановке, которая позволяет достаточно надежно раскрыться жизненным показателям отдельных свойств нервной системы или их сочетаниях завуалированных в обычных условиях.

Способность к спортивной деятельности - индивидуальное специальная способность спортсмена, дающая ему возможность проявить себя в каком либо виде спорта. Специфика спортивных способностей зависит прежде всего от того, какие психологические функции проявляются в наибольшей мере и в каких условиях протекает сама деятельность в данном виде спорта.

В спортивных играх эффективной деятельности требуется особенно сложный и многообразный комплекс качеств, причем именно таких, которые обеспечивают оперативное принятие решений и выполнение действий в условиях непосредственного соприкосновения противника.

В связи с необходимостью в кратчайшие промежутки времени воспринимать возникающие ситуации, применять и реализовывать творческие решения о путях и способностях ведения соревновательной борьбы в спортивных играх на первый план выступает система преимущественно - интеллектуальных и эмоциональных - волевых процессов, протекающих в непрерывно изменяющихся условиях деятельности. Активное сопротивление противника постоянно вызывает расхождение между замыслом спортсмена (прямая связь) и информацией о результатах выполненного действия (обратная связь). Несоответствие между прямой и обратной связью составляет различные типы рассогласований в психической регуляции действия, вызывающих необходимость совершенствования психических реакций, коррекции действия.

Эффективность тактических решений в спортивных играх может быть принято и реализовано только при наличии операционного комплекса способностей, среди которых значительную роль играет уровень развития психомоторных функций.

Психофизиологической основной способностей являются свойства нервной системы, которые не могут легко поддаваться изменениям. Экспериментально установлена зависимость от индивидуальных способностей нервной системы. Значит, и способности достаточно консервативный компонент интеллектуальной деятельности.

Они не могут бесконечно развиваться под влиянием тренировки. Если у спортсмена имеются существенные проблемы в какой-либо составляющей способностей, можно надеяться только на компенсацию ее за счет развития другого качества.

Высокий уровень современного спорта требует высоко развитых способностей к эффективной спортивной деятельности. Без преувеличения можно сказать, что сейчас выдающихся результатов может достигнуть только одаренный спортсмен с высоко раз-

витыми именно такими психологическими качествами и свойствами, о которых больше всего зависит успех в данном виде спорта.

НЕРВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕГРУЗКИ И ВЕС ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

Луцик В.Л., ХаГАЖТ

До недавнего времени было принято считать, что ожирению способствует переизбыток и малая физическая активность. Однако в настоящее время в науке накоплено достаточно фактов, свидетельствующих и о роли нервно-эмоциональных перегрузок в развитии ожирения.

Оказывается, при хроническом нервном и эмоциональном напряжении увеличивается масса тела. Этот факт ученые связывают с изменением углеводного обмена: усилением процессов превращения углеводов в жиры и последующим их накоплением.

На распространенность ожирения среди молодежи частично влияет малая двигательная активность. Во время подготовки к поступлению в ВУЗ, учебу в ВУЗе, из-за больших учебных нагрузок в большинстве случаев молодежь сокращает время, которое ранее уделяло физическим упражнениям и спорту и начинает полнеть.

Последствия ожирения сказываются, прежде всего, на том, что при тяжелых его формах у молодых людей уменьшается работоспособность.

Различные осложнения вынуждают вести спокойный сидячий образ жизни. Из-за этого уменьшается и надежда на нормализацию веса и улучшение общего состояния здоровья. Полные молодые люди в среднем отличаются более высокой заболеваемостью.

Итак, ожирение возникает по разным причинам, но важнейшими являются две - избыточное питание и недостаточная двигательная активность.

Для того, чтобы правильно определить свой нормальный вес нужно от роста отнять 100 (индекс Брока).

Н.М. Амосов и др. рекомендуют при росте от 155-165 см вычитать 100; от 166-175 см - 105; от 176 см и более - 110.

Недостаток этих определений в том, что в них не учитывается телосложение и пол человека. Поэтому лучше воспользоваться таблицей, составленной академиком А.А. Покровским, где это учтено.

Таблица 1.

Определение нормального веса человека для мужчин

Рост	Нормальный вес, кг, при грудной клетке		
	узкой	нормальной	широкой
155	49.3	56	62.6
160	53.5	60	66
165	57.1	63.5	69.5
170	61.5	67.8	73.8
175	65.3	71.7	77.8
180	68.5	75.2	81.2
185	72.8	79.2	86.2

ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ УКРАИНЫ В СОВРЕМЕННОМ ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ

Ефимов А.А., Крюков Ю.Г., Кольцова Н.А.
Олимпийская Академия Украины, УГУФВиС.

"Олимпийская Хартия" Международного Олимпийского Комитета (МОК) предусматривает создание во всех странах-членах МОК национальных олимпийских академий.

При создании национальных олимпийских академий принципы "Олимпийской Хартии" обязывают определить их в статусе Национального Олимпийского Комитета в качестве автономного и постоянного органа, а президент является членом исполкома НОК.

На 2-й Генеральной Асамблее Национального Олимпийского Комитета Украины 20 сентября 1991 года принято решение о создании Олимпийской Академии Украины.

1-я сессия Олимпийской Академии Украины состоялась 28 февраля 1992 года в г.Киеве. На ней присутствовали делегаты от 15 областей и г.Киева, а также представители федераций по олимпийским видам спорта, общественных, государственных, спортивных и других организаций Украины - всего 117 делегатов.

Был избран исполком и определены направления работы.

Целью деятельности Национальной Олимпийской Академии Украины является распространение в стране идей Олимпийского движения через разнообразные формы олимпийского образования, в основе которого находятс следующие направления:

- история, античные и современные олимпийские игры, Олимпийское движение и его выдающиеся деятели;
- философская основа современного Олимпийского движения;
- знание структуры и методов работы Олимпийского движения (МОК, Международные федерации, НОК и др.);
- знание Олимпийского движения в Украине, историческое развитие, вклад в развитие украинского спорта, спортивной науки, физического воспитания различных групп населения.

Исходя из ежегодных задач подготовлена и проведена 2 сессия

Олимпийской Академии (март,1996). На сессии избран исполком, утверждены основные направления деятельности Академии, утверждена новая редакция Устава Академии. На исполкоме утверждены комиссии по направлениям: комиссия по пропаганде идей олимпизма (председатель - доцент Драгунов Л.А.); комиссии по международным связям и информатике (председатель - доцент Булатова М.М.); комиссия "Спорт для всех" (председатель - профессор Иващенко Л.Я.); комиссия по учебно-методической работе и повышению квалификации (председатель - доцент Адырхаев С.Г.). При исполкоме создан секретариат Академии из студентов Украинского государственного университета физического воспитания и спорта в количестве би человек, владеющих иностранными языками: английским, немецким и испанским. В

работе 36 сессии Международной Олимпийской Академии приняли участие президент и вице-президент Олимпийской Академии Ефимов А.А. и Булатова М.М., в сессии молодых ученых участвовали Голод Д.И., в работе молодежной сессии - студентка 2 курса УГУФВиС В. Рябоконе. Булатовой. М. и Ефимовым А.А. была проведена презентация Олимпийской Академии Украины, учебника "Олимпийский спорт", центра Олимпийских исследований УГУФВиС.

В. Рябоконе выступила с докладом на молодежной сессии Академии. Доклад был признан одним из лучших, президент Ф.Серпиерис вручил В. Рябоконе ценный подарок и пригласил быть на следующей сессии координатором МОА по номинации молодежной сессии. Установлены и регулярно поддерживаются связи с многими олимпийскими академиями мира. В частности, Канады, Японии, Чехии, Словакии, Румынии, стран Балтии и СНГ и другими. Академия сотрудничает с Олимпийским музеем в Лозане, Барселонским олимпийским центром. Силами студенческого секретариата осуществляется перевод периодических изданий МОК, международных федераций по видам спорта, международной и национальных олимпийских академий. Коллективным членом Академии журналом "Старт" издан учебник для системы Минобразования Украины "Твоя перша сходинка". Силами Олимпийской Академии учебник внедряется в систему физического воспитания общеобразовательных школ.

С марта 1996 года под эгидой Академии проведен ряд мероприятий на Украине. Материалы об Олимпийской Академии опубликованы в республиканских периодических изданиях ("Голос Украины", областные газеты и др.).

В дальнейшие планы Академии входит подготовка различных образовательных семинаров для разных контингентов физкультурных работников, курсов на олимпийскую тематику, подготовка программы для общеобразовательных школ Украины и другое.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ПОСЛЕДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И СПОРТУ

Верзилина Н.А., Лысенко И.А. (УГУФВиС)

Качественные изменения, происходящие во всех сферах общественной жизни Украины, существенно влияют на национальную систему образования, неотъемлемой частью которого является усовершенствование профессиональной подготовки и переподготовки специалистов.

Нестабильная ситуация, сложившаяся в последние годы в отрасли физической культуры и спорт, выявила негативное влияние на процесс ее кадрового обеспечения. Функционирующие в неста-

бильном режиме учебные заведения продолжают подготовку физкультурных кадров, в то время как во всех регионах Украины резко снижается количество традиционных спортивных организаций (спортивные клубы, спортивные школы, центры и др.). Вместе с тем, расширяются новые нетрадиционные структуры, функционирующие на принципах самофинансирования, основной целью которых является предоставление платных услуг средствами физической культуры и спорта. Все контрастнее проявляется влияние физического воспитания и спорта на общественное и индивидуальное здоровье населения. Эти и другие особенности современного этапа, в значительной мере, выявляют необходимость проведения глубоких исследований эфективного использования, повышения квалификации и переподготовки физкультурных кадров с учетом современных потребностей.

Проведенные в этом направлении исследования (Б.Л.Вульфсон, В.Б.Гаргай, А.А.Ефимов, С.И.Змеев, Е.В.Калинин, В.К.Кузнецов, В.А.Парфенов, В.И.Стадников, Д.Хопкинс) позволили констатировать актуальность данной проблемы и ее практическую значимость как для общей системы образования, так и для системы физкультурного образования, которое в последние годы претерпевают реформирование и нуждаются в значительных инновациях.

В разработках по данной проблеме указывается на необходимость перестройки системы повышения квалификации и переподготовки кадров, что по сути допускают образование принципиально новой системы последипломного обучения, как части общей системы непрерывного образования. Она предусматривает организованное и систематически осуществляемое интеграционное повышение квалификации с целью формирования, стимулирования и удовлетворения бесперерывно развивающихся образовательных потребностей личности и общества. Эти потребности связаны с обеспечением общественного процесса на уровне государства, его регионов, отраслей материального и духовного производства, разных национальных, региональных, профессиональных и других социальных групп, их интересов, целей, направлений.

Установлено, что основными функциями последипломного образования являются: компенсаторная, адаптирующая, интеграционная.

По мнению О.Анисимова, А.Вербицкого, Е.Калинина, Д.Хопкинса, Д.Хендерсона ведущие принципы построения последипломного образования совпадают с принципами непрерывного образования. К этому числу авторы относят: непрерывность, плавность, интегративность, гуманизм, демократизм, гибкость, открытость. Основополагающим здесь является принцип непрерывности.

Библиографический поиск и ретроспективный анализ публикаций по аналогичным проблемам за рубежом позволил установить, что последипломное образование осуществляется в разнообразных формах.

На примере опыта зарубежных стран в деятельность по расширению масштабов последипломного образования включаются государственные и негосударственные организации, а также представители национального бизнеса. Так, в практике зарубежной подготовки специалистов активное участие принимают корпорации, фирмы, а также профессиональные ассоциации, которые создают собственные учебные центры и комбинации. Так же к числу выше указанных организационных форм относят специализированные краткосрочные курсы, организуемые фирмами или профессиональными ассоциациями. Эти курсы могут функционировать в системе учебных центров или автономно.

Как свидетельствуют исследования (Б.Л.Вульфсон, В.Б.Гаргай, С.И.Змеев, В.А.Парфенов) в работе по повышению квалификации дипломированных специалистов не всегда учитываются в полной мере данные андрагогики, тогда как ими широко пользуются в Германии, Англии, США и Франции.

Как свидетельствуют научные исследования Украины в условиях стремительно развивающихся противоречивых социальных процессов и глубоких структурных сдвигов в народном хозяйстве, при переходе к рыночной экономике эффективное повышение квалификации и переподготовка дипломированных специалистов по физическому воспитанию и спорту приобретает особенную актуальность.

Таким образом, современный подход к решению проблем последипломного образования предусматривает новые нетрадиционные подходы к выбору форм и содержания совершенствования уровня профессиональной подготовки специалистов.

На основе результатов проведенных исследований можно предположить, что разработка научно-обоснованной модели организации системы последипломного образования специалистов физического воспитания и спорта с учетом новых социально-экономических тенденций будет способствовать решению актуальных задач, стоящих перед отечественным физкультурным движением.

К ВОПРОСУ О ТЕРМИНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Ефимов А.А., Верзилина Н.А., Кольцова Н.А. (УГУФВиС)

Подготовка специалистов в области физического воспитания и спорта теснейшим образом связана и определяется не только наличием четких представлений о сфере предстоящей профессиональной деятельности, необходимыми знаниями теории, методики и организации физического воспитания, владением знаниями и навыками в избранной специальности и смежных областях науки (медико-биологической, психолого-педагогической, социально-экономической, правовой), но и владением необходимым понятийным аппаратом. Аксиому и логику дисциплин, обеспечивающих основу профессиональной подготовки преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта, организатора

физической культуры, спортивного менеджера или специалиста в области физическая реабилитация и рекреации образуют знания исходных понятий и терминов (H.Sigfirid, 1967; В.Н.Платонов и др.1989; H.Btrnet, 1993; H.Алексе, 1995; Н.М.Мартыненко, 1995 и др.).

Темпы развития современного спорта, появление новых направлений в физическом воспитании, изменение роли оздоровительных и рекреационных мероприятий с использованием средств физической культуры и спорта сопровождаются появлением новых понятий, обновлением традиционных представлений, привлечением общепринятых терминов в смежных дисциплин с новым оттенком содержания. Это создает неизбежные разночтения одних и тех же терминов, что крайне затрудняет процесс обучения студентов, осложняет проведение научных исследований и усложняет дальнейшее общение специалистов (В.Н.Платонов, В.В.Петровский и др. 1989).

Разрабатывая пособие авторы не стремились создать новую терминологию. Основная цель - это упорядочение, обновление и уточнение существующих понятий, которые носят наиболее общий характер и формируют основу терминологического поля физического воспитания и спорта. В учебное пособие включаются и специфические термины из других областей науки: философии, биологии, медицины, педагогики, психологии, экономики, управления, необходимые для углубленной трактовки понятий.

Понятийный аппарат как основных терминов, так и терминов из смежных областей научного знания был бы не полным, если не представить сведения о явлениях значительно более высокого порядка по отношению к используемым в сфере физическая культура и спорта. К ним следует отнести такие понятия, как культура, наука, образование, здравоохранение, искусство.

В теории физического воспитания и теории спорта выделяют три группы основных понятий (категорий): исходные, понятия их развивающие и итоговые, определяющие результат развития. В свою очередь, в каждой из групп следует выделять базовые понятия и вытекающие из них производные понятия (В.Н.Платонов, 1987, 1989).

К группе исходных понятий в качестве базовых следует выделить такие понятия, как физическое воспитание, спорт, спортивные соревнования. В качестве производных следует рассматривать следующие понятия: спортивное движение, спортивная организация, спортивная деятельность, соревновательная деятельность, массовый спорт, резервный спорт, спорт высших достижений и т.д.

В группе понятий, развивающих исходные, базовыми понятиями будут: спортивная подготовка, спортивная тренировка, физическое воспитание, теория физической культуры, теория спорта. Производными от данных понятий являются: система спортивной подготовки, школа спорта, коммерциализация спорта, спонсорство, политизация спорта, система спортивной тренировки, спортивный отбор и ориентация, управление, контроль, прогнози-

рование, моделирование, планирование и учет в спортивной тренировке; техническая, тактическая, физическая, интеллектуальная, психическая, интегральная подготовка, тренировочное занятие, микро-, мезо-, макро-цикл, нагрузка, средства тренировки, методы тренировки, адаптация, утомление, восстановление; система физического воспитания, методика физического воспитания, физическое развитие, врачебный контроль в физическом воспитании, физическая реабилитация, физическая рекреация.

К базовым понятиям третьей группы (итоговым) относятся: спортивные достижения, спортивный результат, спортивная квалификация, здоровье, воспитанность, образованность. Их производные - готовность к спортивным достижениям, физическая, техническая, тактическая, психическая, интеллектуальная, интегральная подготовленность, физическое состояние, силовые, координационные, скоростные способности, гибкость, выносливость, тренированность, подготовленность, двигательное умение, двигательный навык, стартовое состояние, стратегия, тактика, нагрузка, упражняемость.

Представленный материал является фрагментом работы по созданию сборника терминологических терминов в области физического воспитания и организации культуры.

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ГРУПП ОФП ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВУЗА К НАГРУЗКАМ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Еднак В.Д. (УГУФВиС)

В исследованиях участвовали 209 юношей-студентов групп ОФП основного отделения Украинского государственного университета пищевых технологий, из которых в результате медицинского освидетельствования 4 юноши были отнесены к основной медицинской группе, а 205 - к подготовительной группе в связи с наличием у них функциональных отклонений различного характера.

Полученные нами среднестатистические данные по основным показателям статического и динамического здоровья, их производным (ЧССп, ЖЕЛ, АД, адаптационный потенциал, жизненный индекс, МПК, PWC-170) и заболеваемости не выявили достоверных различий между группами 17,18,19,20 и 21-летних студентов. Это позволило нам предположить, что возраст не может служить критерием распределения на дифференцированные группы для занятий физическими упражнениями нетренированных юношей.

Программой физического воспитания вузов в механизме формирования групп ОФП заложены факторы, позволяющие нам

сделать предположение о неоднородности этих групп по отношению к нагрузкам в занятиях физическими упражнениями.

В качестве критерия распределения студентов на однородные группы в наших исследованиях был избран уровень физического состояния, оценка которого осуществлялась по методике Пироговой Е.А.(1985). Это позволило распределить весь контингент на 4 группы: с ниже среднего, средним, выше среднего и высоким уровнем физического состояния(УФС). С низким УФС не выявлено ни одного студента. Логично сделать вывод о том, что низкий УФС характерен, возможно, для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. Группу с высоким УФС составили 4 студента основной медицинской группы, которые имели высокие показатели заболеваемости в течении учебного года.

При распределении студентов на группы четко вырисовалась поступательная динамика величин исследуемых показателей заболеваемости(кроме студентов с высоким УФС).

Величина адаптационного потенциала для студентов с ниже среднего УФС свидетельствовала о напряжении механизмов адаптации, а в группах со средним, выше среднего и высоким УФС адаптация была удовлетворительной. Этот факт подтверждается результатами анализа характера динамики показателей сердечно-сосудистой системы в условиях ступенчато-возрастающей велоэргометрической нагрузки.

Уже на второй ступени нагрузки (35% ДМПК) некоторые студенты с ниже среднего УФС проявляли признаки неадекватности в виде гипертензивной реакции (резкое повышение артериального давления крови); регидного пульса (снижение ЧСС при повышении нагрузки с 20% до 35% ДМПК), а также сочетание обоих этих признаков неадекватности. Среди студентов достигших третьей ступени нагрузки(50% ДМПК), усиливались признаки неадекватности за счет увеличения случаев гипер-тензивной реакции, регидного пульса, а также в виде повышения пульсового давления(увеличение ударного объема крови); или сочетание нескольких признаков неадекватности одновременно. Всего один студент с ниже средним УФС выполнил полностью одну минуту третьей ступени нагрузки. Остальные студенты этой группы заканчивали велоэргометрический тест на второй ступени нагрузки (35% ДМПК, 5-6 минута работы) из-за появления признаков неадекватности, утомления или появлении болевых ощущений в мышцах ног.

Для студентов со средним, выше среднего и высоким УФС ступени велоэргометрической нагрузки были: 35,50 и 75% ДМПК.

Испытуемые со средним УФС, как правило, не проявляли признаков неадекватности даже на нагрузку второй ступени(50% ДМПК). Но 6.7% из них прекратили работу на третьей минуте работы (вторая ступень нагрузки) по причине регидного пульса или гипертензивной реакции. Остальные прекращали выполнение теста на 1-2 минутах третьей ступени нагрузки (75%

ДМПК) в связи с появлением признаков неадекватности различного характера.

В группах с выше среднего и высоким УФС признаки неадекватности (кроме повышения пульсового давления) начинали появляться на 1-2 минутах третьей ступени нагрузки (75% ДМПК, 7-8 минута работы).

Полученные данные свидетельствовали о неадекватности к нагрузкам скоростно-силового характера (мощность нагрузки 35% ДМПК, частота педалирования 60 об/мин) и на выносливость (отказ от выполнения теста на 4-5 минутах работы у одних, и на 7-9 минутах - у других), что позволяет сделать предположение о невозможности допуска к тестированию физической подготовленности студентов с ниже среднего УФС без предварительной специальной подготовки в течении 2-3 месяцев первого семестра обучения в вузе.

Весьма существенным является тот факт, что ни один студент даже с выше среднего и высоким УФС не выполнил полностью все три ступени велоэргометрического теста (9 минут работы)⁶ что подтверждает правомерность отнесение их после медицинского освидетельствования в группы ОФП основного отделения вуза.

СРАВНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ СИСТЕМ ОЦЕНОК ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Давиденко Е.В., Ефимов А.А., Еднак В.Д. (УГУФВиС)

Согласно определения международного комитета по стандартизации тестов, физическое состояние (Physical fitness) характеризует личность человека, состояние здоровья, телосложение и конституцию, функциональные возможности организма, физическую работоспособность и подготовленность (В.М.Зациорский, 1979).

В научных публикациях все шире используется современньй математический аппарат для решения вопросов с классификацией физического состояния (Бондаревский Е.Я., 1986, 1988; Иващенко Л.Я., 1988; Макаров П.П., 1991 и др.). Это позволяет выделить ведущие факторы физического состояния и организовать внутренние однородные группы людей (классы).

Многие авторы считают необходимым при разработке диагностических систем оценок выбирать те тесты, которые в наибольшей мере характеризуют ведущие факторы физического состояния.

По данным литературы у здоровых и практически здоровых людей выделяют 4-5 уровней физического состояния отличающиеся по эргометрическим, метаболическим и гемодинамическим параметрам (Иващенко Л.Я., 1980, 1988; P.O.Astrand, Rhyning J.I., 1954; Beuker F., 1976). При этом

каждый автор присваивает каждому уровню соответственные названия; P.O.Astrand - низкий, пониженный, средний, хороший и высокий; K.Cooper - очень плохой, плохой, удовлетворительный, хороший и отличный; Гулько И.С., Голонцев И.В., ПањковЛ.И.- плохой, удовлетворительный, хороший и отличный; Душа-нинС.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А., Карпман В.Л., Белоцерковский В.Б., Гудков И.А., Сбруев Ю.И.- низкий, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий.

На основании клинико-физиологических исследований было установлено, что состояние здоровья людей с низким и ниже среднего уровнями физического состояния находится на грани нормы и патологии.

По мере повышения уровня физического состояния происходит расширение объема функциональных резервов, снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Так, Иващенко Л.Я. и Пироговой Е.А.(1986) было установлено, что для низкого и ниже среднего уровней физического состояния характерно снижение физической работоспособности больше, чем на 40% в сравнении с высоким уровнем, низкая резистентность к неблагоприятным факторам внешней среды.

При среднем уровне физического состояния показатели функциональных резервов и физической подготовленности соответствуют средневозрастным, но на 15-40%, ниже чем в высоком уровне физического состояния.

Наиболее высокие показатели физической работоспособности, отсутствие или низкий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, удовлетворительная адаптация к физическим нагрузкам, стабильный уровень здоровья наблюдается у лиц с выше среднего и высоким уровнем физического состояния. Однако, анализ литературных источников по вопросам оценки физического состояния демонстрирует, что за критерии этих диагностических систем принимались разные показатели с разными средними оценочными зонами емкости в единицах стандартного отклонения или процентах (метод перцентилей). В таблице представлены оценочные зоны емкости критериев оценки уровня физического состояния по данным разных авторов.

Данные приведенные в таблице свидетельствуют о разном подходе количественных значений показателей уровней физического состояния.

При использовании уровня физического состояния в качестве критерия распределения людей на дифференцированные группы следует выбирать те диагностические системы оценки, которые доступны для контингента испытуемых и информативны для исследователей по условиям исследований и их аппаратному обеспечению.

В наших исследованиях юношей-студентов групп ОФП основного отделения вуза такой системой являлась диагностическая система экспресс-оценки прогнозируемого уровня физического состояния Пироговой Е.А.(1985).

Оценочные зоны емкости критериев оценки уровня физического состояния по данным разных авторов

Авторы	оценочные зоны				
	1	2	3	4	5
	МПК(мл/мин/кг)				
Astrand P.O.	38	39-43	44-51	52-56	57
Cooper K.	<25	25-33.7	33.8-42.5	42.6-51.5	51/6>
Пирогова Е.А.	<25	25-35.5	35.6-38.2	38.3-44.8	44.9>
Пярнат Я. 16-18л	<34	34-41	42-50	51-58	58>
Пярнат Я. 19-29л	<35	35-42	43-50	51-58	58>
	МПК(л/мин)				
Пярнат Я. 16-18л	<2.1	2.1-2.6	2.7-3.3	3.4-3.9	3.9>
Пярнат Я. 19-29л	<2.4	2.4-2.9	3.0-3.8	3.9-4.4	4.4>
Аулик И. 20-29л	<2.79	2.8-3.09	3.1-3.69	3.7-3/99	4.0>
	PWC-170(Вт/кг)				
Shaphard R.	<2.2	2.2-2.38	2.38-2.72	2.72-2.89	2.9>
Карпман В.	<2.79	2/79-2/89	2.9-3.19	3.2-3.3	3.3>
	усл. ед.				
Царда К.	<3	3-3.8	3.8-4.6	4.6>	-
Баевский Р.М.	>4.31	4.3-3.21	3.2-2.11	2.1>	-
Университет Ювяскаля	<70	70-89	90-110	110-130	130>

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Хусино Мохамед (УГУФВиС)

Для правильного построения учебно-тренировочного процесса важно выявить взаимосвязь физической подготовленности и техники выполнения приемов игры. В научно-методической литературе по волейболу встречаются отдельные высказывания авторов о том, что необходимо подбирать средства развития и совершенствования физических качеств игроков параллельно с совершенствованием техники отдельных технических приемов игры (М.Е.Амалин,1975, Ю.Н.Клещев,1985, Ю.Д.Железняк,1988, С.С.Ермаков, 1995 и др.).

Проведенный корреляционный анализ показал взаимосвязь техники выполнения нападающего удара в волейболе со следующими показателями уровня развития физических качеств игрока: силой разгибателей голени ($r=394$), силой разгибателей бедра ($r=399$), силой разгибателей туловища ($r=506$), суммарной силой 24 мышечных групп ($r=457$), прыгучестью ($r=439$), координационными способностями ($r=570$), быстротой пробегаания отрезка 3 м/ $\bar{c}=426$.

В результате факторизации 46 показателей выявлены 3 фактора, охватывающие свыше 70% общей дисперсии 14 показателей физической подготовленности и 32 параметра техники выполнения нападающего удара у 30 волейболистов.

Первый фактор объединяет показатели, характеризующие высокий уровень специфических для квалифицированных волейболистов (экспертная оценка $\bar{c}=837$) физических качеств:

координационные способности - тест с броском теннисного мяча на точность ($\chi=836$), тест передачи мяча с 9 м на точность ($\chi=827$), прыгучесть ($\chi=786$), мышечная сила разгибателей бедра ($\chi=760$) и голени ($\chi=576$), суммарная сила 24 мышечных групп ($\chi=782$), быстрота реакции ($\chi=676$), быстрота перемещения на отрезке 3м ($\chi=630$). На основе анализа факторных нагрузок этот фактор можно интерпретировать как характеристику уровня развития специфических двигательных качеств волейболистов, необходимых для эффективного выполнения нападающего удара.

Второй фактор, в наибольшей мере отражает следующие показатели: время периода толчка ($\chi=858$), время достижения максимального угла разгибания в тазобедренном суставе при отталкивании от опоры ($\chi=818$), время достижения максимального воздействия на опору в фазе амортизации ($\chi=804$), время достижения максимальной величины углы сгибания в коленном суставе при амортизации ($\chi=857$), время достижения максимальной величины угла сгибания в коленном суставе в подфазе замаха ($\chi=729$). Этот фактор характеризует способность волейболиста к выполнению оптимального отталкивания при нападающем ударе.

Третий фактор можно истолковать как фактор взрывного проявления усилий волейболистов, обобщающий следующие показатели: время достижения 50% от максимальной силы разгибателей бедра (взрывная сила ($\chi=461$), время удержания плато максимальной величины сгибания в коленном суставе при амортизации ($\chi=461$), время удержания плато максимальной величины сгибания в коленном суставе при амортизации ($\chi=481$), время отталкивания от опоры ($\chi=315$), время электрической активности трехглавой мышцы плеча в подфазе замаха ($\chi=551$), время электрической активности четырехглавой мышцы бедра в подфазе ударного движения ($\chi=342$).

С помощью корреляционного анализа установлена взаимосвязь в количественном выражении динамических, временных, пространственных характеристик техники движений при выполнении нападающего удара и показателей, характеризующих уровень развития физических качеств, необходимых для оптимального его выполнения.

Таким образом, выявлено, что техника выполнения нападающего удара зависит от уровня развития следующих показателей физических качеств волейболистов: силы (разгибателей голени, бедра и туловища, суммарной силы 24 мышечных групп), прыгучести, координационных способностей, быстроты (стартовой реакции и времени, показанном при пробегании отрезка 3м). Выявлена факторная структура показателей физической подготовленности и биомеханических характеристик техники нападающего удара в волейболе.

Определен уровень развития физических качеств и технической подготовленности, а также их взаимосвязи на различных этапах подготовки волейболистов.

СОДЕРЖАНИЕ

Ермаков С.С., Крюков Ю.Г., Маслов В.Н. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОДЕЛИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.....	3
Цимбалюк Ж.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИЛЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.....	4
Шип Н.Е., ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО НАВЫКА ЧТЕНИЕ КАРТЫ У СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ.....	5
Ермаков С.С. НЕКОТОРЫЕ ФОРМЫ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ...6	6
Цимбалюк Ж.А. СПОСОБНОСТЬ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	7
Луцик В.Л. НЕРВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕГРУЗКИ И ВЕС ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА.....	9
Ефимов А.А., Крюков Ю.Г., Кольцова Н.А. ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ УКРАИНЫ В СОВРЕМЕННОМ ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ.....	10
Верзилина Н.А., Лысенко И.А. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ПОСЛЕДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И СПОРТУ.....	11
Ефимов А.А., Верзилина Н.А., Кольцова Н.А. К ВОПРОСУ О ТЕРМИНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА.....	13
Еднак В.Д. ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ГРУПП ОФП ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ВУЗА К НАГРУЗКАМ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	15
Давиденко Е.В., Ефимов А.А., Еднак В.Д. СРАВНЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ СИСТЕМ ОЦЕНОК ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА.....	17
Хусино Мохамед ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ.....	19
СОДЕРЖАНИЕ.....	23

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ
ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Сборник научных трудов кафедр физического воспитания вузов
художественного профиля Украины и России

№ 3

Издается по решению Ученого Совета Харьковского художественно-промышленного института при поддержке фонда "Содействие образовательным, творческим и спортивным поискам".

Ответственный за выпуск: Тесленко Л.Н. Редакторы: Ермаков С.С.,
Чуча Ю.И. Компьютерная верстка: Цвеченко Г.В.

Подп. к печати 27.01.97. Формат А4. Бумага: пр-во Финляндии. Печать: ризограф. Усл. печ. л. 1.44. Изд. N 3/03. Тираж 500 экз. Зак. N 3/03.

ХХПИ, Харьковский художественно-промышленный институт,
Украина, 310002, Харьков-2, ул. Краснознаменная, 8.
Типография ХХПИ