

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

№6



Харьков - 1997

ББК 75

**Физическое воспитание студентов творческих специальностей** /Под общ. ред. Ермакова С.С.. - Харьков: ХХПИ, 1997. - № 6, 36 с.

*Рецензенты:* доктор педагогических наук, профессор Алабин В.Г., кандидат педагогических наук, доцент Федоров Е.М.

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

## Компьютерный аналог рабочих поз спортсмена при приеме мяча в волейболе

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

При поиске оптимального варианта рабочей позы волейболиста важную роль играет опыт тренера и рекомендации специалистов. Проведенные нами исследования показали, что такой поиск удобнее вести, ориентируясь на индивидуальный компьютерный аналог рабочей позы спортсмена. В таблице 1 приведены биомеханические характеристики компьютерного аналога рабочей позы и рекомендации специалистов волейбола.

Таблица 1

### Характеристики системы "спортсмен-мяч" и "спортсмен-площадка" при приеме мяча снизу

NN п.п	Источник информации	Характеристики, см					
		$\mu_1$	$\mu_2$	$\mu_3$	$S_3$	$H_2$	$\mu_4$
1	А.В. Ивойлов, 1985 др.	45	120	40	-	-	-
2	Модель А	58-78	73-151	102-36	3-9	2.43-3	-
3	Модель В	76	157	40	3	2.43-3	-
4	Модель А	72-78	96-132	76-42	6-9	2.43-3	-
5	Модель В	78	132	42	8	2.43-3	-
Оптимальный вариант							
6	Модель А	58-78	143	49	8	2.43-3	24
7	Модель В	72-78	120	53	8	2.43-3	31

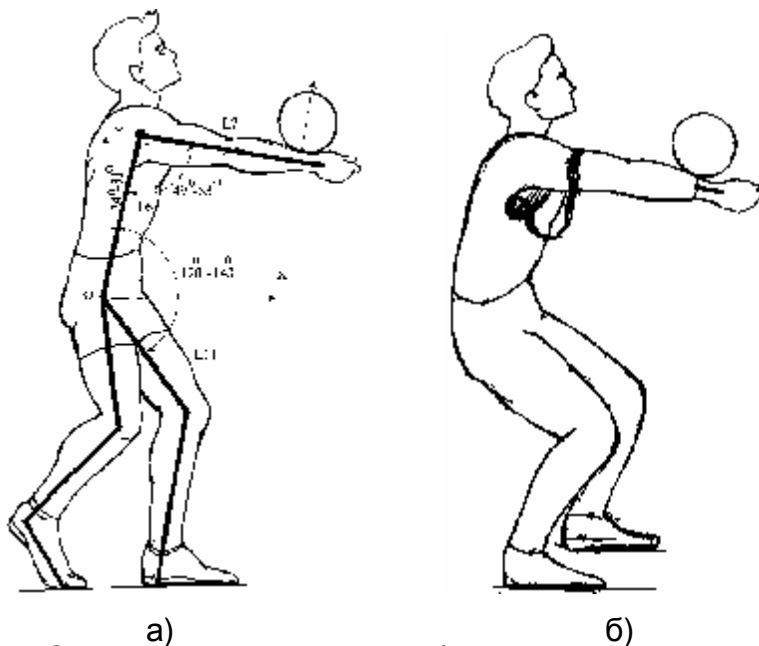
*Примечание:  $\mu_1$  - угол наклона предплечья к горизонтالي;  $\mu_2$  - угол между бедром и туловищем;  $\mu_3$  - угол между туловищем и плечом;  $S_3$  - расстояние между игроком и сеткой в метрах;  $H_2$  - высота, на которую нужно подбить мяч после его приема для организации скоростной атаки;  $\mu_4$  - угол вотклонения туловища от вертикали.*

Из таблицы 1 видно, что характеристики обеих компьютерных аналогов находятся в пределах рекомендаций специалистов волейбола, а оптимальный вариант для спортсменов А и В различен при одинаковых условиях выполнения приема мяча снизу двумя руками. Различия параметров выполнения технического приема объясняются индивидуальными данными спортсменов.

На рисунке 1 показан оптимальный вариант рабочей позы, построенный по данным таблицы 1 (а), а также один из возможных способов тренировки (б).

Проверка разработанного способа определения оптимального варианта рабочей позы в педагогическом эксперименте показала его высокую эффективность. Так у спортсменов экспериментальной группы достоверный прирост показателей эффективности выполнения приема мяча снизу двумя руками к составил 13.5% при  $t=2.1$  и

$p=0.05$ . Таким образом представленный способ определения оптимальной рабочей позы спортсмена при приеме мяча снизу в волейболе можно рекомендовать к широкому внедрению в практику.



а) б)  
Рис. 1. Оптимальный вариант рабочей позы спортсмена при приеме мяча снизу двумя руками.

### **Объективный контроль функционального состояния спортсменов высокой квалификации**

Брусенцов В.Г., Луцик В.Л., (ХарГАЖДТ), Езан В.Г., (ХГИФК)

Подготовка спортсменов высокой квалификации часто сталкивается с необходимостью контроля функционального состояния, в частности:

1. Повысить уровень функциональных возможностей организма можно лишь применяя предельные и около предельные нагрузки. При которых тренер и спортсмен вынуждены "лабиринтировать на лезвии ножа", так как превышение уровня нагрузки чревато перетренированностью, а недобор делает малоэффективной.

Проблема усугубляется тем, что такой уровень существенно меняется в зависимости от контроля реакции организма на нагрузку.

2. Для достижения успеха в конкретном соревновании

необходимо, чтобы спортсмен именно к этому времени подошел в пике своих функциональных возможностей. Это невозможно без четко объективного ( в виде цифр и графиков ) контроля динамики нагрузок и функционального статуса организма.

1. На спортивный результат большое влияние оказывает психическое состояние. Спортсмен может “перегореть” до старта, что заранее обрекает его на поражение, либо наоборот, не “включится” в полной мере, и проиграть далеко не исчерпав своих возможностей.

2. Общение со спортсменом и планирование тренировочного процесса существенно облегчается, если тренер имеет объективную информацию о свойствах нервной системы спортсмена - силе, подвижности и т.п.

Для решения перечисленных задач наиболее эффективны методы психофизиологии, разработанные для космической и спортивной медицины, это прежде всего:

- 1) КОНТРОЛЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ - наиболее современное и интегральное средство оценки состояния человека. Самыми информативными показателями при этом являются характеристики спектра сердечного ритма, получаемые в результате математического анализа ряда кардиоинтервалов. В сердечном ритме хорошо проявляется насколько возможности организма превосходят или наоборот уступают предъявленным к ним требованиям. В результате краткого обследования ( время 130 ударов сердца ) получает информация, позволяющая тренеру делать следующие выводы о состоянии спортсмена: “Данную нагрузку переносит хорошо”, “ перенапряжен и близок к срыву ”, “ истощен и нуждается в отдыхе “ и т.д. При этом можно выходить на количественные характеристики как функциональных возможностей так и уровня тренировочной нагрузки, что позволяет вести её учет.
- 2). КОНТРОЛЬ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КОЖИ - наиболее информативный показатель стресса, апробированный на “ детектор лжи “. Незаменим при оценке уровня “ предстартовой лихорадки “. Содержит тоническую и фазическую составляющих. При этом для каждого спортсмена имеется свой оптимальный уровень для разных ситуаций, что дает тренеру информацию о виде коррекции состояния, т.е. надо успокоить или наоборот подстегнуть.

Если уровень возбуждения высок перед сном или сразу после сна, значит у спортсмена нарушена биоритмика - это первый признак перенапряжения, что может закончиться истощением, перетренированностью. У полного сил спортсмена показали сильно разняться в состоянии ожидания и непосредственно перед стартом, если он истощен, разница практически отсутствует. Состояние эмоционального истощения характерно ростом тонического и наоборот спадом физических показателей.

Применение этих показателей позволяет легко обучить спортсмена произвольно снижать уровень стресса методом биологической обратной связи.

- 3). КОНТРОЛЬ ПСИХОМОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ - позволяет быстро и надежно оценить состояние психомоторной сферы спортсмена, быстроту реакций, мышления, уровень координации.

Эти показатели тем лучше, чем в лучшей спортивной форме находится спортсмен.

- 4). КРИТИЧЕСКАЯ ЧАСТОТА СЛИЯНИЯ СВЕТОВЫХ МЕЛЬКАНИИ - наиболее объективный показатель общего утомления, чем больше утомление, тем сильнее он уменьшается в сравнении с фоном, тем выше лабильность нервной системы.

- 5). ТРЕППИНГ - ТЕСТ - позволяет легко и быстро определить запас энергии в организме, силу нервной системы и ее скоростные характеристики, Спортсмен с максимальной частотой нажимает на кнопку и, т.к. в движении участвует локальная группа малоразмерных мышц и они быстро истощаются, эта частота уменьшается и тем быстрее, чем меньше запас энергии в организме.

- 6). ТРЕМОР - т.е. дрожание кистей рук, показатель связанный с такими состояниями, как перенапряжение, стресс, переутомление.

- 7). ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ - характеризует состояние "внутренних часов, дает ценную информацию о степени восстановления после переутомления и перенапряжения.

Эти и другие методы реализуют психофизические комплексы "ГАММА" разработанные лабораторией психодиагностики Харьковской государственной академии железнодорожного транспорта.

Приборы просты в управлении и рассчитаны на обслуживание средним медицинским персоналом или непосредственно тренером. "ГАММА - М" - автономный в виде кейса, содержит микро-ЭВМ,

“ ГАММА - Б “ - блок, сопрягаемый с ПЭВМ типа IBM PC. При этом могут решать и многие другие задачи, например, создание банка данных на вех членов команды с анализом динамики состояния во времени.

Возможности прибора расширяются с созданием нового программного обеспечения. “ ГАММА - М “ проходил апробацию на Олимпийской базе “ Конча - Заспа “. По результатам которой подвергся существенной модернизации, в частности приобрел функцию компьютерного электрокардиографа. Применение новейшей американской элементной базы сделало прибор надежней и компактнее. Батарейное питание, компактность и простота установки датчиков позволяет использовать его при работе с тренажерами в том числе вне залов.

### **Использование подвижных игр для технической и тактической подготовки юных волейболистов**

Лесик О.В. (ХХПИ), Ляхова Т.П. (ХаГИФК),  
Крамаренко В.И. (ХАИ)

Систематическое применение подвижных игр в работе с юными волейболистами позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования техники.

На базе определенного запаса движений легче формируется новый навык, который в спорте реализуется, как правило, без игры, без участия эмоций. Более того эмоции способны только нарушить действия и затруднить достижение цели. Игра приходит на помощь тренеру лишь тогда, когда движение автоматизируется и внимание сосредотачивается не столько на двигательном акте, сколько на результате действия.

Подвижная игра выступает как средство совершенствования навыка в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействии и пр. Навык становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким, вариативным. Это может привести к возникновению нового, более совершенного умения.

Юный волейболист приобретает способность применять освоенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия.

Вот почему сначала следует давать в игре установки: кто выполнит задание правильнее, точнее, а уж после этого - кто больше, быстрее.

Надо отметить, что подвижные игры выступают как комплексные упражнения, заставляющие работать мысль. Поэтому

применение в тренировочном процессе юных волейболистов подвижных игр способствует созданию общих предпосылок для владения тактикой, так как в игре игроки должны сами расценивать свои силы, определять рациональные приемы тактических действий. Например, в таких подвижных играх как “удочка”, смена ритма вращения веревки помогает быстрее осадить играющего, а в таких несложных играх, как “челнок” или “вызов” приходится планировать тактические действия.

В связи с тем, что технические навыки целесообразно развивать применительно к будущим тактическим ситуациям (это юные волейболисты должны осознать уже при изучении техники), подвижные игры выступают как средства, позволяющие моделировать различные ситуации.

При подборе и составлении игр важно знать способности занимающихся, учитывать их предшествующий опыт, чтобы предлагать в игре оптимальные условия.

### **Различные формы двигательной активности учащихся и студентов**

Чуча Ю.И., Тесленко Л.Н. (ХХПИ)

Программы по физическому воспитанию для вузов предусматривают овладение студентами необходимыми знаниями и навыками по организации занятий и спортивной тренировке, подготовку их к работе в качестве инструкторов по видам спорта, судей или тренеров-общественников. Определенная теоретическая подготовка, умение на практике применять весь комплекс знаний по разделам физического воспитания, рационально использовать средства в быту, в режиме трудовой деятельности, постоянной физической активности студентов и учащихся - вот реальные пути овладения организаторскими способностями в подготовке физически развитого подрастающего поколения.

Рекомендуем изучать продолжительность времени, в течение которых студенты находятся в состоянии физической активности. За основу берется их суточный режим деятельности, в который входит объем движения в часах для охваченных тремя формами занятий: регулярные занятия 2-х разовые в неделю специальные занятия 2-3 раза в неделю и участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях института (лицея), района, города, области. Кроме этого учащиеся должны фиксировать объем движений, выполняемых в общем режиме дня: утренняя физзарядка, физкультпаузы, оздоровительная ходьба или бег, подвижные игры, прогулки, физическая работа, танцы, другие самостоятельные виды физической активности (плавание, аэробика, туризм). Эти данные



должны фиксироваться в дневнике самоконтроля или сообщаться реально преподавателям кафедры физвоспитания для дальнейшей обработки, их систематизации и анализа.

Определяется: а) объемом двигательной активности учащихся лица и студентов I-го курса и его отличия от объемов двигательной деятельности старшекурсников, которые находятся в пределах 2,5-4,0 часа в сутки; б) у студенток или учащихся девушек эти показатели колеблются в пределах 4,2-5,0 часов.

У занимающихся на старших курсах эти различия находятся в двигательных пределах (у девушек больше) 3,2-4,8 часов. Те, кто посещает секции по видам спорта и участвует регулярно в соревнованиях отмечали показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС), пульсометрию, критерии утомляемости, роста-весовые показатели и конкретные результаты своей спортивной деятельности (рост, снижение или стабилизацию).

### **Опыт изучения психотравмирующих ситуаций в спортивной деятельности**

Ефимова А.А., Киевский университет им.Т.Шевченко

В настоящее время, несмотря на довольно широкое развитие исследовательских работ в области изучения психотравмирующих воздействий в спортивной деятельности, вопрос о специфических особенностях психотравмирующей ситуации как таковой до сих пор остается недостаточно исследованным. А между тем, именно на ликвидацию последствий обычно бывает направлена большая часть усилий тренеров и психологов в период восстановления спортсмена после очередных соревнований, само участие в которых, даже независимо от результата, обычно воспринимается спортсменами как психологическая травма. Переживание соревновательного или любого другого значительного стресса приводит к возникновению особого по своей тяжести стрессового состояния, полноценное преодоление которого возможно лишь при оказании профессиональной психологической поддержки. Но, поскольку профессиональная психологическая помощь в преодолении тяжелых форм стрессовых состояний может осуществляться лишь, на основании четких представлений об условиях и причинах возникновения и развития указанных состояний, очевидной представляется необходимость изучения специфических особенностей психотравмирующих ситуаций на всех доступных для исследования уровнях.

В результате проведенного исследования, в ходе которого изучалось представление спортсменов о психотравмирующей ситуации как о совокупности внешнеситуационных детерминант

травматического стрессового состояния и целью которого было изучение особенностей переживания спортсменами психотравмирующих ситуаций, были сформулированы два определения ситуаций такого рода: подавляющим воздействием извне, с ощущением сопротивления внешней среды; проявляющаяся в нарастании раздраженности, напряжении; сопровождающаяся потерей психологического равновесия, потерей самоконтроля, состоянием самооценки, замкнутости, мнительности, неспособности сопротивляться негативному влиянию внешней среды, к чувству неуверенности в своих силах.

2. Психотравмирующая ситуация - это ситуация несправедливой обиды, унижения, носящая индивидуальный характер, направленная на уничтожение внутреннего, духовного мира человека; она /ситуация/ полностью овладевает человеком, подчиняя его себе; наносит душевные раны, приносит чувство боли, горечи, душевной тяжести, накладывает неизгладимый отпечаток на восприятие человеком внешнего мира, влечет за собой изменение мировоззрения, разрушая привычные стереотипы мира, переживанием чувства потери, ненужности и собственной неполноценности.

При анализе результатов исследования было выявлено три типа психотравмирующих ситуаций:

1. Физическая травма, следствием которой может быть прекращение роста спортивных результатов или вынужденный уход из спорта.

2. Психологическая травма как результат взаимодействия с окружающими. Сюда входят такие ситуации, как конфликт с тренером /отсутствие понимания, равнодушие с его стороны/, смена тренера, недопуски к игре, несправедливое исключение из состава команды, конфликт/отсутствие взаимопонимания/ в команде, несправедливая судейская оценка, агрессивное поведение соперников и т.д.

3. "Личная" психологическая травма, переживаемая как внутриличностный кризис, не связанный с окружением. Сюда относятся такие ситуации, как личная неудача во время игры/выступления/, разочарование в своих силах после поражения, ожидание ответственного выступления /подготовка к нему, страх, волнение, неуверенность в себе перед выступлением/, перенапряжение вследствие длительных тренировок /"перетренированность"/, прекращение роста спортивных результатов, понижение спортивной квалификации, уход из спорта.

Результатом психотравмирующих воздействий такого рода является развитие особого негативного психического состояния,

пребывая в котором спортсмен балансирует на грани, отделяющей крайние варианты нормы от патологических реакций, преодоление подобных состояний, возвращение в зону оптимального функционирования предполагает использование человеком определенных способов и средств, направленных на оптимизацию его психологического состояния. Опираясь на материал, полученный в ходе данного исследования на концепцию стрессовых состояний Лазаруса (1983), представленную в работе Т.Кокса "Отресс"(1981), можно предположить следующую классификацию путей преодоления негативных состояний, развивающихся в результате психотравмирующих воздействий:

1. Непосредственная двигательная реакция - реальное поведение, направленное на изменение взаимоотношений человека с окружающей его средой.

Формы такой реакции:

а/ подготовка к защите от вредных воздействий /"стараясь заранее взять себя в руки"/;

б/ агрессия;

в/ избегание: пассивность, безнадёжность, депрессия /реакция типа /"стараясь затаиться, терплю, смиряюсь"/.

2. Достижение временного облегчения - смягчение страданий, связанных с переживанием стресса и уменьшение психофизиологических воздействий. Формы такого реагирования:

а/ симптоматическая - алкоголь, транквилизаторы, мышечная релаксация и другие методы, направленные на улучшение физического состояния человека /реакции типа: "Я преодолеваю психотравмирующие ситуации с помощью алкоголя", "с помощью курения", "с помощью кофе", "вступая в сексуальные связи", "начинаю интенсивнее тренироваться" и т.д./.

б/ интрапсихическая форма реагирования - применение защитных механизмов: перемещения активности в новое русло, подавление /вытеснение/, отрицание, интеллектуализация /реакции типа: "Стараясь отвлечься, занимаюсь чем-нибудь другим", "Стараясь забыть как можно скорее", "стараясь не обращать внимания", "старательно анализирую ситуацию, игнорируя связанные с ней эмоции"/.

Очевидно, преодоление тяжелых стрессовых состояний может эффективно осуществляться с применением классических методов психотерапии, что делает очевидной необходимость непосредственного участия психолога в процессе психологической адаптации спортсменов, перенесших значительные психотравмирующие воздействия, и что представляет богатую почву для дальнейших разработок в этой области.

## **Экспертная оценка организационного обеспечения системы последипломного образования специалистов физического воспитания и спорта**

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

Значительные резервы повышения эффективности обучения современных специалистов лежат в области совершенствования организационно-управленческих аспектов деятельности ФПК. Представляется актуальной необходимость повышения качества содержания и организации учебного процесса с учетом специфики и особенностей профессиональной подготовки слушателей факультетов. Для решения данной проблемы были проведены исследования методом анкетирования. Опрос проводился среди слушателей ФПК и ВШТ Украинского государственного университета физического воспитания и спорта. Экспертную оценку давали специалисты по физическому воспитанию и спорту (преподаватели учебных заведений и тренера по видам спорта). Достоверность полученных данных обеспечивалось анонимным характером анкет.

Результаты проведенных исследований позволили выявить наиболее приемлемые и эффективные с точки зрения экспертов формы обучения.

Так, приоритетное положение занимает стажировка (62.8%), затем отмечены длительное периодическое обучение (1р.в 5 лет)/83.1%/ и краткосрочное обучение с отрывом от работы (48.6%).

Следует отметить, что традиционные формы обучения получили преимущество перед новыми вследствие слабой информированности и объективного представления о их эффективности. Причем вышеназванные формы обучения носят скорее пассивную форму повышения квалификации и не требуют затраты дополнительного времени, самостоятельных усилий для повышения уровня профессиональных знаний. Мнения относительно эффективности форм обучения разделились по группам экспертов, так преподаватели физического воспитания выделили стажировку (65.2%), длительное обучение (60.9%) и краткосрочное обучение с отрывом от работы (52.2%); тренера по видам спорта - стажировку (77.7%), краткосрочное обучение (55.5%), длительное периодическое обучение (33.3%).

Изучение результатов проведенного исследования позволили установить наиболее актуальные проблемы возникающие в процессе профессиональной деятельности специалистов по физическому воспитанию и спорту и определяющие ее эффективность. К таким проблемам эксперты отнесли проблемы: финансирования, материально-технического обеспечения и методического обеспечения

занятий в радиоактивной зоне. Вместе с тем, значение этих проблем варьирует. Так, преподаватели на первое место отнесли проблему финансирования; на второе- материально-техническое обеспечение и третье место занимают проблемы методического обеспечения занятий в радиоактивной зоне. В группе тренеров ранжировались следующим образом:1 место-финансирование; 2 место- материально-техническое обеспечение; 3 место- низкая заработная плата.

Изучение вопроса о влиянии различных факторов на реализацию профессиональных функций показало, что работа с людьми, разработка и принятие нормативных документов и, взаимодействие с государственными органами имеют максимально высокий ранг среди 42 названных факторов. Причем, значимость этих факторов для группы преподавателей и тренеров одинакова.

Среди перечисленных видов ресурсного обеспечения отмечены, как наиболее важные и существенно влияющие на решение профессионально значимых вопросов-финансирование, материально-техническое и медицинское обеспечение.

По мнению экспертов, достижение положительных результатов в работе может быть обеспечено за счет личностных и деловых качеств, положительного морально-этического климата в коллективе и наличие необходимого материально-технического обеспечения.

Анализ полученных результатов позволяет констатировать неполное соответствие содержания процесса обучения на ФПК требованиям практики физкультурного движения. Следует отметить, что существующая учебно-методическая база ФПК не учитывает особенности и уровень подготовленности слушателей, а также современные тенденции в системе последипломного образования специалистов.

Полученные результаты экспертной оценки свидетельствуют о необходимости целенаправленной исследовательской работы по поиску эффективных форм и моделированию эффективной организационной системы, обеспечивающей качественный процесс последипломного образования специалистов.

### **Комплектация учебных групп по отдельным показателям**

Чуча Ю.И. (ХХПИ), Иванова И.И. (ХаГИФК),  
Зозуля В.В. (ДЮСШ-13), Новикова С.Д. (ДЮСШ-13)

По предложенным методикам нами проводился этапный и текущий контроль за физическим состоянием и психической устойчивостью учащихся (школа, техникум, ВУЗ).

Проводимые испытания выявили ряд недостатков и некоторых преимуществ у юношей и девушек, занимающихся в различное время.

Беговая подготовленность имеет существенные сдвиги в сторону улучшения (отрезки 20-30м, челночный бег 4x9 и 4x10м, 60м, 100м). Различия от 0,2-0,3 сек на "челноке" и малых отрезках до 2-4 сек на длинных отрезках и временном беге на выносливость.

Силовая подготовленность (сгибание рук в упоре) оставляет желать лучшего у девушек ( $\pm 4-8$  раз от нормативов), у юношей стабилизировалась ( $\pm 2-2,5$  раза).

Прыжки с места. Есть возможность качественного прироста за счет улучшения техники исполнения ( $\pm 3-5$  раз).

Методики темпинг-теста определяют способность занимающегося к самоконтролю и саморегуляции в условиях нарастающего утомления: справляются более 50% учащихся.

Внимание (объем, переключение, распределение, концентрация) проверялось комбинированными пробами с учетом условий занятий и оборудования (таблицы Анфимова-Бузона, цветные таблицы поиска 25 цифр за определенное время), а также фиксация экспозиций за время 3-5 сек. и перенос на бланк-протокол с последующим отсчетом и выведением коэффициента.

Наиболее оптимальны сроки для формирования и комплектации групп, занимающихся 1,5-2,5 месяца. За это время выявляются качества учащихся, стремление и желание к регулярным занятиям, мотивизация к определенному виду спорта и проводятся контрольные тестирования, определяются организаторские способности, умение ориентироваться в смешанном коллективе, проявляются претензии на "лидерство" и объективно оцениваются физические и психические способности определенного контингента учащихся различных возрастных групп.

### **Экономические проблемы становления и развития клубной системы в Украине**

Мичуда Ю.П.(УГУФВиС,г.Киев)

В настоящее время клубная система получила широкое распространение в физкультурно-спортивном движении многих стран мира. Так, только в странах Европейского Союза на начало 90-х годов действовало 402,4 тыс. спортивных клубов, членами которых состояло 59 млн. человек. В Украине сегодня наблюдается достаточно интенсивный процесс создания спортивных клубов различных профилей, в деятельность которых втягивается определенная часть населения.

Особенно актуально для вновь создаваемых и уже действующих клубов являются экономические проблемы. Они фактически определяют судьбу рождающегося клубного движения, его способность стать независимым, основанным на демократических принципах социальных институтом.

Сегодня в Украине идет процесс трансформации командной экономики в экономику рыночного типа. Однако формирование рыночных отношений еще далеко до завершения. Не сформирован и рынок физкультурно-спортивных услуг. Вследствие низкого уровня доходов населения недостаточным является спрос населения на услуги. К тому же необходимость поиска дополнительных заработков уменьшает фонд свободного времени граждан, т.е. физически ограничивает их возможности стать членом клуба или "внешними" потребителями его услуг.

Ситуация усугубляется также и тем, что недостаточным является и предложение физкультурно-спортивных. Многие клубы по разным причинам не в состоянии сегодня предложить высококачественные услуги по приемлемым ценам.

Таким образом, незрелость рыночных отношений в Украине делает сегодня крайне проблематичным получение клубами значительных финансовых средств за счет членских взносов, продажи билетов и абонементов.

Не приходится рассчитывать отечественным клубам и на существенную поддержку государства. Хотя Законом Украины "О физической культуре и спорте" и дано право органам государственной исполнительной власти устанавливать льготные тарифы на коммунальные услуги и энергообеспечение спортивных сооружений или предоставлять им финансовую помощь для компенсации расходов на оплату, однако это право реализуется в очень редких случаях. Еще сложнее рассчитывать на прямое бюджетное финансирование деятельности клубов, которые тоже предусмотрено законодательством.

В условиях, когда клубам не приходится рассчитывать на членские взносы, доходы от реализации билетов и абонементов, а также на серьезное бюджетное финансирование, они вынуждены обращаться к другим источникам финансирования. Такими источникам, как показывает опыт развитых стран, является поступление от телевизионных компаний за право трансляций соревнований, а также средства спонсоров.

Следует отметить, что в условиях рыночной экономики поступления спортивным клубам от телевидения и спонсоров становится стабильными лишь в том случае, когда в стране образуется "треугольник", на вершинах которого располагается

соответственно спортивный клуб, телевизионная компания и спонсор. "Треугольник" при этом является равносторонним, т.е. все три субъекта отношений в одинаковой степени заинтересованы в экономическом сотрудничестве между собой и рассматривают его как взаимовыгодное.

В Украине пока еще не созрели условия для создания таких "треугольников". Поэтому клубы практикуют установление двухсторонних связей с представителями бизнеса, рассчитывая получить от них спонсорскую поддержку. Исходя из экономической ситуации в Украине, можно утверждать, что у представителей бизнеса нет реального экономического интереса оказывать спонсорскую поддержку клубам. В то же время, как они делают это. Какие же побудительные мотивы движут ими?

Участовавшие в опросе представители профессиональных футбольных клубов попытались дать ответ на этот непростой вопрос. 23% из них считают главным побудительным мотивом к спонсорству бескорыстное желание представителей бизнеса помочь футболу, 15% - личное увлечение футболом руководителей фирмы-спонсора, 12% - получением спонсором законных оснований для решения своих финансовых проблем, 8% - желание спонсоров получить налоговые льготы и 4% - возможность разместить рекламу своей фирмы.

Как видно из ответов, решение стать спонсором клуба возникает у украинских бизнесменов преимущественно под влиянием психо-эмоционального фактора, а не экономического расчета. Это обстоятельство следует принимать во внимание маркетологам клубов в процессе поиска спонсора.

Работа со спонсорами, по всей видимости, еще длительное время будет оставаться главным направлением клубного маркетинга. И в выигрыше окажутся те клубы, которые первыми освоят и поставят на систематическую основу данный участок работы.

### **Олимпийский маркетинг: взгляд в XXI век**

Марсель Хуссам (УГУФВиС, г. Киев)

Успешное развитие современного движения во многом обусловлено активным использованием маркетинга. Благодаря маркетингу эффективно решается ряд важнейших проблем. Прежде всего он помогает привлекать необходимые средства для проведения Олимпийских игр. Реализация маркетинговых программ МОК также дает возможность эффективно пропагандировать и распространять идеалы олимпизма во всем мире, особенно в развивающихся странах. Наконец, средства, полученные с помощью маркетинга, закладывают экономическую основу независимости олимпийского движения.



"Маркетинг приобретает всевозрастающее значение для всех нас в олимпийском движении,- отмечает Президент МОК Х.А.Самаранч.- Доходы, полученные от телевидения, спонсорства и общее увеличение финансовую независимость движения. Однако, развивая эти программы, мы должны всегда помнить, что сам спорт, а не коммерческие интересы, должен определять свою судьбу" [1].

На рубеже веков маркетинг остается одним из стратегических направлений деятельности МОК. В преддверии Игр XXVI Олимпиады в Атланте МОК принял долгосрочную программу олимпийского маркетинга, которая предопределяет его развитие в XXI веке. Она направлена на решение ряда ключевых для олимпийского движения задач:

1) обеспечение финансовой безопасности. С этой целью финансирование олимпийского движения и оргкомитетов городов-будущих хозяев Олимпийских игр должно осуществляться путем использования надежных, прошедших проверку временем, источников. При этом не следует соблазняться возможностью получения кратковременной коммерческой выгоды, возникающей вследствие колебания рыночной конъюнктуры;

2) усиление взаимосвязей между спонсорами, телевизионными компаниями и олимпийским движением;

3) приумножение опыта использования финансовой поддержки со стороны спонсоров и телевизионных компаний при проведении каждых последующих игр;

4) заключение долгосрочных контрактов по продаже прав на телетрансляцию Олимпийских игр, которые должны включать соглашения о долевого участия в прибылях и обязательства о реализации дополнительных олимпийских программ, обеспечении возможности зрителям всего мира наблюдать за ходом Игр и приобщаться к идеалам олимпизма [2].

В соответствии с данной программой МОК предполагает заключить долгосрочные соглашения с телевизионными компаниями США, Европы и Австралии сроком до 2008 года. Они принесут олимпийскому движению более 5 млрд.долл. При этом будет кардинально изменен сам характер взаимоотношений между МОК и телекомпаниями. Они выйдут за рамки простой покупки права на телетрансляции в течение установленного времени и перерастут в тесное партнерство на базе общей заинтересованности в развитии олимпийского движения.

Принцип долгосрочного партнерства положен и в основу взаимоотношений МОК со спонсорами. 10 спонсоров программы ТОП-3 намерены реализовать очередную программу-ТОП-4, рассчитанную на 1998-2000 годы, которая принесет свыше 400

млн.долл. доходов [2]. На очереди- разработка программ ТОП-5(2001-2004 годы) и ТОП-6(2005-2008 годы).

В следующем столетии МОК намерен также продолжать практику запрещения рекламы на спортивных сооружениях, одежде и экипировке спортсменов. Будет также усилен контроль на предмет выявления коммерческих злоупотреблений со стороны некоторых компаний в связи с незаконным использованием ими имиджа олимпийского движения в рекламных целях. Это позволит предупредить распространение так называемого "пиратского" маркетинга, обеспечить осуществление всеми компаниями коммерческой деятельности в строгих рамках требований официальной олимпийской маркетинговой политики.

#### *Литература:*

1. *Olympic Marketing Fact File.- Lausanne, IOC, 1995. P. 1*
2. *Marketing Matters. The Olympic Marketing Newsletter. N 8.- LAUSANNE, IOC, 1996.-P. 1,2.*

### **Мотивизация занятий спортивными играми учащейся молодежи (на примере баскетбола)**

Чуча Ю.И. (ХХПИ),  
Иванова И.И. (ХаГИФК)  
Зозуля В.В. (ДЮСШ-13),  
Новикова С.Д. (ДЮСШ-13)  
Фомин В.Ф. (ХМТТ)

Путем опроса по анкетам, мнению специалистов-респондентов и отзывов тренеров-практиков Харьковской области и некоторых учебных заведений, мы выявили характерные особенности мотивов, которые приводят в ДЮСШ, секции вузов и техникумов, группы по интересам занимающихся.

Начиная ль родительской опеки (авторитет родственников, взрослых имеет немалое значение) 27%, уже занимающихся спортом сверстников - 12% и близости спортивных баз, залов, наличия оборудования и инвентаря - 15%, мотивы бывают объективные и субъективные.

Возросшая популярность спортивных игр после Чемпионата Европы 1995 года, Олимпийских игр в Атланте и отборочного цикла мужского европейского форума 1996-97 гг. Возможность теле- и радиотрансляций матчей, отборы в периодической печати и проведение матчей чемпионата Украины - все это повлекло своеобразный толчок (информационный бум), что повлекло за собой

увеличение “баскетбольной” аудитории на 25-31%, занимающихся или симпатизирующих (пусть даже и на уровне болельщиков).

Приверженцы спортивных игр отлично понимают, что подвижные и спортивные игры дают разнообразную разностороннюю подготовку юношескому спорту. Ведь не секрет, что из спортивных игр не пополняются разве что шахматы, шашки, гимнастика, борьба, ряд зимних видов спорта. А вот селекционная работа и отбор в легкую атлетику, греблю, плавание, бокс, фехтование на базе спортивных игр носит повсеместный характер (иногда до 18-20% детей).

Сравнивать зрелищность и “активность” хоккея, футбола, баскетбола, ручного мяча, водного поло, большого тенниса в мировом масштабе даже неэтично. Мы все знаем, что и возросший финансовый коэффициент часто превосходит профессиональную популярность игровых видов (зарплата спортсменов-профессионалов нам известна также, как и имена звезд мировой элиты).

Поэтому психологические и ролевые установки в детском спорте вполне устойчивы для будущего и перспективны. Недаром, все обильше и больше наших соотечественником пополняют ряды ведущих клубов евромирового спорта (за год от 12 до 26 человек).

Это же касается не только спортсменов, но и тренеров-практиков, который свои знания передают уже в других странах (США, Израиле, Канаде, Австрии, Польше, Венгрии, Германии, Франции, Турции и др.), чем действительно поднимают свой уровень профессиональный и творческий потенциал спорта других стран.

На вопрос анкеты: “Спорт - это работа, профессия или жизненное увлечение?” - 8% респондентов детей ответили, что это жизненный уровень профессионалов”... понимаете сами.

### **Семейные физкультурно-оздоровительные занятия, как неотъемлемая часть режима дня**

Шаповал А.М., Гугучкина Л.М. (ХГМУ)

Здоровье человека - это результат образа жизни, который от ведет. Существуют конкретные гигиенические правила, соблюдение которых необходимо для сохранения и укрепления здоровья, так как функциональное состояние организма во многом определяется правильным режимом, условиями жилища, быта, личной гигиеной и т.д.

Каждый человек должен быть хранителем своего здоровья, соблюдать рациональный, соответствующий требованиям гигиены образ жизни, важнейшим элементов которого должны стать занятия физической культурой. В этом плане особый интерес представляют семейные физкультурно-оздоровительные занятия, позволяющие еще в детские годы выработать, а потом и закрепить потребность в систематической двигательной активности. Необходимо добиться того, чтобы каждая семья видела в физкультурно-оздоровительных занятиях источник здоровья, высокой работоспособности и активного долголетия. Однако следует помнить, что благотворное влияние физкультурно-оздоровительных занятий в полной мере проявляется лишь тогда, когда они проводятся в должных санитарно-гигиенических условиях с соблюдением правил личной гигиены, на фоне рационального питания и при наличии других элементов здорового образа жизни.

В настоящее время все большую популярность завоевывают различные формы семейного отдыха сельского и городского населения. Анкетный опрос населения Украины показал, что 60,4% всех жителей высказываются за семейный отдых. Сущность и формы отдыха связаны с бюджетом времени семьи и, в первую очередь, с продолжительностью и способом использования ею досуга. Медицинские исследования показывают, что несколько недель годовичного отпуска не могут снять утомление, накопившееся за год напряженного труда, как это делает ритмично распределенный в течение года периодический отдых. Следует проводить свободные дни в лесу, на даче, в лесопарке, одно- и двухдневных домах отдыха, пансионатах, на туристских и лыжных базах. Желательно, чтобы места загородного однодневного отдыха не были отдалены от места жительства на расстояние, соответствующее не более 0,5ч. езды автобусом, а объекты двухдневного отдыха - 1-1.5 часа.

Во всех случаях обязательным элементом загородного отдыха семьи должны оставаться семейные физкультурно-оздоровительные занятия, как неотъемлемая часть режима дня.

При этом необходимо помнить о важности повышения санитарно-гигиенической грамотности и общей культуры каждой семьи. Семейные занятия физкультурой должны сочетаться с постоянным изучением медицинской научно-популярной литературы, что позволит сознательно с научных позиций укреплять здоровье каждого члена семьи, разумно управлять своим образом жизни и правильно выбирать физическую нагрузку. Наиболее точные рекомендации по применению нагрузок может и должен дать врач.

В помощь врачам нами составлены методические рекомендации по санитарно-гигиеническим аспектам семейных физкультурно-оздоровительных занятий.

### **Програмне забезпечення та структура файлів з запитаннями для тестування на персональних комп'ютерах** Тимофеев Г.І., ХарДАЗТ

При проведенні тестування на персональному комп'ютері, очевидно, що статистичні дані згодом повинні бути записані в файл. Як правило, такі дані типових програм записуються в окремі файли "з статистикою". Такий підхід може бути виправдан в разі експлуатації тестуючих програм, котрі не підлягають ні яким змінам і працюють тільки у режимі тестування.

Узагальнення результатів проведення тестування студентів на заліках та іспитах переконує у тому, що в процесі роботи програмного забезпечення з'являється необхідність добавляти нові, редагувати та усувати існуючі питання.

Це потребує іншого підходу до організації даних та функціональних параметрів програмного забезпечення, який складається з двох положень.

1. Тестуюча програма повинна мати два основних режиму:
  - власне контрольного тестування;
  - редагування та розробки тестів.
2. Статистичні дані повинні зберігатися у файлі з питаннями, причому кожне питання має "власну" статистику.

За нашого часу розроблена, та удосконалюється тестуюча програма, яка використовується для оцінки знань по лабораторним роботам, при проміжному контролі, на заліку та іспиті на комп'ютерах типа XT, AT, Пентіум та інших.

Організація програмного забезпечення, що пропонується, дозволяє виконати необхідну компоновку як файлів з тестами, так і окремих питань. Вважаючи на те, що статистична інформація являє собою складову частину питань, то перекомпоновка тестів та питань не приводе до втрати інформації.

### **Програмное обеспечение и получение рейтинга при тестировании студентов на ПК** Тимофеев Г.И., ХарГАЖТ

На протяжении нескольких лет идет поиск оптимальных вариантов методики обучения и контроля знаний студентов.

С появлением персональных компьютеров предпочтение стало отдаваться "безбумажным" технологиям проведения обучения и тестирования.

Накоплен большой опыт в организации проведения занятий на ПК по обучению и тестовому контролю знаний. Очевидно, что необходим пересмотр существующих подходов к профессиональному обучению при подготовке и переподготовке кадров.

Как правило, аудиторная и самостоятельная подготовка студентов не отличается высокой интенсивностью и заинтересованностью. Активизация методов подготовки невозможна без использования обучающих программ.

Проведение тестирования на персональном компьютере (ПК) имеет множество преимуществ по сравнению с "бумажной технологией" тестирования. Очевидно, что вероятность в последнем случае того, что полученные ответы отражают знания конкретных тестируемых, а не группы, сидящей около него, является весьма малой.

Тестирование на ПК увеличивает вероятность отсутствия подсказок, т.к. во время тестирования нет возможности подсказывать из-за ограничения отведенного времени.

Главным преимуществом "компьютерного тестирования" является возможность накопления и хранения результатов каждой проверки знаний в файлах. После очередного тестирования на компьютере, в отличие от "бумажной технологии", имеющиеся данные по предыдущим тестированиям и вновь полученные данные легко объединяются в общие списки. Полученные баллы (оценки) практически сразу могут быть интерпретированы как рейтинг, а список, прошедших тестирование может быть отсортирован в соответствии с полученными результатами.

Очевидно преимущество компьютера и в плане получения итоговых документов с рейтингом. Рейтинг может быть получен для группы, нескольких групп или факультета; на основе объединенных банков с данными, полученных на разных компьютерах в одном формате или с использованием компьютерных сетей.

Таким образом, очевидно, что и внедрение элементов рейтинга эффективно может быть проведено только на основе применения персональных компьютеров с последующим объединением их в единую компьютерную сеть.

Следовательно, такая форма обучения и контроля позволяет проверить готовность пользователей по теоретическим вопросам и накапливать статистическую информацию для рейтинга.

В настоящее время разработана и совершенствуется тестирующая программа для оценки знаний, при промежуточном

контроле, на зачетах, экзаменах. Предлагаемая организация программного обеспечения позволяет выполнить произвольную компоновку как имеющихся файлов с заданиями-тестами, так и отдельных вопросов. В виду того, что статистическая информация является составной частью вопроса, то перекomпоновка тестов и вопросов не приводит к потере информации.

Новая тестирующая программа - это универсальная оболочка, позволяющая:

- быстро создавать текстовые тестовые файлы;
- редактировать и выполнять их отладку с различными вариантами компоновки;
- обучать пользователей - с выводом правильного ответа на экран монитора;
- выполнять процесс обучения и контроля знаний по нескольким режимам возрастающей сложности вопросов и заданий, причем режим должен задаваться вручную или автоматически усложняться программой;
- получать рейтинг обучаемого сразу по окончании контрольного тестирования;
- делать случайный выбор заданного числа вопросов из общего массива при контроле знаний;
- производить накопление статистики по правильно и неправильно указанным ответам;
- выбирать вопросы на основе их ранжирования в порядке возрастания сложности;
- получать тестовые файлы или только с вопросами или с вопросами и ответами, причем правильный ответ располагается первым.

Данная программа облегчает работу преподавателя и дает возможность объективно ставить оценку, которая соответствует знаниям и способностям тестируемых.

Тестирование может проводиться или по отдельным темам или блоками тестов в автоматическом режиме с подгрузкой очередного блока с диска.

Тестирование может проводиться как на одном, так и на нескольких ПК. Программа позволяет собрать статистические данные с дискет в общий файл для дальнейшего анализа результатов.

В процессе тестирования сохраняется статистическая информация по каждому вопросу:

- сколько раз вызывался вопрос;
- среднее время ответа на данный вопрос;
- число правильных ответов;
- число выборов каждого ответа по данному вопросу.

Наличие такой информации позволяет получать широкий спектр статистических оценок и в том числе определить надежность и валидность тестов.

Имеется возможность активизировать и изменить характер работы с нормативной и технической литературой, используя специальные обучающие файловые блоки как базу данных или как простые ситуационные задачи и вопросы.

Таким образом преимущество изложенного подхода состоит в сокращении времени на подготовку специалистов высокой квалификации, а автономность системы достаточно часто позволяет повышать и оценивать профессиональный уровень. Постоянно получаемый и обновляемый рейтинг показывает динамику роста и является хорошим стимулом к повышению уровня профессиональной подготовки. Не оставляет сомнений и тот факт, что результаты контроля знаний имеют более объективный характер по сравнению с общепринятым подходом проведения итоговых экзаменов.

### Общие сведения по интегрированной среде

Интегрированная тестирующе-обучающая среда (ИТОС) предназначена для обучения и тестирования. С ее помощью можно проводить обучение, а также следующие виды контроля знаний: аттестацию, зачет, экзамен, выставлять текущие оценки по изучаемым темам, делать допуск к занятиям с предварительной проверкой знаний и т.п.

ИТОС облегчает работу преподавателя со студентами и дает возможность объективно ставить оценку, которая соответствует знаниям и способностям студента.

Тестирование может проводиться или по отдельным темам, или блоками тестов в автоматическом режиме с подгрузкой очередного блока с диска.

Имеется также возможность создания новых и редактирования существующих вопросов в интегрированной среде программы.

В процессе тестирования сохраняется следующая статистическая информация по каждому вопросу:

- сколько раз вызывался вопрос;
- среднее время ответа на данный вопрос;
- число правильных ответов;
- число выборов каждого ответа по данному вопросу.

При тестировании студентов одновременно на нескольких компьютерах имеется возможность после окончания тестирования собрать статистические данные со всех дискет на одну с последующим анализом данных в ИТОС.



Вопросы в файле сохраняются в открытом текстовом виде, но правильный ответ закодирован, и без интегрированной среды не может быть определен.

Для работы с вопросами в открытом виде имеется возможность получения текстового файла, в котором правильный ответ установлен первым. Также имеется возможность распечатать только вопросы.

В ИТОС есть два режима работы: "контроль" и "обучение". В режиме "контроль" идет проверка знаний, а режим "обучение" позволяет отвечать на один вопрос от 1 до 5-ти раз. При необходимости предусмотрена подсказка после каждого нажатия номера ответа: "правильно-неправильно" со звуковой индикацией или без нее.

Число вопросов, выбираемое из файла теста, может задаваться вручную или автоматически по заданному проценту выборки или фиксированных числом вопросов.

Число повторов каждого теста при неудовлетворительной оценке может быть задано от одного до двух.

Конфигурация интегрированной среды сохраняется в файле и устанавливается после загрузки программы.

## **Фізіологічна раціоналізація розумової праці**

Шевченко В.П., ХарДАЗТ

Продуктивність інтелектуальної діяльності тісно пов'язана з її інтенсифікацією. Особливо яскраво це виявляється під час активної розумової праці.

Інтенсифікація інтелектуальної діяльності значною мірою визначається без перервності виконуваної роботи, а також збільшенням обсягу самостійної роботи. Незалежно від виду навчального навантаження протягом першої академічної години напруження уваги не повинно зростати. Інтенсифікація розумової праці відмічається з другої академічної години. Виходячи з цього, не завжди доцільно робити перерви між першою і другою годинами занять, оскільки це порушує «впрацювання» студента. Доцільно планувати заняття, які потребують великого розумового напруження, на перші години роботи. Отже, першу годину навчальної праці можна розглядати як період «впрацювання», оскільки в цей відрізок часу напруження розумової діяльності найнижче. Це потрібно враховувати при організації будь-якої інтелектуальної праці.

Напруження розумової праці не можна ототожнювати із втомою, бо вона є адекватною фізіологічною адаптаційною реакцією

організму. Втома - фактор, який свідчить про функціональне перенапруження. Тому фізіологічні критерії, які характеризують напруженість інтелектуальної діяльності також невідбивають ступеня втоми. Однак при тривалій напруженій розумовій праці втома починає розвиватися. При високому ступені напруження вона виникає саме тоді, коли інтенсифікація розумової діяльності не тільки припиняється, але і починає знижуватися. З цього можна зробити висновок про необхідність перерви у роботі з того моменту, коли припиняється нарощування інтенсифікації розумової діяльності, а в ряді випадків відмічається тенденція до її зниження. Слід відмітити і той факт, що емоційне напруження різко змінює характер у всіх сторін інтелектуальної праці: продуктивності, напруженості, втоми.

Існує п'ять умов, виконання яких сприяє підвищенню продуктивності розумової праці.

Першою є поступовність включення у працю, другою - рівномірність та ритмічність праці, третьою - звично послідовність та систематичність праці ( від простого - до складного, від малого - до більшого ), четвертою - правильне чергування праці та відпочинку і зміни одних форм іншими, п'ятою ( найважливішою ) - оптимальні умови для розумової праці.

До факторів, факторів які забезпечують найбільш сприятливі умови для розумової діяльності, належать:

1. Режим дня.
2. Стель праці.
3. Гігієна місця праці.
4. Правильний відпочинок.
5. Харчування.
6. Сон.

Отже, аналіз конкретних шляхів підвищення працездатності студентів дає змогу визначити такі чотири основні аспекти:

1. Відповідна регламентація розумової праці у процесі різних розумових навантажень.
2. Раціональна побудова режиму праці.

Застосування переважно методів неспецефічного впливу різних факторів, серед яких важливу роль можуть відігравати позитивні емоції, аферентні подразники (температурні, звукові, світлові тощо), а також (в окремих випадках) різноманітні хіміотерапевтичні засоби (пантокрін, препарати лимонника та ін.).

4. Використання фізичної культури, різних форм активного відпочинку.

Враховуючи сприятливий вплив рухової активності на функціональні можливості організму, слід відмітити, що для успішного

впровадження фізичних вправ у режим дня необхідні правильна та чітка організація відповідних заходів, сурове дотримання основних фізіологічних принципів фізичного тренування, оскільки ефект активного відпочинку надзвичайно близький до впливу систематичних занять фізичними вправами. Це дозволяє розглядати октивний відпочинок та фізичне тренування при їх істотних відмінностях як два різні шляхи, що сприяють досягненню одного результату - підвищенню працездатності та поліпшенню регуляції най важливіших функціональних систем організму.

Найважливішими принципами фізичного тренування є такі:

Послідовне та систематичне повторення вправ. Поступове збільшення навантажень, перехід від простих вправ до більш складних, від уже знайомих сполучень до незнайомих.

3. Використання різноманітних фізичних вправ.
4. Відповідність навантажень, їх інтенсивності фізіологічним можливостям людини, рівневі її фізичного розвитку, стану здоров'я, віку, статі.
5. Усвідомлення конкретних завдань і цілей фізичних вправ, їх значення для здоров'я та працездатності. Заняття при цьому повинні бути наочними, використанням відповідних матеріалів.

### **Комплекси фізичних вправ для умов розумової праці** Шевченко В.П., ХарДАЗТ

Комплекси фізичних вправ складають у відповідності з положенням теорії та методики активного відпочинку в умовах розумової праці. Вони включають фізичні вправи, які золучують до роботи переважно без діяльні групи м'язів тулуба, рук, ніг, вправи на розлаблення для статично напружених м'язів тулуба, вправи на увагу та координацію.

З урахуванням специфічних особливостей виробничої та навчальної діяльності населення бажено у комплекс вправ виробничої гімнастики та фізкультурної паузи додовати вправ з обертанням та нахилом голови для поліпшення мозкового кровообігу. Навантаження у комплексі змінюється шляхом зменшення або збільшення тривалості перерв між виконуваними вправами. Темп регулюється рахуванням. Приблизно з 1-ї до 6-ї вправи забезпечується наростання фізичного навантаження, а з 7-ї до 10-ї - поступове зниження, 11 - 13-а вправи готують організм до наступної праці (застосування вправ на координацію та увагу - спеціальна розминка).

Враховуючи велике значення інтенсивності виконання фізичних вправ та різний їх вплив на центральну нервову систему, доцільно

фізичні вправи для великих м'язкових груп виконувати з такою швидкістю, за якої час однієї основної дії триває від 3/4 до 1 с. Надто швидкий темп нераціональний, тому що він супроводжується порушенням координації рухів, а повільний справляє недостатньо стимулюючий вплив. При виконанні фізичних вправ у зазначеному темпі припинення діяльність поновлюється без порушення робочого динамічного стереотипу.

Необхідно враховувати також характер вправ, який визначає рівень фізичного навантаження, кількість зусиль, необхідних для виконання заданого руху.

При напруженій розумовій праці фізичні вправи повинні тонізувати нервову систему поліпшувати обмін речовин. З цієї метою під час занять необхідно дещо підвищувати загальне навантаження на організм.

### **Определение физического состояния студентов занимающихся физической культурой и спортом**

Шевченко В.П., ХарДАЗТ

Работоспособность человека, производительность умственного и физического труда, социальная активность во многом зависят от уровня физического здоровья, эквивалентом которого является физическое состояние. Термин "физическое состояние" предложен международным конгрессом спортивных наук в Токио (1964 г.).

С биологической точки зрения физическое состояние человека определяется совокупностью взаимосвязанных признаков, обеспечивающих нормальное взаимодействие организма с окружающей средой. Термин "физическое состояние" различные авторы трактуют по-разному. Один из них связывают это понятие только с уровнем развития максимальных аэробных возможностей (выносливость), другие - с несколькими взаимосвязанными показателями.

Считают, что следует придерживаться точки зрения, согласно которой физическое состояние характеризуется:

- состоянием здоровья;
- уровнем физического развития;
- уровнем физической подготовленности.

Состояние здоровья определяет врач, относя студентов по медицинским показаниям к основной, подготовительной или специальной медицинским группам.

Физическое развитие - комплекс морфологических особенностей строения тела, его размеров, а также функциональные особенности

организма. Физическое развитие характеризуется антропометрически-ми и функциональными показателями.

Физическая подготовленность - результат физической подготовки. Она характеризуется уровнем развития физических качеств и двигательных навыков, определяемых с помощью двигательных тестов.

Известно, что только средние и большие физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на все системы организма человека. При систематических тренировках организм адаптируется к нагрузкам, и они перестают быть тренирующими. В этом случае необходимо правильно менять их объем и интенсивность. Во избежание состояний перенапряжения, перетренированности, которые приводят к срыву адаптации, каждый занимающийся должен уметь определить уровень физического состояния, интерпретировать результаты диагностики и в соответствии с ними подбирать и варьировать физические нагрузки.

### **Стандартные положения и эффективность их использования в футболе**

Шевченко В.П., ХарДАЗТ

К стандартным положениям в футболе относятся: начальный удар с центра поля, вбрасывание мяча из-за боковой линии, штрафной, свободный, угловой удары, удар от ворот, одиннадцатиметровый удар и спорный мяч. Однако введение мяча в игру нельзя рассматривать как нечто застывшее, стереотипное. Это своего рода начало творческого пути к достижению успеха, это неограниченные возможности для организации остроумных тактических комбинаций, импровизации и выдумки как отдельных футболистов, так и звеньев команды, ее линий. Вариантов тактических розыгрышей при возобновлении игры очень много, и большинство из них должно стать началом совсем нестандартных комбинаций.

Не всякая комбинация непременно заканчивается голом в ворота соперников. Однако те футбольные команды, которые регулярно и серьезно занимаются разработкой и совершенствованием тактики игры и разучиванием комбинаций, начинающихся со стандартных положений, в особенности, имеют гораздо больше шансов для достижения успеха.

Вместе с тем некоторые тренеры и футболисты рассматривают стандартные положения лишь как средство возобновления игры.

Это ошибочное мнение не приносит пользы, что неоднократно подтверждено игрой лучших клубных и сборных команд мира.

При стандартных положениях обороняющиеся оказываются в очень затруднительных условиях по ряду причин. Прежде всего они не могут применить против соперников, разыгрывающих мяч, плотную опеку, поскольку согласно правилам должны располагаться не ближе 9,15 м от мяча (за исключением случаев, когда мяч выбрасывается из-за боковой). Более того, атакующая команда может выдвинуть вперед больше игроков на заранее определенные позиции, соответствующие их желанию и задуманному варианту розыгрыша комбинации с завершающим ударом одного из партнеров по воротам. Есть и еще одно преимущество у команды, вводящей мяч в игру: удар наносится по неподвижному мячу, что дает возможность футболисту оценить обстановку на поле с учетом расположения и партнеров и игроков соперника. Все это не позволяет защитникам организовать четкую оборону, дезориентирует их, лишает уверенности и, как правило, кончается ломкой привычного для команды плана действий. Следует также напомнить, что при оборонительной тактике соперника, именно стандартные положения дают наибольшие шансы для взятия ворот.

Вот почему необходимо видеть в большинстве стандартных положений действенное средство, при помощи которого можно одержать победу: умело подготовленные (с учетом изобретательности и тренеров и игроков) и внезапно проведенные розыгрыши мяча есть потенциальная возможность реализации завоеванного преимущества. Ведь умение забивать голы - это способность игроков с выгодой для команды использовать создавшуюся ситуацию в нужном месте и в нужные моменты.

Практика (многочисленные международные матчи, чемпионаты и первенства, кубковые встречи и т.п.) показывают, что 40% голов футболисты забивают именно после розыгрыша стандартных положений. Причем довольно часто исход самых ответственных матчей решали умелые розыгрыши штрафных или угловых, а также вбрасывание мяча из-за боковой.

К сожалению, в нашем футболе положение дел в этом плане не из лучших. Результаты наблюдений за учебно-тренировочным процессом многих команд свидетельствуют о том, что разучиванию и отработке способов введения мяча в игру уделяется недос таточно внимания. Весьма часто футболисты стандартные положения разыгрывают примитивно, шаблонно, что, как правило, приводит к потере мяча после одной-двух передач (а иногда и сразу). И это в условиях, когда за 90 минут состязания мяч

находится в игре 55-60 минут, а треть чистого времени затрачивается именно на введение мяча в игру из стандартных положений.

Каждая команда состоит из звеньев, которые в ходе игры совместно решают определенные тактические задачи. Поэтому только согласованные действия всех участников комбинации в каждом конкретном эпизоде могут принести успех. Вот почему особое значение приобретает полное взаимопонимание партнеров при выборе и проведении способа розыгрыша мяча. Только футболисты с единым пониманием игры могут решать общую для них задачу однопланово, а выбрав правильное тактическое решение, успешно его реализовать.

К игрокам, намеревающимся провести тот или иной розыгрыш, теперь предъявляют исключительные требования: они должны отчетливо ориентироваться во времени в пространстве, мгновенно анализировать конкретную игровую ситуацию и уметь реализовать принимаемые ими решения. Задачей тренера в вопросе эффективного использования стандартных положений является умение поставить перед командой реальные задачи по выполнению розыгрышей мяча в стандартных положениях, точно подобрать и расставить исполнителей, которым и доверить техническую сторону дела.

Обычно много говорят и пишут о голах, обращая внимание в основном на те из них, которые становятся завершением игровых эпизодов. Но ведь именно в таких голах отчетливо просматриваются элементы случайности: атакующие непосредственно соприкасаются с соперниками, которые оказывают активное сопротивление и мешают осуществлению той или иной задуманной комбинации. В то же время, при розыгрыше стандартных положений обороняющихся рядом нет, поэтому случайность практически исключена. Грамотно ввести мяч в игру - значит, владеть им (а стало быть и инициативой), разумно продиктовать сопернику свои условия и, разыграв мяч в соответствии с задумкой, послать его в сетку ворот противника.

### **Необхідність контролю за діями фізичних вправ на студентів спеціальних медичних груп**

Шевченко В.П., ХарДАЗТ

Для того щоб говорити про ступінь впливу тих чи інших фізичних вправ на організм, викладач повинен уважно слідкувати за реакцією кожного студента на фізичні навантаження.

На протязі заняття викладач враховує зовнішній вигляд і поведінку студента. З поля зору його не повинні випадати такі ознаки перевантаження організму, як з'явлення утрати дихання, втрата уваги до окремих студентів, покачування або порушення чіткості руху.

Викладач повинен обов'язково бути уважним до скарг окремих студентів на погіршення самопочуття з'явлення віддишки, серцебиття. При появі таких скарг викладач повинен проявити чутливість і увагу, і потрібно терміново змінити характер виконуючих вправ, змінити навантаження, а в окремих випадках зовсім звільнити такого студента від занять. При повторенні таких явищ викладач повинен направити студента до лікаря і отримати від нього медичні висновки і тільки тоді визначати програму для подальших занять з такими студентами.

Особисті спостереження викладача фізичного виховання в процесі занять за реакцією окремих студентів на фізичні навантаження будуть недостатні, якщо вони не будуть підтверджені об'єктивними показниками.

Такими об'єктивними показниками може бути підрахунок реакції організму студента на фізичне навантаження під час занять за допомогою частоти ударів пульсу.

Визначення реакції організму на фізичне навантаження за допомогою частоти ударів пульсу в деякій мірі об'єктивно відтворює реакцію серцево-судинної системи на виконання фізичного навантаження.

Безумовно, чудовою перевіркою організму на фізичні навантаження за допомогою пульсу є простота і доступність. Підрахунок ударів пульсу у студента на заняттях спеціальної медичної групи повинен бути обов'язковим. При систематичному підрахунку ударів пульсу можна отримати об'єктивну картину впливу занять на організм студента.

Дані перевірки пульсової реакції на фізичне навантаження дають можливість швидко реагувати на зміни в стані здоров'я студентів і своєчасно приймати міри, щоб запобігти пагубних наслідків.

Підвести висновки занять фізичними вправами спеціальних медичних груп непросто. Перевірка досягнень по нормативам фізичної підготовки неможлива. Простий і водночас об'єктивний метод перевірки впливу фізичного навантаження як для сильних так і ослаблених студентів, це метод дозованого навантаження.

Проба дозованого навантаження представляє собою виконання студентами невеликого комплексу фізичних вправ, складеного в рамках суворе визначеного дозування.

Під час виконання вправ комплексу роз'яснення викладача повинні бути найбільш короткими і стосуватися тільки заміни початкового положення. Пояснення повинні супроводжуватися показом. Тривалі паузи між вправами недопустимі. Виконання всього комплексу вправ повинно бути розраховано на 6-8 хвилин. Дані всіх підрахунків записуються з поміткою дати проведення заняття.



Проба дозованим комплексом вправ проводиться на початку занять з групою, потім в кінці підготовчого періоду і в кінці першого семестру. Потім знову на початку і в кінці другого семестру необхідно провести не менше 4-5 проб на протязі всього навчального року.

Для визначення змін, які виникли в організмі в процесі занять фізичними вправами, зрівнюються цифрові дані підрахунку, отримані на початку занять, на окремих етапах і в кінці навчального року.

Добра організація занять, виконання основних методичних рекомендацій дадуть можливість добитись поліпшення фізичного стану студентів та перевести найбільш підготовлених в основну групу, що є метою занять в спеціальній медичній групі.

### **Методика відбору фізичних вправ для спеціальних медичних груп**

Шевченко В.П., ХарДАЗТ

Підбір вправ, інтенсивність їх виконання і загальна навантаження на заняттях фізичними вправами з спеціальною медичною групою визначаються в основному не діагнозом захворювання, а функціональними можливостями організму і в першу чергу функціональним станом серцево-судинної системи.

В осіб, віднесених до спеціальної медичної групи, характерною особливістю серцево-судинної діяльності являється те, що при однакових хворобах спостерігається широка варіабельність її функціональних можливостей. Особи з однаковими патологічними відхиленнями, наприклад, при ревматизмі серця в неактивній фазі, виявляють різну індивідуальну реакцію під час нормальних навантажень при функціональних пробах (20 присідань за 30 секунд, проби з затримкою дихання). З іншого боку, тонзіпогенно-кардиональний синдром, ревмокардит, народжений з пороком серця, хронічна пневманія часто дають схожі показники функціональних можливостей серцево-судинної системи.

Ця обставина накладає особливу відповідальність на лікаря, який проводить медичний огляд, як при визначенні точного діагнозу, так і в більшому або іншому визначенні функціональних можливостей студентів, які направляються в спеціальні групи.

Від викладача вимагається уважне ознайомлення з даними медичними заключеннями і суворого індивідуального підходу і вивчення можливостей студентів в процесі занять.

Статистичні дані показують, що особи з різними відхиленнями в серцево-судинній системі складають до сорока і більше відсотків від загального числа направлених в спеціальні медичні групи. Якщо

врахувати, що стан серцево-судинної системи тісно зв'язаний з діяльністю інших органів і систем (захворювання легень, печінки, нирок, як правило, відбиваються на серцево-судинній системі), що стане зрозумілим та більша роль, яку відіграє ця система в організмі людини. На серце лягає найбільша відповідальність при виконанні будь-якої фізичної роботи. В цей же час серце найбільше уразливе при дії навантаження. Навіть здорове серце, але без достатньої підготовки, при виконанні інтенсивної роботи, значно збільшує частоту скорочення. Ще більше підтверджує це ослаблене серце.

Найбільшою небезпекою для ослабленого здоров'я людини являються види вправ, які потребують довгої напруги або короткочасних швидких навантажень.

Вправи на гімнастичних знаряддях в рамках загальної програми, а також легкоатлетичні вправи - стрибки і метання повністю можливі для занять з спеціальною медичною групою. Виконання цих вправ ставить особливі задачі не як перед серцево-судинною, а як перед нервовою системою. В основі цих вправ лежить виховання певних навиків і володіння технікою виконання цього або іншого руху, що залежить від координації руху.

При вивчанні гімнастичних і легкоатлетичних вправ в спеціальній групі особлива увага приділяється принципам: від простого до складного, поступовість в вивченні і індивідуальний підхід.

Як в гімнастиці, так і в легкій атлетиці можливий широкий діапазон в індивідуальності навантаження. В гімнастиці можна спростити елементи вправ, змінювати початкове положення, надавати допомогу і т.д. В легкій атлетиці використовується біг з різними темпами, чергування бігу з ходьбою, метання полегшених предметів (ядро, диск, граната), стрибки з скороченим розбігом в довжину, в висоту.

Біг в спокійному ритмі і в помірному темпі, на середні і навіть на далекі дистанції до 3000 м не тільки не протипоказані для людей, які мають відхилення в стані серцево-судинної системи, але навіть рекомендуються як єдиний універсальний спосіб для закріплення і розвитку серцево-судинної і дихальної системи. Поступове наростання темпу бігу, довжини дистанції і систематичність тренувань будуть залогом успіху.

Теж саме можна сказати і про ходьбу на лижах. Великі навантаження на серцево-судинну систему може дати гра в баскетбол, якщо вона в швидкому темпі, що являється характерним як для тих, хто вже добре грає, так і для починаючих. Починаючі баскетболісти на перших етапах вивчення дають багато

непотрібних рухів і швидко втомлюються. Як правило, тривалість гри в баскетбол для спеціальних груп - 10-15 хв., кожний тайм.

Гра в волейбол не являється великою небезпекою, завдяки тому, що навіть у класних команд на динамічність положення випадає під час гри від 40 до 60% ігрового часу, у починаючих на динамічність положення випадає до 80%.

В останній час велике розповсюдження отримала гра бадмінтон. Доступність її для спеціальної групи не потребує коментування.

## **Розвиток витривалості**

Шевченко В.П., ХарДАЗТ

Фізичне вдосконалення населення та спортивні результати спортсменів в значний мірі залежать від фізіологічних особливостей кожного. Ось чому в навчальному та навчально-тренувальному процесі необхідно враховувати основні фізіологічні потреби організму. В нормативах навчальної програми в Державних тестах і нормативах, в видах спорту на витривалість основна задача - забезпечити організм для руху, в процесі якого певні органи постачають працюючі киснем та живлячими речовинами, а також виводять з організму продукти обміну.

Раніше вважали, що у цьому виді роботи головним фактором є транспорт кисня відповідною кардіореспіраторною системою. На основі сучасних досліджень можливо вважати, що в звичайних умовах існує фактор, обмежуючий хімічні реакції, які проходять в працюючих м'язах і в ході яких виробляється енергія.

Основна функція легень - постачати кров киснем та виводити з неї двоокис вуглецю загальні витрати кисню росте з збільшенням інтенсивності роботи, максимальне споживання кисню на тренуванні можливо підвищиться примірно на 25%, зрівняно з ісходним станом.

Високий показник максимального споживання кисеня не є гарантією високого рівня витривалості.

Але, якщо тренуваний спортсмен може виконувати роботу, потребууючу затрат 85-95% загального розходу кисня без значного накопичення молочної кислоти в крові, то в організмі нетренированої людини починає накоплюватись молочна кислота (що приводить до кисенного боргу) при роботі з 45-55% від максимального споживання кисеня.

Можно зробити висновок, що тренування направлене на розвиток витривалості і не завжди приводить до помітного збільшення максимального споживання кисня. В результаті тренування значно

збільшується "максимальний відсоток" при якому в організмі починає накопичуватись молочна кислота. Виходе це в результаті змін в м'язових клітинах, що дає займаючимся можливість виконувати роботу, близьку до фізичного преділу.

## СОДЕРЖАНИЕ

Ермаков С.С., Крюков Ю.Г., Маслов В.Н Компьютерный аналог рабочих поз спортсмена при приеме мяча в волейболе.....	3
Брусенцов В.Г., Луцик В.Л., Езан В.Г. Объективный контроль функционального состояния спортсменов высокой квалификации.....	4
Лесик О.В., Ляхова Т.П., Крамаренко В.И. Использование подвижных игр для технической и тактической подготовки юных волейболистов.....	7
Чуча Ю.И., Тесленко Л.Н. Различные формы двигательной активности учащихся и студентов.....	8
Ефимова А.А. Опыт изучения психотравмирующих ситуаций в спортивной деятельности.....	9
Верзилина Н.А., Лысенко И.А. Экспертная оценка организационного обеспечения системы последиplomного образования специалистов физического воспитания и спорта.....	12
Чуча Ю.И., Иванова И.И., Зозуля В.В., Новикова С.Д. Комплектация учебных групп по отдельным показателям.....	13
Мичуда Ю.П. Экономические проблемы становления и развития клубной системы в Украине.....	14
Марсель Хуссам Олимпийский маркетинг: взгляд в XXI век.....	16
Чуча Ю.И., Иванова И.И., Зозуля В.В. и др. Мотивизация занятий спортивными играми учащейся молодежи (на примере баскетбола).....	18
Шаповал А.М., Гугучкина Л.М. Семейные физкультурно-оздоровительные занятия, как неотъемлемая часть режима дня.....	19
Тимофеев Г.И. Програмне забезпечення та структура файлів з запитаннями для тестування на персональних комп'ютерах.....	21
Тимофеев Г.И. Программное обеспечение и получение рейтинга при тестировании студентов на ПК.....	21
Шевченко В.П. Фізіологічна раціоналізація розумової праці.....	25
Шевченко В.П. Комплекси фізичних вправ для умов розумової праці.....	27
Шевченко В.П. Определение физического состояния студентов занимающихся физической культурой и спортом.....	28
Шевченко В.П. Стандартные положения и эффективность их использования в футболе.....	29
Шевченко В.П. Необхідність контролю за діями фізичних вправ на студентів спеціальних медичних груп.....	31
Шевченко В.П. Методика відбору фізичних вправ для спеціальних медичних груп.....	33
Шевченко В.П. Розвиток витривалості.....	35
Содержание.....	36

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ  
ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

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

№ 6

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.

Оригинал-макет подготовлен на оборудовании вычислительного центра  
ХХПИ (нач. ВЦ Б.М. Комисарук, инж. Ю. Мастерова).

-----  
Подп. к печати 25.03.97. Формат А4. Бумага: пр-во Финляндии. Печать:  
ризограф. Усл. печ. л. 2.25. Изд. N 8. Тираж 100 экз. Зак. N 8/04.  
-----

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