

різновиди ходьби (звичайна, спортивна); 2) техніка бігу на відрізок 30 метрів; 3) метання тенісних м'ячиків в ціль; 4) вправи в рівновазі на низькій колоді. Підсумковий зріз показників проводився в кінці навчального року. За підрахунками балів конкурсна комісія определена перевагу студентів експериментальних груп, у них було більш технічне виконання тестових завдань.

Таким чином, наше експериментальне дослідження показало, що змістовне розширення розділу навчальної програми “професійно-педагогічної та професійно-прикладної підготовки”, щодо розвитку пластичності та культури рухових дій цілеспрямоване і на покращення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я майбутніх вчителів загальноосвітніх шкіл.

Література:

1. Кан-Калик В.А. О профессионально-методической подготовки учителя. Советская педагогика, 1976, № 9.
2. Макаренко А.С. Соч. в 7 томах. М., 1960, т. V.
3. Муравов І.В. Спорт і фізична краса людини. Радянська школа, – К.: Радянська школа, 1980.
4. О реформе общеобразовательной и профессиональной школы. Сб. материалов. – М.: Политизат, 1984.
5. Слестелин В.А. Совершенствование підготовки учителя в редвузе. М., ж МГПЦ, 1980.
6. Щерба А.Б. Красота виховує людину. – К.: Радянська школа, 1980.

Анотація

Особливості формування рухів на заняття з фізичного виховання у студентів педагогічних вузів.

В підготовчому матеріалі по темі “ Особливості формування рухів на заняття з фізичного виховання у студентів педагогічних вузів ” автор розкриває сутність проблеми розвитку пластичності рухів та краси рухових дій у студентів на заняттях з фізичного виховання. В експериментальному дослідженні просліджується, що вузівські програми по фізичному вихованню передбачають не тільки фізкультурно-оздоровчий напрям, технічне і тактичне оволодіння окремими видами спорту, тощо. Автор сподівається, що при творчому підході навчальної програми “професійно-педагогічна та професійно-прикладна підготовка” зможе розширити простір для розвитку пластичності рухів та культури рухових дій студентів педагогічних вузів.

Общие закономерности проявления двигательной координации человека

А.Н. Бобров преподаватель,

Кировоградской летной академии Национального авиационного университета

В специальной литературе существует много вариантов определения понятия «координация». Каждое из них наряду с общим смыслом отражает интересы научной дисциплины, в которой оно сформулировано. Однако наиболее выразительные из них, если учесть специфику двигательной деятельности было предложено Н.А. Бернштейном (1947), который считал, что координация движений есть преодоление избыточных степеней свободы движущегося органа за счёт целесообразной организации активных и реактивных сил.

Таким образом, под координацией следует понимать способность к упорядочению внешних и внутренних сил, возникающих при решении двигательной

задачи, для достижения требуемого рабочего эффекта при полноценном использовании моторного потенциала человека.

Критерии оценки способности к координации могут быть выражены умением рационально с точки зрения целевой, направленности организовать движения и усилия в пространстве и времени, повторно воспроизводит движения, сохраняя их смысловую и динамичную структуру и, наконец, перестраивать движения, изменяя или сохраняя их целевую направленность.

В первом случае – это может выразиться в умении быстро и эффективно решать новую или неожиданно возникшую двигательную задачу, выполнить движение в соответствии с заданной формой, правильно воспроизвести (скопировать) показанное движение, творчески решать двигательное задание.

Во втором случае - в умении стереотипно воспроизвести движения при повторном выполнении с одним и тем же рабочим эффектом, «вспомнить» и воспроизвести однажды выполненное или увиденное движение, решить одну и ту же двигательную задачу, но с изменением характера движений (например, с другой скоростью, изменив амплитуду или траекторию движений), правильно выполнить движение в изменённых внешних условиях (например, в другой позе, в условиях лимита времени или утомления). В третьем случае – в умении быстро найти новое решение в изменившейся ситуации, овладев новым, более сложным элементом и включить его в движение, «забыть» старое движение и уверенно выполнить его новый вариант.

Способность к двигательной координации определяется рядом психофизиологических фактов. Известно, что движение выполняется так, как оно представляется. Поэтому способность к двигательной координации в значительной степени связывается с пониманием двигательной задачи, представлением общего плана, конкретного способа и двигательной установки на её решение (А.Р. Лурия, 1963; Н.А. Бернштейн, 1966). Объективная оценка способа решения двигательной задачи с точки зрения соответствия его достижению намеченной цели – важный фактор, определяющий способность к двигательной координации.

Способность к координации движений обеспечивается согласованностью эффекторной импульсации тех мышечных групп, которые привлекаются к осуществлению движений и функционально объединяются целевым критерием решаемой задачи.

Двигательное действие может осуществляться в соответствии с условной задачей лишь постольку поскольку мышечные усилия согласуются с внешними силами, возникающими в результате движения и изменяющимися по его ходу. По меткому выражению Н.А. Бернштейна (1947), движение ведётся афферентацией. Тем самым подчёркивается невозможность выполнения координированного движения без его текущего контроля. Основной проблемой координации в значительной степени, если не исключительно, является проблема превращения афферентного набора импульсов в эфферентный (Лешли, 1951).

Рецепторные механизмы, содержащихся в мышцах, сухожилиях, суставах и коже, реагируют на сокращение мышц независимо от того, вызываются ли они внешними силами или центральными нервными импульсами и способствуют регуляции движения, приведению его в соответствие с внешними силами и интересами решения двигательной задачи.

Известно, что на реализацию петли обратной связи при коррекции простого движения необходимо около 0,1с (М.С. Алексеев, Б.Н. Сметанин). Но в условиях двигательной деятельности, сложнейшие по координации действия совершаются в весьма короткое время. Например, длительность отталкивания в спринтерском беге

составляет около 0,09с, а в прыжках в длину около 0,11с. В таких условиях петля обратной связи просто не успевает срабатывать. Поэтому в подобных случаях важную роль приобретает предварительная коррекция (Н.А. Бернштейн, 1947) как совершенный приём координирования, дающий ЦНС возможность заранее учесть требуемую силу импульса в зависимости от состояния на периферии и его ближайшие перспективы. С помощью подобного рода коррекций совершаются все движения «с упреждением», основывающихся на экстраполяции складывающейся ситуации. Особое значение предварительные коррекции имеют для быстрых баллистических движений.

Значительную роль в способности к двигательной координации играет моторная память т.е. свойство ЦНС запомнить движения и воспроизводить их, когда в этом возникает необходимость.

Моторная память сохраняет огромное количество простейших координаций и более сложных навыков, приобретённых опытом, на базе которых, как правило, строятся новые движения.

Чем большим запасом элементарных двигательных навыков обладает индивидуум, чем больше его предшествующий опыт, тем проще он решает сложные координационные задачи, тем выше его координационные способности.

Способность координации в значительной мере определяется способностью к активному расслаблению мышц. Известно, что культура и эффективность движений определяется умением своевременно напрягать и расслаблять мышцы (В.С. Фарфель и др. 1939; Н.Г. Озолин, 1947). Мышечное расслабление обусловлено механизмами центрального происхождения (В.Л. Фёдоров, 1958).

Являясь элементом любого движения человека, расслабление представляет собой важную составную часть двигательного навыка, для выработки, которого требуется довольно длительная и целенаправленная тренировка. Поэтому способность к расслаблению у большинства людей, не имеющих специальной подготовки, выражена недостаточно, и у спортсменов она проявляется неизмеримо лучше, чем у не спортсменов.

Характеристики мышечного расслабления зависят от ряда причин: скорости (темпа) движений, интенсивности работы, степени владения навыком. Увеличения скорости (темпа, частоты) движений ведёт к снижению полноты расслабления, вплоть до перехода мышц в стойкое состояние сокращения. С повышением интенсивности работы характеристики расслабления ухудшаются.

Совершенствование координационных механизмов, определяющих рабочую эффективность двигательных и статических действий, требует соответствующей специальной физической подготовки. Её основная задача заключается в устранение трудностей, связанных с использованием собственно координационных возможностей, за счёт подготовки рабочих механизмов локомоторного аппарата.

Для совершенствования координационных возможностей используются такие приёмы, как отягощение движений, выполнение упражнений в оптимально утомлённом состоянии; средства для совершенствования способности к произвольному расслаблению мышц и развития их силы и силовой выносливости; точность оценки пространственно-временных и динамических характеристик движений.

Развивая координацию движения с отягощением решают две задачи: 1) способствуют выработке мышечной координации, необходимой для рациональной организации динамических акцентов координационной структуры; 2) обеспечивают количественное усиление их значений.

Отягощение активизирует функционирование сенсорной системы, приводит к снижению порогов суставно-мышечной чувствительности. Выбор состава и формы движений в упражнениях с отягощением, используемых для совершенствований

координаційних способностей, має важке значення.

Спеціальне дослідження (В.А. Фёдоров, І.П. Ратов, 1962) привели до висновку, що сприятливі умови для швидкого розслаблення м'язів забезпечують сплески ізометричних напружень, а також режим м'язової роботи, при якому сили напруження змінюються миттєвим усуненням зовнішнього опору. Крім того, момент розслаблення м'язів повинен супроводжуватися глибоким форсованим видихом.

В якості засобів розвитку координаційних способностей можуть бути використані найрізноманітніші вправи, якщо вони пов'язані з подоланням координаційних труднощів. З часом вправа стає звичною, вона перестає ефективно впливати на координаційні здібності. Щоб зберегти ефективність тренування в цьому відношенні, потрібно або змінити вправу, або замінити її новою. Новизна, незвичність і умовлена ними ступінь координаційних труднощів – визначають критерії вибору рухових завдань для розвитку координаційних здібностей.

Література:

1. Верхошанський Ю.В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів.- М.:Фізкультура і спорт, 1988.- 327с.
2. Верхошанський Ю.В. Програмування і організація тренувального процесу. – М.: Фізкультура і спорт, 1985. – 180 с.
3. Матвеев Л.П. Основи спортивної тренування. – М.: Фізкультура і спорт, 1977. – 310 с.
4. Платонов В.Н. Адаптація в спорті. Сучасна спортивна тренування. – К.:Здоров'я, 1988.- 250 с.
5. Романовський В.Е., Руденко Е.І. Бодібілдинг для всіх.- Ростов-на-Дону:Владис,2001.-115 с.

Деякі аспекти відродження методів фізично – масової роботи в студентських гуртожитках

Бульдович В. В.,

Національний університет біоресурсів і природокористування України, м. Київ

Малорухливість, іншими словами, гіподинамія - це жахлива хвороба сучасної людини. Британські вчені з Королівського коледжу Лондона прийшли до висновку, що трохи менше 2 млн жителів Землі щорічно помирає від різноманітної м'язової атрофії (найчастіше серцевої), а м'язи людини є могутнім генератором енергії. Звісно, це вже зовсім крайній випадок, але як говорять експерти, 50-ти %-кам міських жителів можна безперечно ставити діагноз «гіподинамія». Як бачимо, її вплив на людину достатньо сильний і згубний для неї. Але боротьба з цією хворобою потрібна і необхідна. Головні вороги хвороби - регулярні і різноманітні фізичні навантаження.

Гіподинамія, пов'язана з навчальною діяльністю, захопленням комп'ютерами, слабоалкогольними напоями, курінням, знижує імунітет студентів до простудних та гіподинамічних захворювань. За наявними у нас даними у 2011 році м. Києва захворюваннями, пов'язаними з простудою та грипом серед студентів виросли на 7,3 %.