

10. Касаткин Л. Ф. Формирование двигательных функций у слепых детей и пути преодоления недостатков физического развития в процессе школьного обучения : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук / Л. Ф. Касаткин. – М., 1980. – 32 с.
11. Kret Ya. V. Diagnostika i korekcija psihomotornogo rozvitku osib z porushennyam zoru _ navch. posib. / Ya. V. Kret_ N. G. Baikina. – Zaporijjya _ ZNU_ 2005.
12. Kret Ya. V. Rannya diagnostika ta korekcija psihomotoriki ditei iz vadami psihofizichnogo rozvitku _ monografiya / Ya. V. Kret_ N. G. Baikina. – Zaporijjya _ ZNU_ 2007. – 440 s.
13. Silantev D. O. Korrekciya fizicheskogo razvitiya slabovidyaschih detei sredstvami plavannya _ dis. ... kand. ped. nauk _ 13.00.03 / D. O. Silantev. – K._ 2001. – 273 s.
14. Sinev V. N. Korrekciya intelektualnih narushenii uchaschihsya vspomogatelnoi shkoli _ avtoref. dis. na soiskanie uchen. stepeni doktora ped. nauk _ spec. 13.00.03 „Korrekcionnaya pedagogika” / V. N. Sinev. – M._ 1988. – 45 s.
15. Sinova Є. P. Tiflopsihologiya / Є. P. Sinova. – K. _ VO UFU_BSR „Vizavi”_ 2002. – 296 s.
16. Tarasun V. V. Psihologo_pedagogichni osnovi preventivnogo navchannya ditei z porushennyami movlennevoogo rozvitku _ dis. ... doktora ped. nauk _ 13.00.03 / V. V. Tarasun. – K._ 1999. – 465 s.
17. Shapkova L. V. Sredstva adaptivnoi fizicheskoi kulturi _ metod. rek. / L. V. Shapkova ; pod red. S. P. Evseeva. – M. _ Sov. sport_ 2001. – 151 s. – Fizicheskaya kultura i sport invalidov i lic s otkloneniyami v sostoyanii zdorovya,.
18. Sheremet M. K. Psihologo_pedagogichni osnovi pidgotovki slabochuyuchih ditei do navchannya u shkoli _ dis. ... doktora ped. nauk _ 13.00.03 / M. K. Sheremet – K._ 1997. – 437 s.
19. Shipicina L. M. Detskii cerebralnii paralich / L. M. Shipicina_ I. L. Mamaichuk. – SPb. _ Didaktika plyus ; M. _ In_t obschegumanitar. issled._ 2001. – 271 s.

УДК 372.011.3-051:796

Маринчук В. В.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В ПРИРОДНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

У статті висвітлено сучасні підходи до підготовки студентів педагогічних спеціальностей до самостійних занять фізичними вправами в природному середовищі та аналізується фактори, що впливають на формування готовності майбутніх вчителів до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Ключові слова: студенти педагогічних спеціальностей, фізичні вправи, природне середовище, підготовка, самостійні заняття.

Маринчук В.В. Подготовка будущих учителей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в естественной среде. В статье освещены современные подходы к подготовке студентов педагогических специальностей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в естественной среде и анализируются факторы, влияющие на формирование готовности будущих учителей к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: студенты педагогических специальностей, физические упражнения, среду, подготовка, самостоятельные занятия.

Marynchuk V. Preparation of teachers to be independent of exercise in the natural environment. The article highlights new approaches to training pedagogical students for independent exercise in the natural environment and analyzes the factors that influence the formation of future teachers for independent sports and health work, defined technology training university students to exercise independent; the necessity of scientific development and training concepts and programs to stimulate the interest of young people in healthy lifestyles, which would provide interconnection of all components of the educational process in compliance with defined goals, objectives, principles, methods, tools, forms and stages of learning. The deficit in motor activity, this limitation student regime adversely affects physical development, health, motor preparedness of students. Thus, the problem dealing search tools and methods to increase motor activity of the future teachers pedagogical skills. The success of training specialists depends on many factors, one of which is independent work of students. The article focuses on recent studies of physical education in higher education and analyzes the influence of sports orientation of physical education in the training of future teachers pedagogical skills in the independent exercise outdoors organization of sports-media work. The organization of physical education in higher education is a problem of insufficient number of hours of physical education for solving problems improvement, deterioration of health and physical fitness, low motivation in physical training and sports students, low culture of health. The physical development of students, health status, motor preparedness depends on the conditions in which they live, and the proposed general regime, part of which is driving mode. Its content is complex organizational forms of physical training (classes, morning exercises, fizkultminutki) used in the educational process, and an independent motor activity of students.

Key words: students of pedagogical specialties, exercise, environment, training, independent study.

Постановка проблеми. На необхідність самостійних занять фізичними вправами вказували Е.Г.Буліч (1986),

Е.С.Вільчковський (1998), О.Д.Дубогай (1985), Л.Я. Іващенко (1988), А.В.Магльований (1993), І.В.Муравов (1989), В.М.Платонов (1999). Психолого-педагогічні аспекти самостійних занять досліджувалися в роботах В.Валіна (1992), Т.М.Мякушева (1991). В роботах В.Г.Ареф'єва (1981), Г.Є.Іванової (2000), Д.М.Піскової (1996) самостійні заняття фізичними вправами розглядаються як засоби оптимізації фізичного виховання студентів або як засоби диференціації та індивідуалізації навчання. У наукових працях А.Л.Благій (1999), А.В.Віндюка (2002), Л.В.Графа (1993), С.С.Огороднікова (1982), М.В.Третьякова (1988) пропонуються орієнтовні програми для самостійних занять фізичними вправами. В умовах оволодіння студентами збільшеним обсягом інформації, розвиток їх творчості і самостійності викликає потребу в інтенсифікації навчального процесу, оскільки неможливим є збільшення часу на навчання у ВНЗ. З іншого боку, підвищення вимог до навчання викликає необхідність збільшення уваги до стану здоров'я студентів, зокрема засобами фізичного виховання, режиму навчальної діяльності тощо. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання змісту, організації фізичного виховання, його оздоровчої та професійної спрямованості у вітчизняних ВНЗ вивчені недостатньо. Чинна на сьогодні система організації фізичного виховання у вищих закладах освіти не може ефективно забезпечити підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, мотивації студентів до занять фізичними вправами й спортом, сформуванню професійно важливих психічних та психофізіологічних якостей [3]. Численні дослідження виявили суттєве погіршення стану здоров'я абітурієнтів і студентів. Зростає кількість студентів, які займаються в спеціальних медичних групах, констатується низький рівень рухової активності, фізичної підготовленості, зацікавленості фізичним вихованням. У більшості студентів не сформована потреба до систематичних занять фізичними вправами та спортом [1].

До низки завдань фізичного виховання у вищому навчальному закладі належить: формування потреби систематичних занять фізичними вправами з використанням різних раціональних форм; оволодіння спеціальними знаннями, знаннями основ організації й методики впровадження найефективніших видів рухової активності; знаннями основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними методами фізичної культури; освоєння організаційних умінь і навичок для проведення самостійних форм занять фізичною культурою. Фізичні вправи є основним засобом фізичного виховання, так як без них неможливе формування спрямованого впливу на фізичний потенціал людини. Рухова дія стає фізичною вправою, коли його використовують для цілеспрямованого впливу на розвиток людського організму [8]. За даними Паффенбаргер Р.С. для фізичного виховання характерний комплексний підхід у виборі і застосуванні різноманітних видів фізичних вправ [5]. Використання природних сил природи в процесі фізичного виховання здійснюється за двома напрямками:

1. Природні сили природи як відносно самостійні засоби оздоровлення і загартовування у вигляді спеціальних процедур, сонячних, повітряних і водних ванн.

2. Природні сили природи як супутні фактори, що створюють найбільш сприятливі умови для занять фізичними вправами. Вони доповнюють і посилюють ефективність впливу рухів на організм людини.

У багатьох вищих педагогічних навчальних закладах відсутній системний підхід до професійної діяльності, не розроблені навчальні програми, які відображали б специфіку діяльності майбутніх фахівців, методику розвитку професійно-прикладних фізичних якостей та ін. Важлива роль у професійній підготовці педагогічних кадрів належить фізичному вихованню, що забезпечує високу працездатність і творче довголіття, можливість професійно працювати без психофізичних перевантажень, розширюючи діапазон соціальної активності педагога [10].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз літературних джерел дозволив широко розкрити вплив "самостійних занять", "свіжого повітря" на організм студентів в процесі занять самостійними фізичними вправами. Обов'язкові заняття з фізичного виховання в навчальних закладах не завжди спроможні доповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами на свіжому повітрі. Підготовка студентів педагогічних спеціальностей до самостійних занять фізичними вправами в природному середовищі передбачає: підвищення рівня теоретичних знань щодо фізичної культури і спорту; професійну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, що були засвоєні на обов'язкових заняттях. Під час проведення самостійних занять на свіжому повітрі підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість та само дисциплінованість.

Мета дослідження полягає в вивченні стану питання підготовки до самостійних занять фізичними вправами в природному середовищі майбутніх учителів у сучасній педагогічній теорії та практиці.

Завдання: проаналізувати особливості організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів у ВНЗ, мотивацію молоді занять фізичними вправами, сучасні підходи до підготовки студентів педагогічних спеціальностей до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах природного середовища.

Результати дослідження. Готовність до самостійних занять фізичними вправами в природному середовищі майбутніх вчителів ми оцінювали шляхом опитування, теоретичних знань, теоретичних умінь та навичок, показників здоров'я, рухової підготовленості. Результати досліджень Ібрагімова С. Ю., в роботах Є. А. Захаріної, С. Н. Бубки, визначено, що тільки 30,67% студентів відвідують спортивні секції та фізкультурно-оздоровчі заняття, а інші 69,33% ніколи не займалися у фізкультурно-оздоровчих групах, хоча мали бажання їх відвідувати. Дослідження показників фізичного здоров'я і функціонального стану організму студентів у процесі навчання за даними Зендика О.В. засвідчили, що рівень соматичного здоров'я студентів навчання оцінюється як «низький». Самостійні заняття фізичною культурою та спортом в природному середовищі допомагають ліквідувати недоліки їх рухової діяльності, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових умінь та навичок, які непередбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність.

Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами в природному середовищі розглядається в роботах Є.О. Котова, який передбачає ієрархічну послідовність основних етапів (виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами в природному середовищі, формування відповідних умінь та навичок, залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами), педагогічних умов, засобів і методів. Проблема підвищення фізичної підготовленості студентів не може розв'язуватися лише завдяки використанню традиційних засобів фізичного виховання, про що свідчать роботи А.П. Кривенка, Д.В. Бондарева, А.І. Драчука, П.М. Гунько. Для підвищення фізичного стану студентів у практиці фізичного виховання використовуються різні засоби навчання. Дані А.П. Кривенка свідчать, що заняття фізичними вправами, які моделюють різні рівні гравітаційного навантаження, по-різному впливають на показники соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Розкриття необхідності виховання у студентів ціннісного відношення до здоров'я, визначення факторів, які впливають на формування у молоді системи цінностей, в яких здоров'я та фізична активність посідають важливі місця, є основою технології підготовки до самостійних занять фізичними вправами в природному середовищі, важливою умовою самореалізації молоді людини. У дослідженнях Бородіна Ю.І., Булич Е.Г. увага приділялась позитивній дії фізичних навантажень на покращення фізичних якостей, але їхня дія на психічні та емоційні аспекти практично не розглядалася. Не розглядалася також проблема покращення якості життя, тобто отримання задоволення від того, що подобається одночасно з покращенням фізичного та емоційного стану. Особливість цієї проблеми – наслідок не тільки невизначеної інформації, що сприймається нашою свідомістю, але й не підготовленістю нашого сприйняття, хоча ці проблеми є найбільш важливими в житті людини. Багато молодих людей недооцінюють дію позитивних та негативних думок на власне життя. Звичка дивитись на світ з негативного боку дуже небезпечна, в першу чергу для здоров'я молоді людини [2]. Суб'єктивне сприймання завжди емоційне і визначає пріоритетність мотивів поведінки, прагнення до фізичного й душевного комфорту, відчуття задоволення.

ВИСНОВОК

Узагальнюючи вище зазначене можна констатувати:

- в процесі самостійних занять фізичними вправами в природному середовищі у студентів формується людська особистість, розвиваються їхні здібності, розкриваються потенціальні фізичні можливості;
- технологія підготовки до самостійних занять фізичними вправами в природному середовищі та формування мотиваційних потреб до здорового способу життя повинні бути одним із пріоритетних завдань фізичного виховання у вищій школі та необхідною умовою підготовки студентів до ефективної навчальної та подальшої трудової діяльності;
- самостійні заняття фізичними вправами в природному середовищі повинні стати частиною загальної культури студентської молоді, а здоровий спосіб життя – невід'ємним компонентом особистої фізичної культури;
- найсуттєвішим результатом повноцінного використанні самостійних занять фізичними вправами в природному середовищі студентської молоді є виховання у неї готовності взяти відповідальність за власний фізичний стан здоров'я;
- -самостійні заняття фізичними вправами в природному середовищі мають посісти особливе місце в житті кожної молоді людини та стати обов'язковим набуток відпочинку на засадах здорового способу життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булич Е. Г. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее симуляции / Е. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
2. Заплішний І. Шляхи оптимізації формування у студентів здорового способу життя засобами фізичного виховання / І. Заплішний, Ф. С. Сипченко, М. П. Бойко // Вісник ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка. – Вип. 44. серія : педнауки. – Чернівці, 2007 – С. 180-183
3. Касудзо Ниши Позитивное мышление (целительные практики. Энциклопедия) / Т. Сато. С.П.Б. вектор, 2006 186 с.
4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Спортивна газета – К; 4.12.2003.
5. Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Е. Ольсен. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 319с.
6. Працездатність та здоров'я людини : навчально – методичний посібник / за ред. І. П. Пістуна. – Львів : Афіша, 2003. – 279с.
7. Бородін Ю. А. Особливості організації і змісту спортивно-масової роботи зі студентами ВНЗ / Ю. А. Бородін, Н. І. Турчина // Молода спортивна наука України : збірник наук. праць. – Львів : НФВ "Українські технології", 2005. – С. 333 – 336. (внесок автора полягає у аналізі негативних тенденцій у організації навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ).
8. Matviyenko M. I. Vyznachennya mistsya zavdan' po formuvannu umin' ta navychok do samostiynykh zanyat' fizychnomu vpravamy v systemi zavdan' fizychnoho vykhovannya u pedahohichnykh universytetakh / M. I. Matviyenko // Nauk. chasop. NPU im. M. P. Drahomanova. Seriya 15 "Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury". – K. : Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova, 2011. – Vyp. 6 – S. 324–327.
9. Turchyna N. Y. Yssledovanye motyvatsyy uchaschykhsya 9-11 klassov y studentov I kursa k zanyatyam fizycheskoy kul'turoy y sportom /N. Y. Turchyna // Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu: zb. nauk. prats'. – Kharkiv: KhDADM, 2005. – # 13. – S. 64 – 75.
10. Chaban I. P. Profesiyno-prykladna spryamovanist' fizychnoho vykhovannya studentiv-linhvistiv / I. P. Chaban // Pedahohika, psykholohiya ta medyko.-biolohichni problemy fiz. vykhovannya i sportu : zb. nauk. pr. / za red. S. S. Yermakova. – Kh., 2002. – N 15. – S. 66 – 72.
11. Shcherbina V. H. Kompozytsiyni vpravy yak zasib upravlinnya rozvytkom tvorchykh zdibnostey studentiv khudozhn'o-hrafichnogo fakul'tetu : navch.- metod. posib. / V. H. Shcherbina; Kryvoriz'ky derzh. ped. in-t. – Kryvyi Rih : [b. v.], 1998. – 90 s.

Масенко Л.В.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ-СТУДЕНТІВ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ ТРАВМ ПРИ ВІДСУТНОСТІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНИМ ОБЛАДНАННЯМ

Запропоновані методики підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки та реабілітації борців-студентів з використанням гумових петель та гумових стрічок, в зв'язку з відсутністю необхідної матеріально-технічної бази: тренажерів та іншого спортивного обладнання.

Ключові слова: гума, петля, резина, спеціальна фізична підготовка, реабілітація.

Масенко Л.В. Специальная физическая подготовка борцов-студентов и реабилитация после травм при отсутствии обеспечения спортивным оборудованием. Предложены методики повышения уровня специальной физической подготовки и реабилитации борцов студентов с использованием резиновых петель и резиновых лент, в связи с отсутствием необходимой материально-технической базы: тренажеров и другого спортивного оборудования.

Ключевые слова: резиновая петля, резина, специальная физическая подготовка, реабилитация.

Masenko L.V. Special physical preparation of wrestlers students and rehabilitation after injury in the absence of provision of sporting equipment. The techniques of improving special physical training and rehabilitation of students of fighting or martial arts with rubber loops and rubber bands, due to the lack of the necessary material and technical base: simulators and other sports equipment. Rubber loops and tape is widely used in almost all sports: martial arts, Arm wrestling, weightlifting, bodybuilding, fitness, weightlifting, gymnastics, sprints, swimming, skiing, playing sports, yoga and many others. It's hard to find a more versatile, efficient and compact simulator. There are a number of exercises with rubber loops. By using rubber one can handle exactly those groups of muscles which are difficult to use in conventional simulators. Rubber loop in wrestling can be used for: - Workout and stretching;- Testing of fighting techniques;- Development of explosive strength and speed-strength; Wellbeing is a sports hall; - Restoration and rehabilitation. Using a rubber loop, you can handle not only certain muscles but handle motorics as a whole. Herein lies the great advantage. So when you handle motorics as a whole under load, muscle memory starts building. Muscles memorize the movement harmoniously using the muscle groups required for the movement in question. Muscles memorize the movement as a whole harmoniously using all muscle groups required for this movement. One can say, this facilitates your competitiveness. With this training, you will have an advantage over those who are working muscles separately. This aspect is also very important for those restoring muscles after injury, or undergoing rehabilitation. Training with rubber helps preventing traumas.

Key words: rubber hinge, rubber, special physical training, rehabilitation.

Постановка проблеми. На сьогоднішній момент склалася важка економічна ситуація в країні. Спортивне обладнання, яке зношене і якого недостатньо для проведення повноцінного тренувального процесу збірної команди зі спортивної боротьби, ми не маємо змоги оновити і придбати в необхідному обсязі. В зв'язку з цим, вважаємо дуже актуальним використання гумових петель для заміни тренажерів та іншого спортивного обладнання для спеціальної фізичної підготовки та реабілітації після травм студентів-борців. Гумові петлі та стрічки широко застосовують практично всі види спорту: єдиноборства, армспорт, пауерліфтингу, бодібілдинг, фітнес, важка атлетика, гімнастика, спринт, плавання, лижі, ігрові види спорту, йога і багато інших. Складно знайти більш універсальний, ефективний і компактний тренажер. Тренуватися з гумовими петлями можна коли завгодно і де завгодно. Гума дуже мало важить і поміщається в будь-яку сумку. Можна завжди брати з собою на тренування, на збори, у відраджень, у гуртожиток. Гумові петлі багаторазово перевершують і повністю замінюють гумові джгути, медичні джгути, еспандер лижника, трубчасту резину. З комплектом гумових петель можна зробити тренування будь-яке по інтенсивності і навантаженні.

Метою дослідження став аналіз, систематизація та узагальнення теоретичних та практичних основ роботи з гумовими петлями та стрічками.

Завдання дослідження:

1. Визначити основні наукові положення щодо змісту методології фізичної підготовки з допомогою використання гумових петель.

2. Визначити переваги тренувань з гумовими петлями.

3. Розробити рекомендації впровадження в практику спортивних клубів ВНЗ методики використання гумових петель та стрічок для спеціальної фізичної підготовки студентів-борців.

Виклад основного матеріалу. Існує велика кількість вправ з гумовими петлями. Використовуючи гуму, ви можете в точності опрацювати ті групи м'язів, які важко задіяти при використанні звичайних тренажерів.

Гумові петлі в спортивній боротьбі можливо застосувати для:

- розминки і розтяжки;
- відпрацювання техніки боротьби;
- розвитку вибухової сили і швидкісно-силових якостей;
- підтримання фізичної форми поза межами спортивного залу;
- відновлення та реабілітації.