

15. Гурвич Л. Туризм и экскурсии. – М.–Л.: ОГИЗ, 1931. – 28 с.
16. Антонов-Саратовський В. Беседы о туризме. – М.: Госуд. Узд-во, 1930. – 260 с.
- 17 Програма Російської Комуністичної партії(більшовиків), ухваленої VIII з'їздом РКП(б)) // Культурне будівництво в Українській РСР. Т.1.-К.: Держ.вид-во політичної літератури, 1959. – С. 37–39.
18. З промови Генерального секретаря ЦК ЛКСМ У тов. Височиненка на IX Всеукраїнському партз'їзді // Дитячий рух. – 1926. – №3. – С.1
19. На второй туристской конференции // Всемирный турист. –1929. – № 5. – С. 158–159.
20. Про святкування 10-річчя Жовтневої Революції // Бюлєтень НКО. –1927. – № 39. – С. 10.

Стаття надійшла до редакції 9.03.2015

УДК 796.011.3

Пацевко А. Й., доцент, [°]

**Семенів Б. С., старший викладач, кандидат педагогічних наук
Приставський Т. Г., старший викладач, Бабич А. М., старший викладач
Львівський національний університет ветеринарної медицини
та біотехнологій імені С. З. Гжицького, Львів, Україна**

ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТИВ ОСНОВНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ ДО ЗДАЧІ ЗАЛІКОВИХ ВИМОГ

Поява сучасних засобів навчання, різноманітні тренажери, електронна, медична, відео, аудіоапаратура, комп’ютерна техніка дали можливість більш глибоко вивчати педагогічні, фізіологічні та інші закономірності навчально-тренувального процесу. Одержана за їх допомогою інформація швидко перетворюється в засіб навчання рухам і рішення задач загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Ключові слова: залікові вимоги, рухові реакції, комплекси вправ, засоби фізичного виховання.

УДК 796.011.3

Пацевко А. И., доцент

**Сэмэнив Б. С., старший преподаватель, кандидат педагогических наук
Приставский Т. Г., старший преподаватель**

Бабич А. М., старший преподаватель

*Львовский национальный университет ветеринарной медицины и
биотехнологий им. С. З. Гжицкого, г. Львов, Украина*

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ К СДАЧЕ ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

Появление современных средств обучения, разнообразные тренажеры, электронная, медицинская, видео, аудио аппаратура, компьютерная техника дали возможность более глубоко изучать педагогические, физиологические и другие

[°] Пацевко А. Й., Семенів Б. С., Приставський Т. Г., Бабич А. М., 2015

закономерности учебно-тренировочного процесса. Полученная с их помощью информация быстро превращается в средство обучения движениям и решения задач общей и специальной физической подготовки.

Ключевые слова: зачетные требования, двигательные реакции, комплексы упражнений, средства физического воспитания.

UDC 796.011.3

Andriy Patsevko, Bohdan Semeniv, Taras Prystavskyi, Andriy Babych

Lviv National University of Veterinary Medicine and biotechnologies named after S. Z. Gzhytskyj, Lviv, Ukraine

THE USE OF SIMULATORS IN THE TRAINING PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION TO PREPARE STUDENTS PRINCIPAL OF THE TRAINING DEPARTMENT TO PASS THE TEST REQUIREMENTS

The emergence of modern learning tools, various machines, electronic, medical, video, audio equipment, computer equipment given the opportunity to more deeply explore the pedagogical, physiological and other regularities of the training process. Resulting information quickly becomes a means of training movements and the solution of problems of General and special physical training.

Key words: credit requirements, motor responses, exercises, means of physical education.

Вступ. Дослідження впливу занять з фізичного виховання на динаміку фізичного розвитку і підготовленості студентів проводяться не систематично, хоча для більш чіткого і об'єктивного планування навчального процесу, забезпечення подальшого росту спортивних результатів, розподілу студентів в навчальні групи, наближені за рівнем розвитку і підготовленості вкрай необхідні. Зараз основним критерієм тут служать результати виконання контрольних нормативів.

Матеріал і методи. Задачі загальної та спеціальної фізичної підготовки студентів можна успішно вирішувати з застосуванням різноманітних тренажерів.

Виходячи з наведеного, метою наших досліджень було експериментально дослідити вплив вправ, виконуваних на тренажерах під час занять з фізичного виховання, на підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, який забезпечує успішне виконання залікових нормативів.

Включенням в навчальний процес тренажерів ми намагалися вирішити такі завдання:

1. Дослідити вплив вправ на тренажерах на динаміку психофізіологічних функцій студентів.
2. Виявити вплив вправ, виконуваних на тренажерах, на фізичний розвиток і підготовленість студентів.
3. Провести порівняльний аналіз показників фізичного розвитку і підготовленості між студентами, що виконували вправи на тренажерах, і тими, що займались за загальноприйнятою методикою.
4. Розробити методичні рекомендації щодо застосування тренажерів в навчальному процесі з фізичного виховання.

Для вирішення поставлених в роботі завдань застосовувались методи:

- антропометрія – для визначення рівня фізичного розвитку студентів;
- спірометрія – для дослідження дихальної системи (ЖЕЛ);
- ручна динамометрія – для визначення функціонального стану нервово-м'язового апарату;

- реєстрація показників ЧСС – для визначення впливу вправ, виконуваних на тренажерах, на серцево-судинну систему студентів;
- реєстрація показників швидкості реагування (простої, дилемної реакції, реакції з переключенням сигнального значення подразника і гальмуванням);
- педагогічні спостереження;
- контрольне тестування – з метою контролю за динамікою фізичної підготовки студентів;
- математична статистика.

Дослідження проводились під час занять з фізичного виховання. В них брали участь 576 студентів 1–4 курсів ЛНУВМ та БТ ім..С.З.Гжицького.

Проведені педагогічні спостереження показали, що дворазові заняття на тиждень з фізичного виховання, засоби і методи, що застосовувались в процесі навчання, на показники фізичної підготовки студентів активно не впливають. Це пов’язано з недостатньою ефективністю та неадекватністю засобів і методів, що застосовувались в заняттях, їх невідповідність поставленим задачам та величинам фізичних навантажень.

Рівень тренованості серцево-судинної та дихальної системи визначається за показниками індексу Скібінського, де із 576 студентів 1–4 курсів дуже добрий рівень виявлено у 41 студента, що складає 7,1 %, добрий у 144 або 25,0 %, задовільний у 383 студентів або 66,3 %, поганий у 10 студентів, або 1,7 %.

Проведені дослідження виявили суттєві недоліки стану фізичного розвитку і підготовленості, які ми вирішили компенсувати шляхом застосування в навчальному процесі тренажерів, на яких вправи можна виконувати вибірково, впливаючи на розвиток і зміцнення м’язів локально, регіонально, глобально.

За показниками розробленої і експериментально випробуваної нами комплексної методики вивчення психофізіологічних функцій можна судити, з одного боку, про швидкість і точність виконуваних студентом рухів, з іншого – одержувати інформацію про функціональний стан ЦНС і нервово-м’язового апарату. Для визначення динаміки нервових процесів проводились дослідження різних видів рухових реакцій.

Проведені дослідження виявили значні індивідуальні відмінності в показниках часу рухових реакцій, що дозволило нам запропонувати необхідні тренувальні засоби для їх покращення, тобто ми одержали можливість більш ефективно керувати фізичною підготовкою студентів.

Включення в навчальний процес розроблених нами програм з комплексами вправ на тренажерах вимагало відповідної зміни структури заняття. Комплекси вправ складались з врахуванням закономірностей, які забезпечують розвиток рухових якостей, необхідних студенту для успішної здачі заликових вимог та державних тестів, збереження симетричних пропорцій тіла, виховної, освітньої та оздоровчої спрямованості заняття з фізичного виховання.

Біомеханічний аналіз вправ з обтяженням показав, що при їх виконанні найбільше навантаження падає на область зап’ястя, таза та хребта. Тому застосування підвищених навантажень може привести до ушкодження хрящових зон, розташованих на кінцях довгих трубчатих кісток і загальмувати ріст студента. При виконанні вправ вага діє в напрямку вздовж осі тіла, сплющуючи частину площин хрящів, що і буває причиною їх ушкодження. Саме тому вправи на тренажерах повинні бути такими, щоб навантаження розподілялося на частини тіла, які повинні мати відповідну площину для найбільшого опору.

Вправи з обтяженням найбільшу небезпеку представляють для хребта та хрящових зон росту, розташованих на кінцях трубчатих кісток тіла (до 20-ти річного віку можуть негативно впливати на ріст людини), тому хребет під час виконання вправ з обтяженням спирається на спеціальні ущільнення і відносно зафікований, тоді навантаження розподіляється на більшу площину, що дає можливість вибірково впливати на розвиток і зміщення м'язових груп, а вправи необхідно виконувати з відповідним застереженням.

Вправи на тренажерах, що виконувались згідно розроблених програм, ми поєднували з іншими засобами фізичного виховання, що сприяло більш швидкому оволодінню нормативними вимогами навчальної програми та державних тестів, дозволило чітко регулювати величини фізичних навантажень під час занять і більш цілеспрямовано впливати на розвиток рухових якостей, що відстають. Крім того, вони привчають студента до самостійної роботи.

Виконанню вправ на тренажерах за розробленими нами програмами А, Б, В відводилось 40 % загального часу в кожному занятті.

В програмах об'єм навчального матеріалу передбачав збереження гігієнічних, оздоровчих вимог і закономірностей, що забезпечують розвиток рухової діяльності студентів.

Щоб уникнути скорочування довжини м'язів і надмірного потовщення їх поперечника деякі вправи необхідно виконувати з максимальною амплітудою.

При включені в навчальний процес тренажерів змінюється тільки структура основної частини заняття. Під час розминки ретельно розігриваються всі ті м'язові групи і суглоби, які будуть брати участь у вправах. Не слід забувати і про м'язи, які у вправах на тренажерах активної участі брати не будуть.

На всіх заняттях вправи для рук виконуються в ізометричному режимі, в положенні сидячи і лежачи.

В основній частині заняття вправи виконуються коловим методом у відповідності з послідовністю, визначеній на індивідуальній картці кожного студента. На всіх станціях суворо здійснюється індивідуальний підхід.

Після виконання вправ на тренажерах студенти виконують дихальні вправи і вправи на розслаблення. Тут вони звикають до самостійної роботи.

Відомо, що людське тіло приводиться в рух завдяки високій координаційній діяльності ЦНС і рухового (м'язового) апарату. Під впливом ЦНС ступінь м'язового напруження змінюється, але залежна від мобілізаційних здібностей тих м'язових груп, які виконують той чи інший рух. Це пов'язано з оптимальним ритмом імпульсів, які поступають до м'язів від вегетативної нервової системи і призводять до скорочення потрібні м'язові волокна. Величина м'язових скорочень залежить від утворення умовних рефлексів, які забезпечують концентрацію процесів подразнень і гальмування. Тоді при оптимальному подразненні антагоністів м'язові волокна скорочуються, що залежить від сили імпульсу, що викликав подразнення. Отже м'яз, натягнутий до відповідного ступеня, скорочується швидше і сильніше. Така еластичність м'язів і визначає величину прояву сили.

Показники м'язової сили тісно пов'язані зі спортивною технікою. Адже досконала техніка – це і є економне використання рухової послідовності сили м'язів, досягається за рахунок покращення координації рухів.

Проведені педагогічні спостереження показали, що оволодіння виконанням вправ на кожному тренажері здійснюється відповідно до фізіологічних і психологічно-педагогічних закономірностей і складається з трьох етапів.

На першому етапі студенти виконували вправи за програмою «А». Тут відбувається ознайомлення з рухом, студенти оволодівають ритмом дихання, тому вага обтяження невелика, що давало можливість виконувати вправи багаторазово на кожному тренажері.

На другому етапі вправи виконувались за програмою «Б». Тут приділялась увага вдосконаленню рухів з визначеною для кожного студента вагою обтяжень.

На третьому етапі вправи виконувались за програмою «В», де відбувалось подальше вдосконалення і зміцнення рухових дій з поступовим нарощуванням ваги обтяжень і доведенням її до максимальних індивідуальних можливостей з визначенням конкретного дозування на кожному тренажері.

Результати дослідження. В процесі проведення експерименту ми підбирали комплекси вправ, які чинять вплив на розвиток загальної сили, а в поєднанні з іншими засобами фізичного виховання, що застосовуються в заняттях, могли би забезпечити і розвиток необхідних студенту рухових якостей. Запропоновані комплекси вправ забезпечували симетрію і пропорції розвитку тіла. Сюди відносяться вправи, що впливають на м'язові групи:

- що приводять в рух тулуб та хребет;
- приводять в рух пальці, зап'ястя, лопатки, плечовий пояс;
- що приводять в рух нижні кінцівки (стегно, голілку, стопу).

Вплив на організм студентів вправ, що виконувались на тренажерах, оцінювався за показниками ЧСС.

Під час виконання вправ за програмою «А» (багаторазове повторення з малою вагою) на динаміку ЧСС суттєвого впливу не чинило. Незначне збільшення показників ЧСС порівняно з вихідними даними, на нашу думку пов'язано з новизною виконуваних вправ і з неспівпаданням рухів студента з ритмом дихання.

Під час виконання вправ за програмою «А» показники ЧСС поступово знижувались, що свідчить про швидке пристосування студентів до постійних невеликих обтяжень і адаптацію до них функцій організму, що було орієнтиром про перехід на більшу вагу отягощінь.

При виконанні вправ за програмою «Б» (з середньою вагою) показники ЧСС були дещо вищими, на що впливало вага обтяжень та дозування з визначеною для кожного студента вагою. В подальшому на зниження показників ЧСС вплинуло пристосування організму до ваги обтяжень.

В програмі «Б» студенти реагували на обтяження спонтанно, а зовнішня активність не відповідала їх можливостям. В подальшому вдосконалення рухів призводило до економізації дій, в наслідок чого показники ЧСС поступово знижувались. Поступово скорочувались інтервали відпочинку між вправами та серіями, що свідчило про пристосування рухів до нових умов.

Найвищі показники ЧСС було зареєстровано під час виконання вправ за програмою «В» (з максимальною вагою), де з врахуванням індивідуальних можливостей студентів визначалась вага обтяжень та конкретне дозування на кожному тренажері.

В програмі «В» при визначені конкретного дозування вправ з максимальною вагою обтяжень виникали ускладнення у безперервному пристосуванні величин навантажень до своїх можливостей. Темп виконання вправ по цій програмі був невисоким, в результаті і різниця в показниках ЧСС між цією та іншими програмами була не суттєвою.

Виконання вправ за програмами «А» і «Б» сприяло деякому покращенню показників фізичного розвитку завдяки великій кількості їх повторень на кожному

тренажері, що вплинуло на збільшення м'язової маси плечей, груді, стегон, окружності грудної клітки, життєвої ємності легенів і загальної маси тіла. Особливо помітні покращення були зафіковані нами після виконання вправ за програмою «В».

Із наведених даних видно, що помітні зміни відбулися в показниках з проявом швидкісно-силових здібностей (в бігу на 30 та 100 м).

У студентів, які виконували вправи за програмою «В» суттєві покращення відбулися в нормативах силового характеру (стрибики в довжину з місця, підтягування на перекладині).

Як бачимо, на покращення рівня фізичної підготовленості студентів впливало адекватність засобів, методів, поставленням в заняттях задачам, збільшення об'єму фізичних навантажень, спрямованих на розвиток основних рухових якостей та ефективність проведення занять.

Таким чином, доцільність включення в навчальний процес з фізичного виховання тренажерів, є очевидним з наступних причин:

1. Включення в навчальний процес з фізичного виховання тренажерів забезпечує необхідний рівень фізичного розвитку і підготовленості студентів для успішного виконання залікових вимог.

2. Виконання вправ на тренажерах за розробленими нами програмами чинить позитивний вплив на динаміку функцій ЧСС, час рухових реакцій, спортивний результат студентів, інтенсифікує навчальний процес, підвищує інтерес до занять, урізноманітнює їх.

3. За допомогою тренажерів вдається успішно впливати на розвиток і зміцнення окремих м'язів та м'язових груп, що забезпечують виконання рухових дій і прийомів техніки, передбачених навчальною програмою з фізичного виховання.

Висновки. Застосування в навчальному процесі тренажерів за розробленими нами програмами позитивно вплинули на динаміку функцій ЧСС, час рухових реакцій, спортивний результат студентів, інтенсифікувало навчальний процес, підвищило інтерес студентів до занять і урізноманітнило їх.

Вправами на тренажерах ми успішно впливали на розвиток і зміцнення окремих м'язів та м'язових груп, що суттєво покращило результати виконаних студентами залікових вимог.

Література

1. В. П. Беленький, С. С. Зисько, Р. О. Мизяк. Зачетные нормативы и физическая подготовленность студентов. Вісник Львівського ордена Леніна політехнічного інституту №67. Фізичне виховання студентів. Видав. Львівського Університету. Львів, 1972.
2. И. И. Комаров, Е. И. Кораблева. Использование тренажеров для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. Ж. Т и ПФК, 1982, №2.
3. И. Д. Накутный. Технические средства в спорте. Киев. «Здоровье», 1977.
4. Под общей редакцией В. Г. Алабина, М. П. Кривоносова. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М.ФИС, 1976.
5. Л. И. Тендзигальскис. О динамике физического развития и физической подготовленности студентов литовской ветеринарной академии за время учебы. Материалы второй Всесоюзной научно-исследовательской конференции преподавателей физического воспитания сельскохозяйственных вузов. М., 1971.
6. И. Скернавичус. Влияние занятий по физвоспитанию различной интенсивности на физическое развитие и некоторые показатели физической

подготовленности. Материалы конференции кафедр физвоспитания, посвященной 20-летию кафедр вузов Литовской ССР. Каунас, 1968.

Стаття надійшла до редакції 28.04.2015

УДК 680.07

Прик Л. О., Баламут В. О., викладачі фізичного виховання[®]
Горохівський коледж Львівського національного аграрного університету,
м. Горохів, Україна

НАВЧАЛЬНО-ТРЕНАУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У вищих навчальних закладах на спортивно-секційних заняттях з ігрових видів спорту, вирішуються завдання всебічного розвитку фізичних і моральних якостей студентів, уdosконалення їх у вибраному виді спорту. Секційна робота – це навчально-тренувальний процес, в якому ставляться конкретні цілі, завдання для досягнення студентами запланованої мети.

Що необхідно знати про тренування? Термін тренування походить від англійського «тренінг», що означає «вивчення вправ». Вправи – це рухи, які виконуються осмислено, направлені на досягнення цілей і вирішення завдань спортивного тренування. Вони можуть справляти на спортсмена односторонню, або багатосторонню дію. Використання відповідних вправ підвищує ефективність спортивного тренування, позитивно впливає на результативність спортсмена. Тому правильний підбір вправ є ключовим питанням, до вирішення якого потрібно підходити дуже серйозно.

Ключові слова: тренінг, тренувальні вправи, загальна фізична підготовка, технічна і тактична підготовка, методи спортивного тренування.

УДК 680.07

Прик Л. А., Баламут В. А.
Гороховский колледж Львовского национального аграрного университета,
Горохов, Украина

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В высших учебных заведениях на спортивно-секционных занятиях по игровым видам спорта, решаются задачи всестороннего развития физических и моральных качеств студентов, совершенствование их в выбранном виде спорта. Секционная работа – это учебно-тренировочный процесс, в котором ставятся конкретные цели, задачи для достижения студентами намеченной цели.

Что необходимо знать о тренировках? Срок тренировки происходит от английского «тренинг», что означает «изучение упражнений». Упражнения – это движения, которые выполняются осмысленно, направленные на достижение целей и решение задач спортивной тренировки. Они могут иметь в спортсмена одностороннее или многостороннее действие. Использование соответствующих упражнений повышает эффективность спортивной тренировки, положительно влияет на результативность спортсмена. Поэтому, правильный подбор упражнений является ключевым вопросом, к решению которого нужно подходить очень серьезно.

[®] Прик Л. О., Баламут В. О., 2015