

preparedness of boys and girls is established to become better in all test exercises with each successive period of study. The article presents the results of the test exercises that characterize the performance of speed, endurance, strength and power-speed first-year students of agronomy, forestry and landscape gardening and landscape architecture faculty of the National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine. Summarized results of 432 students (250 boys and 182 girls) that they showed at the beginning of the school year. These findings appeared benchmarks for further work on the physical improvement of student youth by means of physical education.

The results show that if the boys performance speed and endurance with each successive stage of research deteriorate, as evidenced by the statistical probability that the girls only reduced performance speed, and endurance are improved somewhat. However, improvement of stamina girls were not supported by statistical probability, only there is a tendency to improve.

As for power quality, then the boys and girls there is a significant improvement. However, the greatest increase in power performance found in girls. So, if the performance of the test body lifting exercises to sit for 30 seconds in young men improved on 2.3 times, the girls on 6.9 times.

Also found that in the long jump with space characterizing power-speed, the best dynamics in girls. So if young growth was 11 cm at the end of the study, the girls - 14,4 cm

In the long jump with a takeoff in boys the increase was 25.8 cm and the girls - 26.5 cm We believe in the development of these girls is better physical properties occurs in girls than in boys.

Key words: health, students, lack of exercise, physical exercise, physical preparedness, physical activity, environment.

Рябчун Л.Я.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ КУРСУ "ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СПОРТИВНИМ ДВОБОЯМ" СТУДЕНТАМ ІНСТИТУТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

В статті приводяться дані про багаторічний експеримент навчання студентів першого курсу інституту фізичного виховання та спорту (Кримська філія НПУ імені М.П. Драгоманова) основам методики викладання курсу "Теорія і методика навчання спортивним двобоєм". Практичному навчанню техніці спортивних двобоїв передують змістовне теоретичне обґрунтування курсу з відео оглядом різновидів спортивних двобоїв, демонстрацією найкращих виконавців техніки двобоїв, ретельним аналізом майбутніх імовірних помилок та шляхів їх усунення.

Ключові слова: навчання, спортивні двобої, теоретичне обґрунтування, відео огляд, кращі виконавці, помилки, усунення помилок.

Постановка проблеми. Для успішнішого навчання можна і потрібно використовувати принципи так званого програмованого навчання, навіть якщо при цьому не застосовуються які-небудь технічні пристрої. Весь матеріал процесу навчання строго розчленовується на "елементарні акти навчання". Підставою для розчленовування навчального матеріалу

можуть служити аналіз структури самого матеріалу і успішне засвоєння кожного окремого завдання в їх послідовності.

Але разом з тим, накопичений досвід дозволяє нам дати деякі рекомендації, що можуть сприяти процесам навчання і виховання студентів. Отже, подальше зростання спортивної майстерності борців багато в чому залежить від інтенсивності навчально-тренувального процесу. Йдеться про підвищення продуктивності навчально-тренувального процесу (при збереженні високої якості), скорочення часу, що витрачається на рішення поставлених задач. Екстенсивний шлях, тобто шлях збільшення кількості тренувальних занять та їх тривалості в сучасних умовах, вже втратив своє значення в багатьох видах спорту, у той же час він ще актуальний для видів єдиноборств, оскільки українські борці в багатьох видах єдиноборств ще не вийшли на необхідні об'єми (1000 - 1400 годин на рік) залежно від віку спортсменів.

1. Велику роль в підвищенні ефективності тренувального процесу грає введення програмованого навчання. Воно, з одного боку, дозволяє інтенсифікувати тренувальний процес, з іншого - регулярно контролювати рівень тренуваності і знання спортсменів. У програмованому навчанні можна виділити такі основні напрями: встановлення послідовності вивчення, направлені на скоріше та якісніше оволодіння спеціальними навиками, і контроль за їх виконанням (наявність зворотного зв'язку); дослідження психології мислення борців (фіксація часу, який спортсмен витрачає на обдумування, наприклад, що склалася ситуації і ухвалення рішення).

2. Викладання (навчання) повинне імітувати дослідницький процес, здатне удосконалюватися і розглядатися не як закінчене, завершене непогрішиме ціле.

Щоб заняття в процесі підготовки (багаторічної) мали науковий характер, вони повинні починатися з постановки проблеми і кінчатися висновками. Між "початком" і "кінцем" етапів підготовки повинні висуватися гіпотези, перевірятимуться ці гіпотези (по підбору оптимальних засобів і методів) методом спостереження і експериментом.

3. У викладанні повинно поєднуватися навчання певним знанням з навчанням способам пошуку знань взагалі. Ця рекомендація виникає на основі перенесення накопиченого спортивною практикою досвіду (інформаційного пошуку), здійснюваного для цілей підвищення спортивної майстерності і наукових досліджень, в навчання, оскільки наукове дослідження і підвищення майстерності спортсменів неможливе без цілеспрямованого пошуку і мобілізації раніше накопичених знань.

4. Спортивна підготовка повинна будуватися за типом гри. Гра привчає дитину роздумувати, бачити, долати труднощі і навіть хитрити, адже немає гри, якою б наївною вона не була, що не має своєї тактики і стратегії.

5. Інформаційна місткість тренувальних занять (під інформаційною щ місткістю спортивного тренування ми пропонуємо розуміти співвідношення між відомостями, які тренер повинен викласти, а ті, що тренується, засвоїти), не повинна визначатися лише потребою в передачі знань. Оцінка занять по критерію інформаційної повноти в деяких випадках не є головною.

6. Навчання в єдиноборствах повинне бути таким, що випереджає. На базі сформованої Л.С. Виготським концепції випереджаючого навчання [4] нами запропонована модель перспективно-випереджаючого навчання у єдиноборствах (рис. 1).



Рис.1. Модель перспективно-випереджаючого навчання руховим навичкам у єдиноборствах

Тобто воно повинне виходити на передній край науки настільки, наскільки це диктується на сьогодні практикою спортивних досягнень (18 років і 19,3 років Олімпійські чемпіони). У зв'язку з цим виникає питання, чи відповідають українські програми видів єдиноборств сучасним вимогам (адже це програмний нормативний документ до керівництва тренером)? Ні, не відповідає. Наприклад, в програмі закладені норми виконання звання майстра спорту України, що відповідає віку Олімпійських чемпіонів, це природно тягне за собою необхідність перегляду всіх її розділів на ранні вікові періоди. Потреба у випереджаючому навчанні очевидна і пов'язана з прискоренням темпів зростання спортивних результатів зарубіжних спортсменів.

7. Висновок: у навчанні не можна весь час грати, що ми спостерігаємо у наших спортсменів. Навчання повинне будуватися відповідно до принципу нерівномірності (інакше кажучи, воно не повинне бути монотонним, оскільки це пов'язано із законом згасання введеної в мозок інформації, і своєчасного виховання фізичних якостей юних спортсменів, оскільки відновити втрачений час, можливості в процесі багаторічної підготовки стає проблематичним (практично неможливим). Для спортсменок використовується "закон хвилеподібної періодичності фізіологічних відправлень жіночого організму".

8. Моделі навчання повинні бути різноманітними. Запропоновуємо 4 моделі:

- результативна (є та, що надає знання результатів наукових досліджень);
- історична або по-іншому, така, що копіює процес отримання знань;
- що інтригує, будується за типом детектива: є результат, треба знайти спосіб його отримання;

- зворотна - слід повністю змінити тренерам порядок побудови спортивного тренування, оскільки, їм слід отримати знання, викладені в даній роботі.

9. Способи оцінки підготовленості борців повинні бути точнішими і включати методи перевірки здібностей. При прогнозі ефективності змагальної діяльності необхідно враховувати, що не всі спеціальні здібності піддаються розвитку навіть при цілеспрямованій дії. Свідомо низькі показники стабільних здібностей є явним протипоказанням до відбору на початковому етапі.

10. Критерії оцінки роботи тренерів-викладачів повинні бути науковими.

Щоб спортсмен міг абсолютно виконувати дію, необхідно, щоб він нею опанував. Цей процес буде успішнішим, якщо з накопиченням знань у нього сформується і можливість: уміння і навиків. Співвідношення між цими поняттями ясні: знання про дію - оволодіння можливостями - виконання дії. Вони тісно зв'язані, але змішувати їх не слід. Треба пам'ятати, що коли ми говоримо

"опанувати техніку", то розуміємо, що це означає реально проявляти технічну майстерність в діях, а не володіти знаннями або потенційними можливостями. Який же шлях оволодіння технікою, чи можна його собі уявити як плавне, поступове сходження до мети? Накопичений практичний досвід і його теоретичне осмислення дають право говорити: оволодіння технікою не монотонний рівномірний процес, він має ступені, скачки, може бути розділений на етапи. Які ж ці етапи? У визначеннях різних авторів вони близькі, схожі, але багато в чому не співпадають. Єдності в думках тут немає. Відповідність етапів навчання стадіям утворення навиків розроблена В.Д. Мазніченком [3] (табл.1).

Відзначимо, що всі перераховані визначення цілком виходять тільки з фізіологічних механізмів умовного рефлексу або системи безумовних і умовних рефлексів динамічного стереотипу. Мабуть, механізм тимчасового зв'язку приймався тут як вичерпне пояснення оволодіння технікою. У даний час рефлексорна теорія пройшла складний і стрімкий шлях розвитку, збагатившись новими експериментальними даними, новими ідеями, новими підходами. Сучасна рефлексорна теорія під впливом нових нейрофізіологічних концепцій зробила значний крок вперед.

Таблиця 1

Стадії утворення навиків і етапи навчання (за В.Д. Мазніченком)

№	Стадія утворення навиків	Етап навчання	Завдання навчання	Особливості методики
I	Створення першого начального уявлення і установка на оволодіння	Первинне ознайомлення з дією	Передача відомостей для формування уявлень і установки створення плотського уявлення	Словесні Наочні Практичні
II	Утворення первинного уміння	Первинне оволодіння дією	Володіння основою техніки дії і його загальним ритмом	Словесні Зорові. Звукові Розучування по
III	Формування доведеного уміння	Уточнення рухової дії	Детальне оволодіння технікою	Цілісні змагання
IV	Становлення навиків	Закріплення рухової дії	Закріплення вивченої дії Вдосконалення деталей	Цілісне виконання в незмінних умовах змагання на

V	Збагнення варіативності навичку та уміння його застосовувати	Досягнення майстерності володіння дією	Варіативне застосування в змінних умовах. Індивідуалізації, майстерності, уміння сполучати дію з іншими (створення комбінацій). Довершене володіння технікою при максимальних зусиллях	Варіююча вправа при цілісному виконанні змагання
----------	--	--	--	--

М.О. Бернштейн [1], заперечуючи рефлекторну теорію як основу всієї життєдіяльності, у тому числі і рухової, розвивав теорію рівневої побудови рухів на основі механізму сенсорних корекцій при відхиленнях від запрограмованого рішення рухової задачі. Проте, зараз майже загально визнано неправомочність повного зіставлення рефлекторної теорії і теорії біології активності М.О. Бернштейна. Тепер нам важливо оцінити найістотніше, що відрізняє сучасні погляди на управління рухами. У своїй основній монографії "Про побудову рухів" М.О. Бернштейн визначав руховий навик як координаційну структуру, що є освоєним умінням вирішувати той або інший вид рухового завдання. Увесь процес побудови рухового навичку М.О. Бернштейн [1] ділив на два періоди.

У першому періоді (без особливої назви) відбувається встановлення провідного рівня побудови рухів, рухового складу, необхідних корекцій і процес автоматизації (перемикань, фонових корекцій рухів в низові рівні). Якщо всі попередні автори вважали, що стадією автоматизації закінчується все формування навичку, то тут нею завершується лише перший період, і це винятково важливо. У другому періоді (стабілізація) відбувається спрацьовування рівнів, стандартизація рухового складу і стабілізація (стійкість проти відхилення) рухового акту.

Другий період побудови навичку починається зі спрацьовування координаційних елементів навичку між собою, усунення різнобою та розузгодження між ними. Паралельно і спільно йдуть процеси стандартизації. Під ними тут розуміється збереження стійких, стандартних форм руху в межах варіативності, що допускається (збереження автоматизації). Сюди належать і способи подолання реактивних сил (сковування, виключення, використання). Крім того, М.О. Бернштейн [1] виділяє ще процеси стабілізації, що забезпечують опірність збиваючим впливам. Дуже істотно, що і стандартизація (зменшення варіативності), і стабілізація (розширення діапазону допускаємої варіативності) ведуть до підвищення стійкості рухового акту.

Такі в самому стислому вигляді основні стадії побудови рухів на основі принципу сенсорних корекцій. Найістотніше в цьому "вироблення навичку - це не заучування постійної формули рухових імпульсів". Це фундаментальне положення накладає відбиток на всю спортивну педагогіку: повинен йти пошук не постійного способу рішення задачі, а процесу рішення цієї задачі змінними способами.

Ці положення протистоять неправильним, спрощеним поглядам на стереотипізацію в рефлекторній теорії, як на нібито абсолютно точне повторення одного і того ж руху у всіх

умовах. Але ці положення не суперечать уявленню про динамічну стереотипію як про пластичну, пристосовну системність в роботі мозку. Більш того, нові погляди, що правильно зрозуміли і застосовуються, конкретизують і розвивають поняття про динамічну стереотипію, як про пристосовну системність.

ВИСНОВКИ

Методика наукового навчання студентів інституту фізичного виховання викладання курсу "Теорія і методика викладання спортивних двобоїв" відповідає сучасному погляду на перспективне-випереджаюче навчання у педагогіки та фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бернштейн, Н.А. Биомеханика и физиология движений: Избранные физиологические труды. / Н.А. Бернштейн. - М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2004. - 687 с.
2. Боген М.М. Современные теоретико-методические основы обучения двигательным действиям: Автореф. дис. док. пед. наук: 13.00.04/ ГЦОЛИФК. - М., 1989. 52 с.
3. Мазниченко В.Д. Методологические предпосылки к пониманию сущности и механизмов двигательных навыков /В.Д. Мазниченко// Теория и практика физической культуры. 1984. - № 7. - С. 49-50.
4. Лысенкова С.Н. Когда легко учиться / С.Н. Лысенкова. - М., 1985, с. 171.
5. Martina Sprague. Complete kickboxing: the fighter's ultimate guide to techniques, concepts, and strategy for sparring and competition / Martina Sprague, Keith Livingston. - Turtle press, 2004.-480 p.
6. Martina Sprague. Strength and power training for martial arts / Martina Sprague.- Turtle press, 2005.- 240 p.
7. Norris C. M. La flexibilidad principios y practica / C. M. Norris. - Barcelona : Editorial Paidotribo. - 1996. - P. 175 - 187.
- 8.. Pilicz S. Pomiar ogolney spravnosci fizicznej / S. Pilicz. - Warszawa, 1997. - 124 s.
9. Platonov V. N. Teoria general del entrenamiento deportivo Olimpico / V. N. Platonov. - Barcelona : Paidotribo, 2002. - 686 p.

Аннотация. Рябчун Л.Я. Основы методики преподавания курса "Теория и методика обучения спортивным единоборствам" студентов института физического воспитания и спорта.

В статье приводятся данные о многолетнем эксперименте обучения студентов первого курса института физического воспитания и спорта (Крымский филиал НПУ имени М.П. Драгоманова) основам методики преподавания курса "Теория и методика обучения спортивным поединкам". Практическому обучению технике спортивных поединков предшествует содержательное теоретическое обоснование курса с видеообзором разновидностей спортивных поединков, демонстрацией наилучших исполнителей техники поединков, тщательным анализом будущих вероятных ошибок и путей их устранения.

Ключевые слова: обучение, спортивные поединки, теоретическое обоснование, видео обзор, лучшие исполнители, ошибки, устранения ошибок.

Annotation. *Riabchun L.J. Bases of methodology of teaching of course are " Theory and methodology of educating to the sport single combats " of students of institute of P.E and sport.*

To the article the studies of students of the first course of institute of P.E and sport (Crimean branch of Dragomanov National pedagogical university) given about a long-term experiment are driven to bases of methodology of teaching of course "Theory and methodology of studies to the sport duels". To the practical studies the rich in content theoretical ground of course from video the review of varieties of sport duels, demonstration of the best performers of technique of duels, careful analysis of future credible errors and ways of their removal is preceded the technique of sport duels.

In the first period (without the special name) there are establishment of leading level of construction of motions, motive composition, necessary corrections and process of automation (switching, base-line corrections of motions in basilar levels). If all previous authors considered that the stage of automation all forming of skill ends with, then here she is complete the first period only, and this is important exceptionally. In the second period (stabilizing) there is a wearing-out of levels, standardization of motive composition and stabilizing(firmness is against a rejection) of motive act.

The second period of construction of skill is begun with the wearing-out of co-ordinating elements of skill inter se, removal of discord and discoordination between them. In parallel and the processes of standardization go together. Under them here maintenance of proof, standard forms of motion understands within the limits of variable, that is assumed (maintenance of automation). The methods of overcoming of reactive forces (forge, exception, use) belong here. In addition, M.O. Bernstein [1] distinguishes stabilizing processes that provide a resistibility to hammering together influences yet. Very substantially, that and standardization (reduction of variable), and stabilizing (expansion of range of admit variable), conduce to the increase of firmness of motive act.

Such in the compressed kind are the basic stages of construction of motions on the basis of principle of sensory corrections. More substantial in all herein "making of skill is a not overlearning of permanent formula of motive impulses". It lays on fundamental position imprint on all sport pedagogics: the search of permanent not method of decision of task, but process of decision of this task must go by variable methods.

Key words: studies, sport duels, theoretical ground, video is a review, the best performers, errors, removals of errors.

*Ткачук О.Г., Бойко О.М.
Національний медичний університет імені О.О. Богомольця*

**ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ
МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**