

Також важливо звернути увагу, що для організації навчального процесу з рукопашного бою, відповідно цій методиці, необхідно перш за все розробити якісну систему технічних орієнтирів для атакуючих і захисних дій. Для кожного прийому потрібно розробити схеми, в яких повинна описуватись техніка виконання елементів із визначенням орієнтирних умов, доповнених наглядними малюнками. Саме тому слід розглянути один з прикладів робочих схем:

Робоча схема №1 «Пряміш удар правою рукою в голову»

Поштовхом носка правої ноги, переносимо вагу тіла на ліву ногу, при цьому:

- 1) п'ята правої ноги повертається на 90 °;
- 2) коліно правої ноги розвертається усередину;
- 3) праве стегно і плечове поле повертається на 90 °;
- 4) голова знаходиться на рівні носка лівої ноги;
- 5) права сторона підборіддя закрита правим плечем;
- 6) права нога пряма;
- 7) тулуб прямий;
- 8) лівий кулак біля підборіддя.

Запропонована методика з вивчення й вдосконалення прийомів рукопашного бою допоможе вірно оволодівати необхідними діями з перших самостійних спроб засвоєння нового матеріалу, особливо при вивченні нескладних елементів технічних дій та прийомів.

МОЖЛИВОСТІ НОРМАЛІЗАЦІЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ
ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.

Л. В. Гордієнко, О.О. Фесак

Національний університет "Києво-Могилянська Академія "

Мета роботи. Визначити основні механізми адаптації студентів і обґрунтувати можливості її нормалізації руховою активністю.

Актуальність роботи. Навчання студентів у вищому навчальному закладі характеризується різними особливостями. Всі вони зрештою відбиваються як на самому процесі оволодіння знаннями, практичними уміннями, так і на результаті навчання - сформованому фахівцеві, який відповідає вимогам галузі і суспільства в цілому.

Для дослідження великий інтерес представляє початковий період навчання у вищому навчальному закладі, період екзаменаційної сесії (особливо зимової), а також після канікулярний період. Явне переважання психічної, інтелектуальної напруженості над руховою в період як залікової, так і екзаменаційної сесій приводить до появи адаптаційного синдрому.

Одній з особливостей навчання є така, що відображає організацію самого навчального процесу. Організація повинна мати психофізіологічне і психомоторне обґрунтування, засобами якого може бути заняття з фізичного виховання. Варіант розподілу навчального навантаження виступає для студентів основним регулятором їх поведінки. Він є тим системо утворюючим чинником, який визначає і основу життєдіяльності студентів. Такий підхід декілька спрощений, оскільки регулятором поведінки людини є весь багатющий спектр його соціальної, психологічної і психофізіологічної організації: від простих сенсорно-перцептивних функцій до складних характерологічних властивостей особистості. Тому виявляється актуальними дослідження щодо вивчення механізмів нормалізації рухової активності студента в різні періоди адаптації.

В навчальному процесі великий інтерес для соціального, психологічного і психофізіологічного дослідження є початковий період навчання у вищому навчальному закладі, характерний складними змінами на всіх вказаних рівнях. Забезпечення відновлюваної спрямованості протікаючих процесів представляється вельми актуальним.

Період екзаменаційної сесії характерний різким переходом від відносно ритмічної навчальної діяльності і в цілому життєдіяльності студентів,

обумовленої розкладом навчальних занять до відносно хаотичної, де визначальною ланкою є складання заліків та іспитів. Власне час складання іспиту чергується з досить тривалими підготовчими паузами. Тут найважливішим чинником повинні виступати процеси самоорганізації. Проте вивчення наявного матеріалу, результати бесід із студентами і особистий досвід авторів переконують в тому, що в умовах мешкання в гуртожитку украй складно підтримувати необхідну ритмічність життєдіяльності.

З психофізіологічної точки зору перехід від власне навчального процесу до екзаменаційного періоду характерний адаптаційними явищами. Разом з тим достатньо різко змінюються співвідношення між різними видами напруженості, властивими діяльності людини: психічною і фізичною (моторною, фізіологічною). Рухова активність, що багато в чому забезпечує відновні процеси організму і продуктивність інтелектуальної активності, різко знижується.

Вивчені раніше механізми адаптації студентів до навчальної діяльності дозволяють вносити управляючий компонент в нормалізацію рухової активності студентів. До найбільш доступних можливостей може бути віднесена адаптивна програма рухової активності, яка дає змогу оптимально поєднувати різні види напруженості. На заняттях з фізичного виховання види напруженості і їх рівень достатньо легко задаються гімнастичними вправами, які можна досить легко дозувати по амплітуді, кількості повторень, часу виконання і спортивними іграми з переважанням в них емоційного фону.

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ПРИ ПРОВЕДЕННІ УРОКІВ ФІЗКУЛЬТУРИ КОЛОВИМ МЕТОДОМ

О.В. Грищенко

Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького

Проведено дослідження рівня фізичної підготовленості дівчат та хлопців середніх класів загальноосвітньої школи до і після занять на уроках фізичної культури упродовж першого семестру навчального року.

Було сформовано по дві навчальні групи (контрольна і експериментальна) відповідно з дівчат і хлопців середніх класів по 16 осіб у кожній. Уроки фізкультури в усіх досліджуваних групах проводились за звичайною схемою: підготовча, основна і заключна частини. В той же час методика проведення основної частини уроків у контрольних і експериментальних групах мала істотні відмінності. Суть цих відмінностей полягала в тому, що основна частина уроків (30-32 хв.) в експериментальних групах, на відміну від контрольних, проводилася методом колового тренування в розвиваючому режимі (ЧСС 145-150 уд/хв.).

Було розроблено десять різних комплексів вправ по 8-9 станцій у кожному, в які включалися вправи для розвитку основних рухових якостей. Основна частина уроків у контрольних групах включала вправи, що передбачені навчальним планом.

Досліджувалися наступні показники фізичної підготовленості: стрибок у довжину з місця, біг 30 м з н/с, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, човниковий біг 4x9 м, біг упродовж 6 хв.

Проведені дослідження свідчать про те, що показники фізичної підготовленості школярів контрольних і експериментальних груп до початку занять мали відносно невисокий рівень. Разом з тим, слід відзначити, що групи дівчат і групи хлопців середніх класів за рівнем фізичної підготовленості були приблизно однакові і достовірно не відрізнялися ($p > 0,05$).