

## **МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНО - ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

Бородин В.В., Бородина В.В.

Новосибирский государственный технический университет

Анализ педагогических наблюдений показал, что студенты не только не умеют передвигаться на лыжах, но и не готовы к занятиям функционально. Как показывает практика, решение этих задач возможно, если на занятиях в бесснежный период соединить работу над техникой передвижения с работой на выносливость и силовой подготовкой.

В процессе занятия со студентами 1 курса по лыжной подготовке решались задачи образовательного, развивающего и оздоровительного характера: физическое развитие студентов; умение владеть и применять тот или иной лыжный ход в зависимости от рельефа местности; укрепление здоровья; закаливание.

Для решения этих задач на практических занятиях использовались различные средства физической культуры: бег, имитационные упражнения, элементы легкой атлетики, прыжковые упражнения, упражнения на развитие равновесия, координации движения. Все они применялись до выпадения снега, затем начинались упражнения на «первом снегу». В этот период студентами ставились следующие задачи: овладение чувством «лыж» и «снега»; овладение устойчивым скольжением на двух и на одной лыже; овладение техникой одновременных ходов. Упрочнение двигательных навыков проводилось путем многократных повторений, а также изменений условий занятий, их постоянным усложнением.

Таким образом, предложенный способ проведения занятий отвечает основным требованиям: системности, постепенности овладения навыками (от простого к сложному), взаимосвязи всех средств и методов обучения.

## **МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ ФУНКЦІЇ РІВНОВАГИ У СТРУКТУРІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-ПРАВООХОРОНЦІВ**

Бикова Г.В., Білик В.В.

Київський національний університет внутрішніх справ

У сучасній теорії та практиці фізичного виховання і спорту проблема підвищення функціональних можливостей вестибулярного аналізатора, як компонента складної



сенсорної системи, що здійснює функцію рівноваги та просторової орієнтації, залишається досі недостатньо вивченою.

Відомо, що аналізатори безпосередньо приймають участь як у формуванні рухових актів, так і в їхньому вдосконаленні в процесі занять фізичними вправами. При цьому, в одних випадках може бути взаємне посилення функціонального стану аналізаторів, що сприяє вирішенню рухових завдань, в інших - подразнення одного аналізатора викликає зміни функціонального стану інших аналізаторів, внаслідок чого знижується позитивний вплив занять фізичними вправами [1,2,3].

Встановлено, що при надмірному подразненні вестибулярного аналізатора знижується збуджуваність інших аналізаторів, порушується динаміка процесів у корі головного мозку, знижується точність та координація рухів, порушується рівновага, погіршується працездатність.

У нашій практиці зустрічалися ситуації, коли під час занять з фізичної підготовки у курсантів виникали ознаки перезбудження вестибулярного аналізатора – несподівана блідість або почервоніння шкіри, прискорення або уповільнення пульсу, зниження артеріального тиску, запаморочення, виникнення неприємних відчуттів у шлунку, нудота та інколи блювання.

Дії викладача у таких випадках мають зводитися до значного зниження фізичних навантажень або звільнення курсанта від занять, хоча першопричиною виникнення подібних симптомів дуже часто буває низька статодинамічна стійкість.

З метою своєчасного виявлення курсантів, які мають відхилення функції вестибулярного аналізатора, нами запропонована батарея тестів (кефалографія, тест Флейшмана, “крокуючий” тест Фукуда та “ходіння навпростець”), що дає змогу викладачу в умовах навчальних занять проводити експрес-оцінку статичної та динамічної рівноваги [3].

Апробована батарея тестів дає можливість отримати кількісні показники, що об'єктивно характеризують функціональний стан вестибулярного аналізатора. Простота виконання та розпіфровки тестів, доступність, висока інформативність, незначні матеріальні витрати на проведення досліджень, дозволяють використовувати ці тести у навчальному процесі з фізичного виховання.

Ефективним заходом підвищення статодинамічної стійкості може бути тренування вестибулярного аналізатора, що базується на його спроможності розширювати діапазон функціонування під впливом дозованих за силою, напрямком та тривалістю адекватних подразнень у формі спеціальних фізичних вправ.



При розробці методики вдосконалення статодинамічної стійкості для курсантів-правоохоронців, нами було здійснено добір оптимальних засобів спрямованого впливу на анатомічні структури вестибулярного аналізатора з метою підвищення його стійкості щодо дії адекватних подразнень.

Головні принципи організації та методики тренування вестибулярного аналізатора для курсантів базувалися на достатньо глибоко й всебічно розроблених у спортивній науці та практиці принципах, методах та засобах удосконалення статодинамічної стійкості у представників різних видів спорту [3].

Нами було обрано переважно активний метод тренування вестибулярного аналізатора, що найбільшою мірою забезпечує загальнофізичну підготовку, високу емоційну привабливість та легко здійснюється на практичних заняттях з фізичної підготовки. Спеціальні вправи для тренування вестибулярного аналізатора підбиралися з урахуванням їхнього впливу на півколові канали та отоліти. При цьому враховувалося основне методичне правило - виконання цих вправ на кожному навчальному занятті.

Методичний підхід щодо підбору вправ для підвищення статодинамічної стійкості базувався на урахуванні принципу індивідуалізації дозування та послідовності їхнього виконання, адекватності навантаження функціональним можливостям організму.

Вправи, спрямовані на підвищення статодинамічної стійкості, розподілялися на наступні групи: вправи, які впливають переважно на рецептори отолітового апарату; вправи з переважною дією на півколові канали; вправи комбінованого впливу на рецептори півколових каналів та отолітовий апарат; вправи, які спрямовані на збереження статичної рівноваги.

Вправи для тренування вестибулярного аналізатора у циклі навчальних занять застосовувалися у такій послідовності: **1 тиждень:** вправи, що впливають переважно на рецептори отолітового апарату; вправи з переважальною дією на півколові канали; вправи, які спрямовані на вдосконалення статичної рівноваги з відкритими та закритими очима. **2 тиждень:** вправи комбінованого впливу на рецептори півколових каналів та отолітовий апарат.

Для з'ясування ефективності методики підвищення статодинамічної стійкості, нами було проведено педагогічний експеримент, в якому взяли участь 132 курсанта першого курсу Київського національного університету внутрішніх справ. Методом випадкових чисел вони були розподілені на 2 групи - експериментальну та контрольну.

Встановлено, що після 10 місяців занять добра стійкість вестибулярного аналізатора в експериментальній групі відмічалася у 73 чоловік (55,3%), відмінна - у 55 курсантів (41,7%). У контрольній групі відповідно у 81 (61,4%) та 34 (25,7%). Звертає на



себе увагу, що в експериментальній групі лише у 4-х (3%) чоловік була відмічена низька функціональна стійкість вестибулярного аналізатора, тоді як у контрольній групі цей стан був зафіксований у 17 (12,9%) курсантів.

Таким чином, запропонована методика підвищення стагодинамічної стійкості має високу ефективність у боротьбі з відхиленнями функції вестибулярного аналізатора, що дає підставу рекомендувати її у навчальний процес з фізичного виховання курсантів та студентів.

#### Література:

1. Сышко Д.В. Вестибулярные реакции у спортсменов. Симферополь: Феникс, 2005.
2. Болобан В.Н. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки. // Наука в олимпийском спорте. -2006. - №2. – С.96-102.
3. Быкова А.В. Экспресс-методика определения стагодинамической устойчивости у спортсменов: Методическое пособие. - К.: Стилос, 1998. -35 с.

## **ВПРОВАДЖЕННЯ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА НАПРЯМКИ ЇХНЬОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ**

Венгрин В.С.

Кам'янець-Подільський державний університет

У педагогічному експерименті брали участь 60 студентів факультету Кам'янець-Подільського державного університету, які методом випадкової вибірки розподілені у дві, приблизно рівні за фізичним станом, групи: експериментальна (Е) та контрольна (К). Всього за два роки в групах було проведено 125 навчальних занять з фізичного виховання.

Основне завдання педагогічного експерименту полягало в тому, щоб на базі єдиної державної вузівської програми з фізичного виховання визначити можливості вирішення завдань загальної фізичної підготовки (ЗФП) та розробити зміст і методику її викладання.

Контрольна група займалась за загальноприйнятою методикою. Відмінність у методиці проведення занять в експериментальній групі полягала у збільшенні обсягу засобів для розвитку витривалості (плавання, біг, лижна підготовка) і покращення координаційних здібностей.