

Выводы

Таким образом, можно сделать следующий вывод: у студентов не сформированы потребности, отсутствует устойчивость мотивации к регулярным систематическим занятиям физическими упражнениями с оздоровительной направленностью, часть студентов не придерживается здорового образа жизни, не посещает занятия по видам спорта и другие формы занятий физической культурой в свободное от учебы время.

1. Лотоненко, А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. В. Лотоненко. – Краснодар, 1998. – 39 с.

2. Вилепский, М. Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. доклада / М. Я. Вилепский. – М., 1990. – 84 с.

ПРОГРАММИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК АТАКУЮЩИМ ДЕЙСТВИЯМ

Пимахин Е.А.,

Белорусский государственный педагогический университет им. Максима Танка,

Фурманов А.Г., д-р пед. наук, профессор,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Эффективность программированного обучения в спорте, по мнению специалистов [1, 2, 3, 5, 6], заключается в более качественном и ускоренном освоении элементов техники и тактики.

Учитывая сложность начального обучения атакующим действиям в волейболе, нами были разработаны обучающие программы, в основу которых заложена идея программирования [5]. Она заключается в том, что на начальных стадиях выполнения приема техники на первое место выдвигается вариативность, которая позволяет охватить все разнообразие ситуационной обстановки; на заключительных стадиях возрастает роль стабилизации в плане на высокоавтоматизированную программу движения. Вследствие поискового, прицельного программирования приемов техники широкая вариативность движений на подготовительных его стадиях создает условия для выхода на заключительную, более стабильную стадию движения, что подтверждается данными исследований, проведенных В.С. Фарфелем [4].

Методика обучения верхней прямой подаче мяча в волейболе изложена в обучающей программе. Структура методики приведена на рисунке 1.

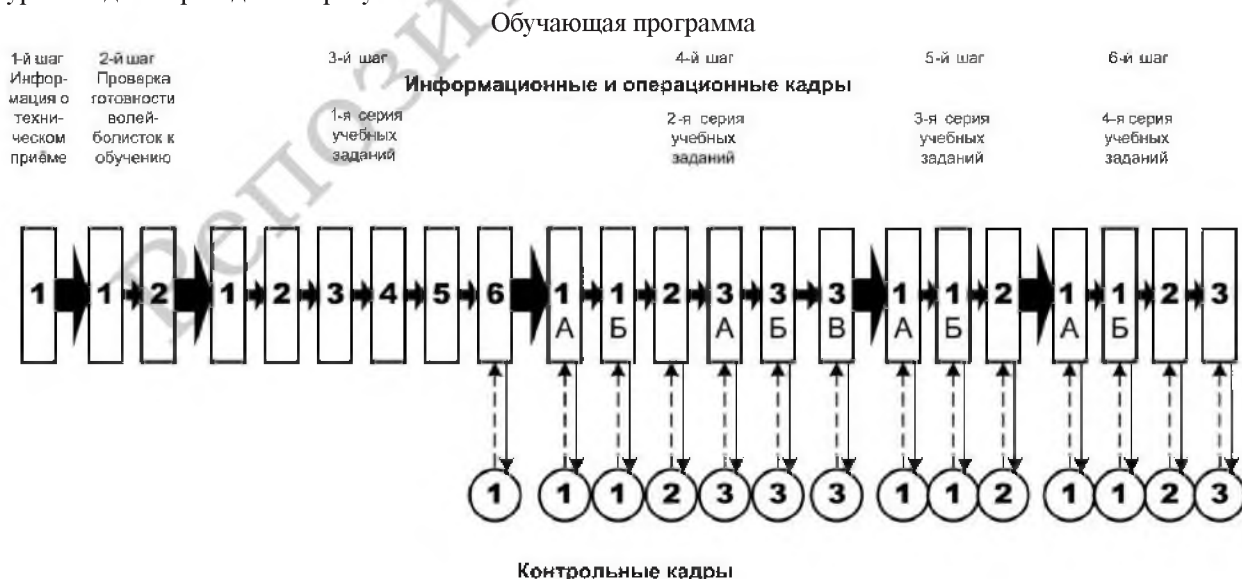


Рисунок 1 – Структура методики обучения верхней прямой подаче

Методика обучения включает:

1. Проверку готовности к обучению.
2. Умение игрока применить двигательные умения и навыки.

3. Описание серий учебных заданий.
4. Первая серия. Подготовительные упражнения.
5. Вторая серия. Выполнение подводящих упражнений. Здесь, дополнительно к ранее разработанной методике [5], вводятся упражнения: 1 А – имитация исходного положения перед подачей и 3 В – обучение ударному движению по мячу, закрепленному в тренажере с расстояния 6 м от сетки.
6. Третья серия. Специальные упражнения (выполнение подачи мяча в облегченных условиях). Здесь, дополнительно к ранее разработанной методике [5], вводятся упражнения: 1 Б – подача мяча через сетку с расстояния 8 м от сетки.
7. Четвертая серия. Специальные упражнения (подача мяча на точность). Здесь во изменение ранее разработанной методики [5] вводятся упражнения: 1 Б – подача мяча из-за лицевой линии в левую половину площадки; 2 – подача мяча из-за лицевой линии в правую половину площадки; 3 – подача мяча из-за лицевой линии в первую и пятую зоны площадки;

Методика обучения прямому нападающему удару «по ходу разбега». Структура методики приведена на рисунке 2.

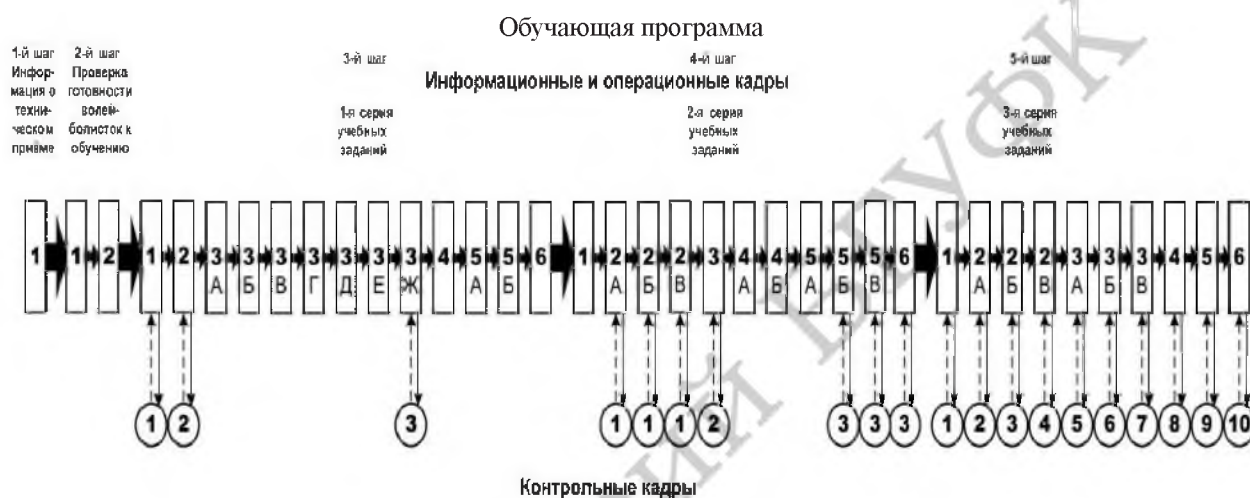


Рисунок 2 – Структура методики обучения прямому нападающему удару «по ходу разбега»

Методика обучения включает:

1. Проверку готовности к обучению.
2. Умение игрока применить двигательные умения и навыки.
3. Описание серий учебных заданий.
4. Первая серия. Подготовительные упражнения.
5. Вторая серия. Выполнение подводящих упражнений. Здесь, дополнительно к ранее разработанной методике [5], вводятся упражнения: 2 В – обучение нападающему удару через наклонную сетку после подброса мяча вверх двумя руками и 5 В – имитация нападающего удара у сетки после разбега и прыжка вверх.
6. Третья серия. Специальные упражнения (выполнение прямого нападающего удара после передачи мяча).

Апробация программированного обучения юных волейболисток атакующим действиям показала преимущество экспериментальной методики по ряду показателей приемов техники (таблица).

Таблица – Достоверность различий между показателями испытуемых опытных групп на заключительном этапе

Тесты	Среднее значение		t	p
	КГ	ЭГ		
Подача мяча в площадку, кол-во раз	6,6	8,4	3,61	0,002
Подача мяча на точность, кол-во раз	5,7	7,3	4,25	0,001
	в левую половину площадки	5,4		
Нападающий удар из зоны 4, кол-во раз	4,4	6,4	3,30	0,004

1. Заглада, В. Е. Применение принципов программирования при освоении сложных гимнастических упражнений: автореф. дис. ... канд. нед. наук: 13.00.04 / В.Е. Заглада; ГЦОЛИФК. – М., 1975. – 34 с.

2. Подколзина, О. В. Программированное обучение студентов техническим приемам баскетбола с учетом их физической готовности: автореф. дис. ... канд. нед. наук: 13.00.04 / О. В. Подколзина. – М., 2010. – 24 с.
3. Укран, М. Л. О технической подготовке гимнастов / М. Л. Укран // Теория и практика физической культуры № 9, 1965. – С. 59–63
4. Фарфель, В. С. Программированные ситуации, используемые в технических средствах изучения и обучения в единоборствах и спортивных играх. Программированное обучение и применение технических средств в спортивной тренировке: сб. тр. / В. С. Фарфель. – Минск: Полымя, 1965. – С. 135–140.
5. Фурманов, А. Г. Подготовка волейболистов / А. Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.
6. Шлемин, А. М. Элементы теории программированного обучения движениям и пути исследования этой проблемы / А. М. Шлемин // Кибернетика и управление движениями в спорте: тез. Всесоюз. науч. конф. – М., 1971. – С. 50–53.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Позднякова О.П., Камоско Н.П.,
Полоцкий государственный университет,
Республика Беларусь

На современном этапе развития возрастают требования к физическому воспитанию и физической подготовки граждан нашей страны. Повышается значимость физического воспитания в формировании гармонично-развитой личности выпускника вуза с высокой степенью готовности к профессиональной деятельности.

Физическая культура посредством физических упражнений готовит учащихся к жизни и труду. Физическое здоровье студентов и школьников зависит от многих факторов, прежде всего, естественных (наследственных, климатических условий и др.), а также социально обусловленных (условия жизни, производственная деятельность и др.).

Физическое развитие человека – социально управляемый процесс. Используя физические упражнения в режиме и отдыха, рациональное питание и т. д. можно изменить показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Основным звеном системы физического воспитания является предмет «физическая культура» в школе и УВО.

Исходя из вышесказанного, перед высшей школой ставится задача придать физкультурному движению студенчества массовый характер. Главным признаком здоровья являются высокая работоспособность и приспособляемость организма к различного рода воздействиям и изменениям внешней среды. Существует ряд факторов, которые определяют здоровый образ жизни:

- физическая культура и спорт;
- активный труд и отдых;
- рациональное питание;
- личная и общественная гигиена;
- отказ от вредных привычек.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях и школах осуществляется в следующих формах:

- учебные занятия;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом;
- физические упражнения в режиме дня;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Был проведен социологический опрос в Полоцком государственном университете и в средних школах г. Новополоцка. В опросе участвовало 870 человек. Опрашивались студенты гуманитарных и технических специальностей, школьники средних школ № 1, 2, 3, 4 г. Новополоцка. Результаты опроса сведены в нижеследующую таблицу. Результаты отражены в %.

Таблица – Результаты опроса

Вопрос	Варианты ответов	Гуманитарные специальности		Технические специальности		Школьники		
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
1	Сколько часов в неделю Вы отвели бы для занятия ФВ	8 и более	21	–	44	–	13	–
	6 ч.	21	15	45	40	40	8	
	4 ч.	29	32	11	40	20	35	
	2 ч.	29	53	–	20	27	57	