

готовки, через погодні умови. Учні контрольної групи в цей час займались спортивними іграми.

Основні задачі занять з розділу «Спортивна боротьба» — навчити юнаків уміло протидіяти партнеру: пересуватися, орієнтуватися в просторі по відношенню до площі опори і до партнера, здійснювати захвати і виконувати технічні дії, своєчасно реагувати на дії партнера, нейтралізуючи їх і переходячи до необхідних контрдій. У зв'язку з цим добирали вправи такі, щоб вони включали учнів у взаємодію, в якій вони можуть домагатися поставленої мети, приймаючи рішення і діючи в залежності від обставин, які змінюються, а не тільки заздалегідь відомим способом.

Для опанування матеріалу із спортивної боротьби були застосовані такі елементи боротьби: прийом самострахування; акробатичні вправи; загально розвиваючі вправи в парах; спеціальні вправи в парах; елементи техніки боротьби у стійці та партері; навчальні поєдинки в партері, на колінах та в стійці; рухливі ігри з елементами одноборств.

Виявилось, що на прикінці дослідження юнаки 10-х класів експериментальної та контрольної груп продемонстрували результати, які статистично відрізняються (від $p < 0,01$ до $p < 0,001$). Лише один показник — біг на 100 м — в обох групах був майже однаковим ($t=1,63$; $p > 0,05$), але ця різниця близька до статистично значної.

В усіх інших випробуваннях результати експериментальної групи, порівняно з контрольною, значно покращились:

— нахил тулуба вперед (гнучкість) — ($t=3,97$; $p < 0,001$);

— човниковий біг (спритність) — ($t=3,69$; $p < 0,001$);

— згинання-розгинання тулуба в положенні лежачи за 1 хвилину (швидкісно-силова витривалість) — ($t=6,10$; $p < 0,001$) біг 3000 м (витривалість) — ($t=2,53$; $p < 0,01$);

— стрибок у довжину з місця (швидкісно-силові якості) — ($t=2,90$; $p < 0,01$);

— підтягування на перекладині (динамічна силова витривалість) — ($t=3,12$; $p < 0,01$);

— вис на зігнутих руках (статична силова витривалість) — ($t=2,48$; $p < 0,01$).

Дані результати підтверджують думку фахівців про те, що застосування на уроках фізичної культури елементів спортивної боротьби сприяє підвищенню рівня підготовленості юнаків допризовного віку. При цьому значно зростають показники силових, швидкісно-силових, координаційних здібностей, гнучкості та витривалості.

До програми з фізичного виховання старших школярів доцільно включати розділ «Спортивна боротьба».

На заняттях з фізичної культури в старших класах з метою вдосконалення фізичних якостей ефективно широко використовувати найпростіші види одноборств, ігри і вправи з елементами боротьби. Після попереднього вивчення матеріалу розділу «Спортивна боротьба» такі вправи можуть застосовуватись у підготовчій або наприкінці основної частини майже кожного уроку фізичної культури. Виконувати ці вправи можна не тільки на борівському килимі, а й на гімнастичних матах, на снігу, на траві, а деякі — навіть у воді.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ПТУ

В.О. Шевцов

На думку В.Ф. Ломейка, добра фізична підготовка є головною для високої працездатності в усіх видах навчальної діяльності учня.

Праця учнів в основі своїй складається з розумової, що в свою чергу потребує постійної концентрації уваги і приводить до того, що на останніх уроках працездатність учнів помітно знижується в результаті накопичування втоми. На думку автора, при рівних умовах учень з доброю фізичною підготовкою скоріше оволодіє виробничими процесами і успішніше подолає ті завдання трудового навчання, які перед ним стоять, ніж той учень, у якого більш низький рівень рухового розвитку. Загальна фізична підготовка являє собою ту базу, на якій здійснюється вся рухова діяльність людини.

На цій основі базується фізична підготовка в ПТУ, тому що тут учні не тільки отримують серед-

ню освіти, але й набувають професійних умінь і навичок. Продовжуючи таку важливу тему, як навчальний матеріал з ППФП (професійно-прикладна фізична підготовка), весь навчальний матеріал зіставлений за такою схемою, що він відображає особливості трудової діяльності масових професій.

Зрозуміло, що кожний вчитель фізичного виховання добре знає, на які професії прийшли вчитися в ПТУ учні. Виходячи з цього, вчитель і повинен організувати професійно-прикладну фізичну підготовку, звертати увагу на вимоги, котрі пред'являє професія до фізичних якостей, рухливих навичок і психофізіологічних функцій майбутніх робітників.

Дана робота зв'язана з підготовкою зварювальників, виділимо, що саме головне в їхній ППФП.

Приймаючи до уваги, що трудова діяльність їх характеризується помірним фізичним навантажен-

ням, однотипністю виконуваних робіт, значним навантаженням на дрібні групи м'язів, великим статичним напруженням, а також негативним впливом сезонно-кліматичного фактору, головним завданням фізичного виховання є розвиток статичної витривалості м'язів спини і рук, вдосконалення точності рухів, використання закалювання. Серед засобів ППФП можна назвати: гімнастику (вправи на брусах, з набивними м'ячами, гумовими амортизаторами, вправи в парах з протистоянням партнера, а також вправи з навантаженням); спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол, настільний теніс); ігрові вправи, які спрямовані на удосконалення зорового, тактильного і кінестетичного почуття (кидки по кільцю з різних дистанцій і вихідних положень, різноманітні передачі в руках і т.д.), рухливі ігри (на вдосконалення точності рухів) – «метання в ціль» та інші.

Задача дослідження — визначити доступні навчальні завдання для навчання гімнастичним вправам юнаків I курсу ПТУ.

Для визначення місця фізичної підготовки в професійній освіті учнів ПТУ був проведений факторний аналіз. В експерименті реєструвалися рівень навченості серіям навчальних завдань, оцінка за виконання комбінації на брусах, оцінка за

виробничу практику, спецтехнологію, матеріалознавство, читання креслення, електротехніки, фізичної підготовки, які були далі піддані факторному аналізу.

У учнів I курсу ПТУ спостерігається чітка структура професійної підготовки. В результаті аналізу виділилося чотири фактори.

Перший фактор має кореляцію з показниками, які характеризують процес навчання та рівень розвитку рухових здібностей. Фактор отримав назву «Рухова підготовка».

Другий фактор має кореляцію із завданнями спрямованими на навчання підйому махом уперед, що свідчить про високий рівень їх доступності. Фактор інтерпретується як «Готовність до виконання технічно складних вправ».

Третій фактор має кореляцію із професійно важливими предметами. Фактор інтерпретується як «Предмети професійної спрямованості».

Четвертий фактор має кореляцію із ефективністю виробничої практики. Фактор інтерпретується як «Виробнича практика».

Таким чином, фізична підготовленість в системі професійної освіти виділяється як окремий структурний елемент з найбільшою вагою і вимагає спеціального розгляду.

РЕЦЕНЗІЯ

на навчальний посібник «Техніка і методика масажу», написаний доцентом кафедри фізичної реабілітації та спортивної медицини Харківського державного інституту фізичної культури
ЄФІМЕНКО Павлом Богуславовичем

Навчальний посібник написано державною мовою. Він призначений для студентів вищих навчальних закладів з фізичної культури та спорту. Його написано згідно навчального плану та робочої програми. В ньому розкриті такі розділи: історичні відомості розвитку масажу; гігієнічні основи масажу; системи масажу, техніка проведення масажних прийомів та форми проведення масажної процедури. Крім цього посібник вміщує українсько-російський словник деяких термінів та глосарій.

Єфіменко Павло Богуславович у своїй роботі розкрив цільове призначення окремих прийомів, методику засвоєння на окремих ділянках тіла масажованої людини, приділяє увагу можливим помилкам при їх практичному використанні. Пе-

ред описанням методики проведення частинного масажу надано теоретичне пояснення послідовності дій згідно анатомічній побудові масажованої ділянки, що, на наш погляд, дозволяє прискорити засвоєння навчального матеріалу.

Цей посібник може бути використано при опануванні технікою масажу для подальшого вивчення методик спортивного та лікувального масажу.

Кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини НУФКСУ рекомендує посібник «Техніка та методика масажу» автора Єфіменко Павла Богуславовича для опублікування як посібник для студентів інститутів фізичної культури.

Завідувач кафедри фізичної реабілітації та спортивної медицини НУФКСУ, доктор медичних наук, професор Г.Є. Веріч