

**Исследването на физическата работоспособност при спортисти**

Ставская С.В.<sup>1</sup>, Шрамко Л.А., Ахметова Г.Ю., Пестова И.Б.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>КарГУ им. Е.А. Букетова, <sup>2</sup>КГУ «Гимназия №45», г.Караганда,  
Казахстан

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ЛИЧНОСТИ**

Согласно Закону Республики Казахстан «Об образовании», педагогический работник обязан «обладать соответствующими теоретическими и практическими знаниями и навыками преподавания в области своей профессиональной компетенции» [1]. Таким образом, на протяжении всей практической деятельности педагогу необходимо систематизировать, накоплять и закреплять знания о современных средствах и методах физического воспитания.

Для достижения цели физического воспитания педагоги применяют следующие группы средств: физические упражнения; оздоровительные силы природы; гигиенические факторы.

Физические упражнения – это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его законам. Педагогу необходимо владеть техникой физических упражнений и знаниями об их классификации.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используют по двум направлениям:

1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Занятия в лесу, на берегу водоема способствуют активизации биологических процессов, вызываемых физическими упражнениями, , повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.;

надлежащей зоной, находящейся в памяти. Во-вторых, произвести сравнительный анализ новых данных, где сенсорный сигнал избирается из связанных зон для определения приемлемого респонса (термин наш – Закиров). Поэтому, связывающие зоны участвуют в процессах запоминания, чтения, мышления и их результаты получают название «интеллект».

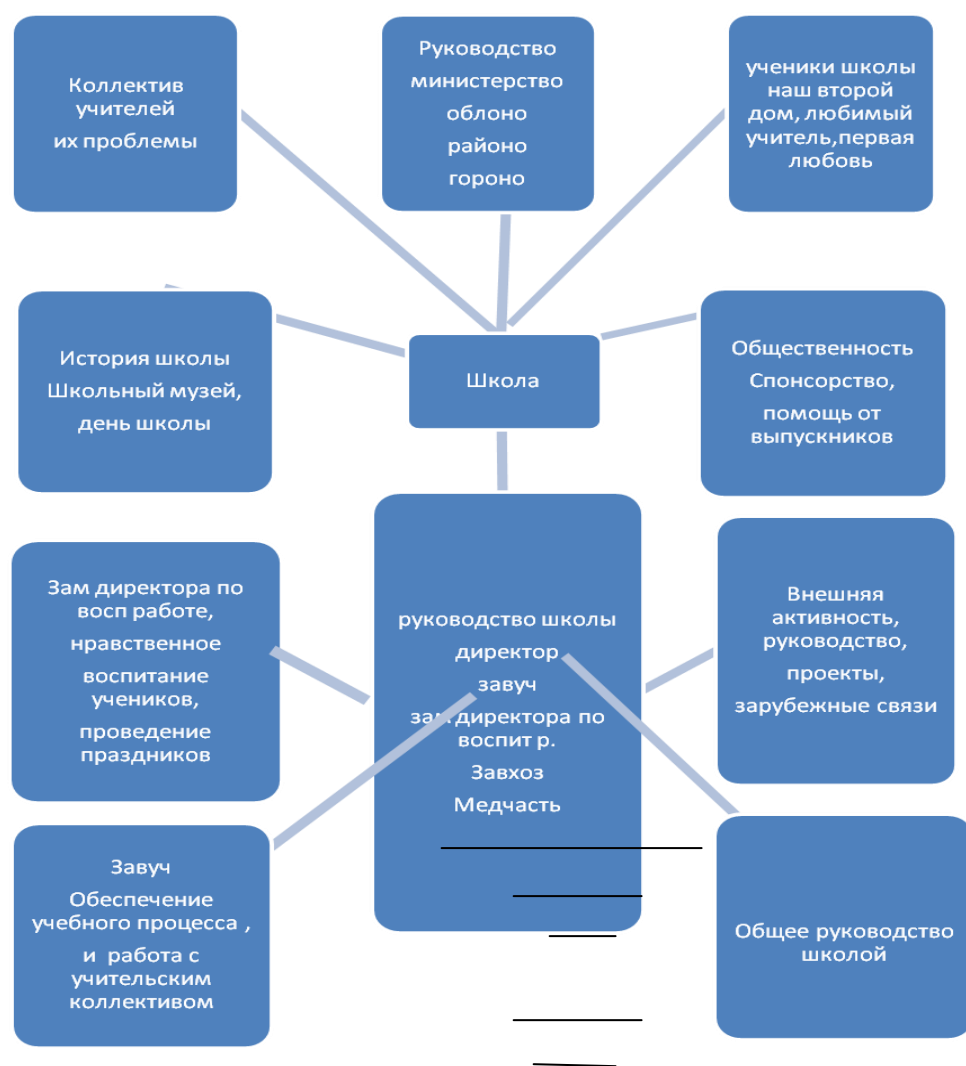
Таким образом, Бьюзен стремился найти оптимальные пути нахождения возможных совместных решений полусфер головного мозга.

Он сравнивает работу обоих полушарий человеческого мозга (которые ученый называет «кортикальными»), способными принимать информацию различной формы и объема и заставить их работать совместно в зоне полусфер (Busan, 2006). К примеру, он соотносит работу левой полусферы с деятельностью, связанной с числовыми данными, анализом поступившей информации, логикой речевой компетенции. Правая полусфера мозга активизирована на восприятии пространственного измерения, представлений, ритма, окраски окружающей среды, виртуализацией и концентуализацией материального мира. По его мнению, четкое разделение функциональной нагрузки позволяет человеческому мозгу работать автономно, выполняя определенную работу.

Анализируя работу полусфер, Бьюзен приходит неожиданному выводу: если соединить и скоординировать работу обеих полусфер головного мозга, то человеческое восприятие и меморизация (термин наш – Закиров) информации, ее концептуализация возрастает в несколько раз (<http://www.mind-map.ru>).

Для иллюстрации данного положения возьмем к примеру, простейший пример – слово «школа». Когда мы произносим данное слово, перед нами возникает знакомое здание, любимый учитель и еще несколько штрихов из памяти. Теперь разложим это на интеллект-карту Бьюзена и увидим на таблице многоярусный комплекс.

Таблица № 1



В этой несколько сумбурно составленной нами схеме представлен весь комплекс составляющих, раскрывающих деятельность образовательного учреждения. Уникальность интеллект-карты заключается еще в том, что каждую ветку, каждый пакет можно расширить, включая все больше и больше звеньев когнитивных компетенций. Таким образом, мы можем увидеть живую картину, которая запечатлевается в человеческом мозгу в 6 раз глубже и быстрее.

Следующим шагом можно назвать применение интеллект-карт в литературе.

Поэтапный контроль здійснюється між заняттями на протязі до одного тижня, дозволяє отримати дані для визначення нових задач, засобів і методів, які застосовуються, та супутніх умов на майбутніх заняттях. За його допомогою одержують інформацію про кумулятивний (сумарний) вплив занять, що проводяться.

До методів, які застосовуються викладачем для здійснення контролю відносяться: опитування, спостереження, лікарсько-контрольні тести, контрольні вправи, прикидки, контрольні змагання.

Повноцінний контроль, що здійснюється в ході занять фізичними вправами вимагає від педагога спеціальних знань і вмінь, які забезпечують правильне спостереження, аналіз, та оцінку дій тих, що займаються, виявлення недоліків у власних діях, визначення міри придатності та ефективності засобів, методів та організаційних форм роботи в конкретних умовах та учбових ситуаціях.

Великого значення набуває самоконтроль. Різний рівень знань, здоров'я, фізичної та спортивної підготовленості студентів, багатоплановість їх інтересів передбачають використання у позанавчальний час різноманітних форм занять фізичними вправами, спортом, туризмом.

Загальні задачі ФВ студентської молоді наступні: зміцнення здоров'я засобами ФК і спорту і підвищення рівня всебічної фізичної підготовки та загальної працездатності організму; залучення до регулярних занять ФК і спортом студентів; підготовка громадських інструкторів та суддів по спорту; ознайомлення із санітарно-гігієнічними вимогами користування природними засобами загартування; прищеплення навичок дотримання розумного та раціонального режиму; виховання навичок самоуправління та самоорганізації виховання студентської молоді в дусі патріотизму, високої моралі, колективізму.

чергового річного циклу занять з тією різницею, що контрольні дані оцінюються у динаміці.

Контроль факторів, що впливають на учнів в процесі ФВ охоплює наступні роди впливів: ті, що йдуть безпосередньо від педагога: ті, що чинять умови зовнішнього середовища, та ті, що випливають з діяльності і взаємодії учнів.

Педагогічний аспект контролю полягає у зіставленні наявних умов і можливостей досягнення передбаченого ефекту.

Щільне місце в контролі специфічних факторів фізичного виховання посідає контроль рухової діяльності і безпосередньо пов'язаних з нею взаємодій учнів.

Оцінюючи рухову діяльність як фактор впливу на учнів, важливо враховувати величини навантажень, режим чергування навантажень і відпочинку. Оцінка зміни стану учнів у ході і внаслідок занять здійснюються за обліком і аналізом сукупності показників.

Педагогічний контроль у фізичному вихованні повинен бути тісно пов'язаний з медикобіологічним контролем.

Найважливіше значення у педагогічному контролі має визначення внеску занять у формуванні знань, умінь, навичок, розвиток здібностей, удосконалення особистих якостей учнів.

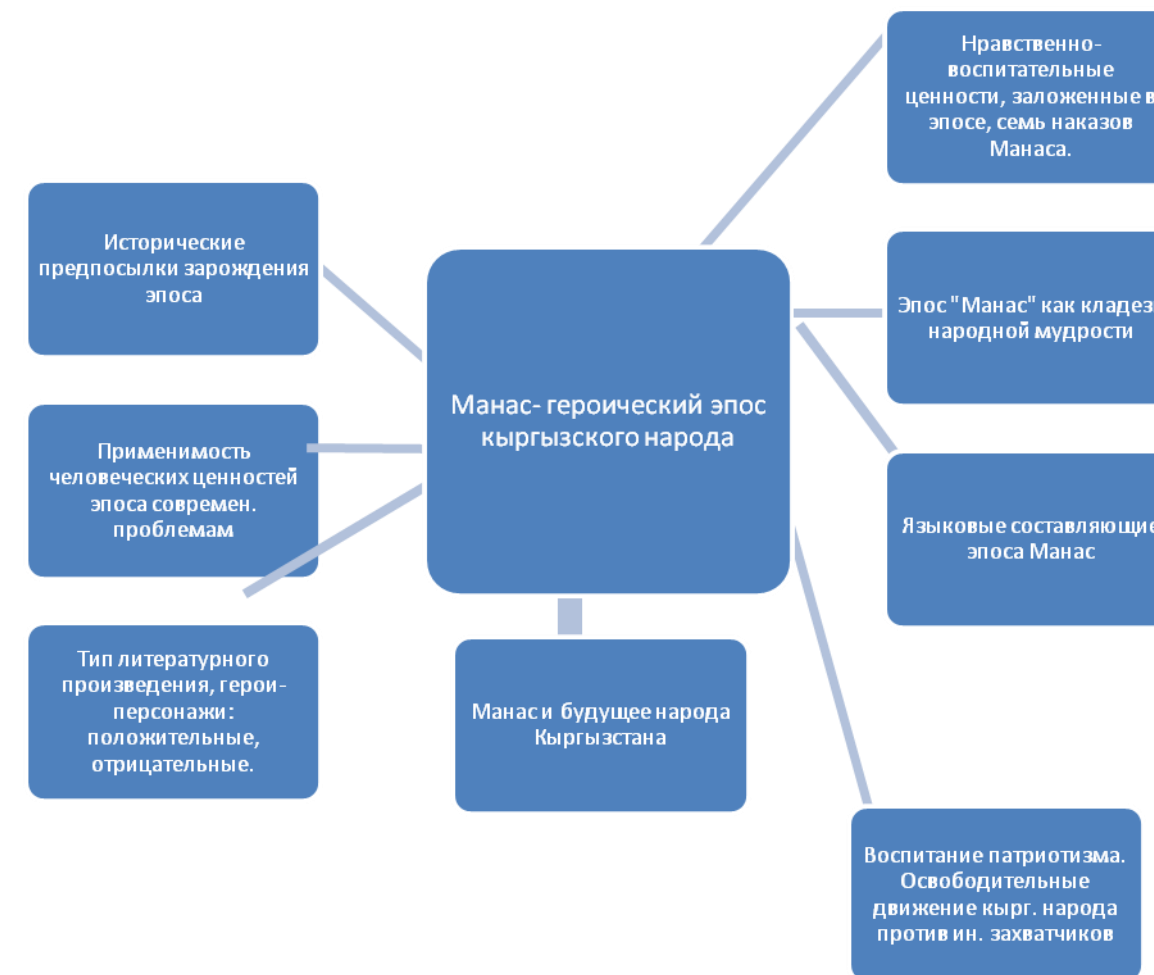
Виняткову роль відіграють методи організовані у форму тестових та інших контрольних вправ.

Фізкультурний самоконтроль - сукупність операцій самоконтролю (самостереження, аналіз і оцінка власного фізичного стану, поведінки, реагування), що здійснюється індивідуально - безпосередньо в процесі занять, у загальному режимі життя, згідно з правилами прийнятими у сфері фізичної культури.

В процесі занять фізичними вправами самоконтроль передбачає самостійну оцінку учнями готовність до дії, поточний контроль параметрів виконуваних рухів (зусилля, ритм, амплітуда, траєкторія) усвідомлення відчуття їх ключових моментів, самооцінку рівня навантажень.

В інтервалах між заняттями самоконтроль, крім іншого, спрямований на оцінку проходження відновних процесів, аналіз самопочуття, "настроєності" на наступне заняття.

### Рабочее представление эпоса «Манас» на интеллект-карте Бьюзена



Как можно применить интеллект-карту Бьюзена в изучении литературы, в частности эпоса «Манас»? «Манас» – это уникальный цельный мир кыргызского народа, охватывающий тысячелетнюю историю, древнюю номадскую культуру, уклад жизни не только кыргызского, но и других соприкасаемых по географии, духу, языку народов азиатского континента. «Манас» – самый большой в мире по объёму эпос: он в 20 раз больше чем «Илиада» (15 693 строк), «Одиссея» (12 110 строк), а по варианту сказителя Саякбая Каралаева количество строк «Манаса» составляет 500 553 строк.

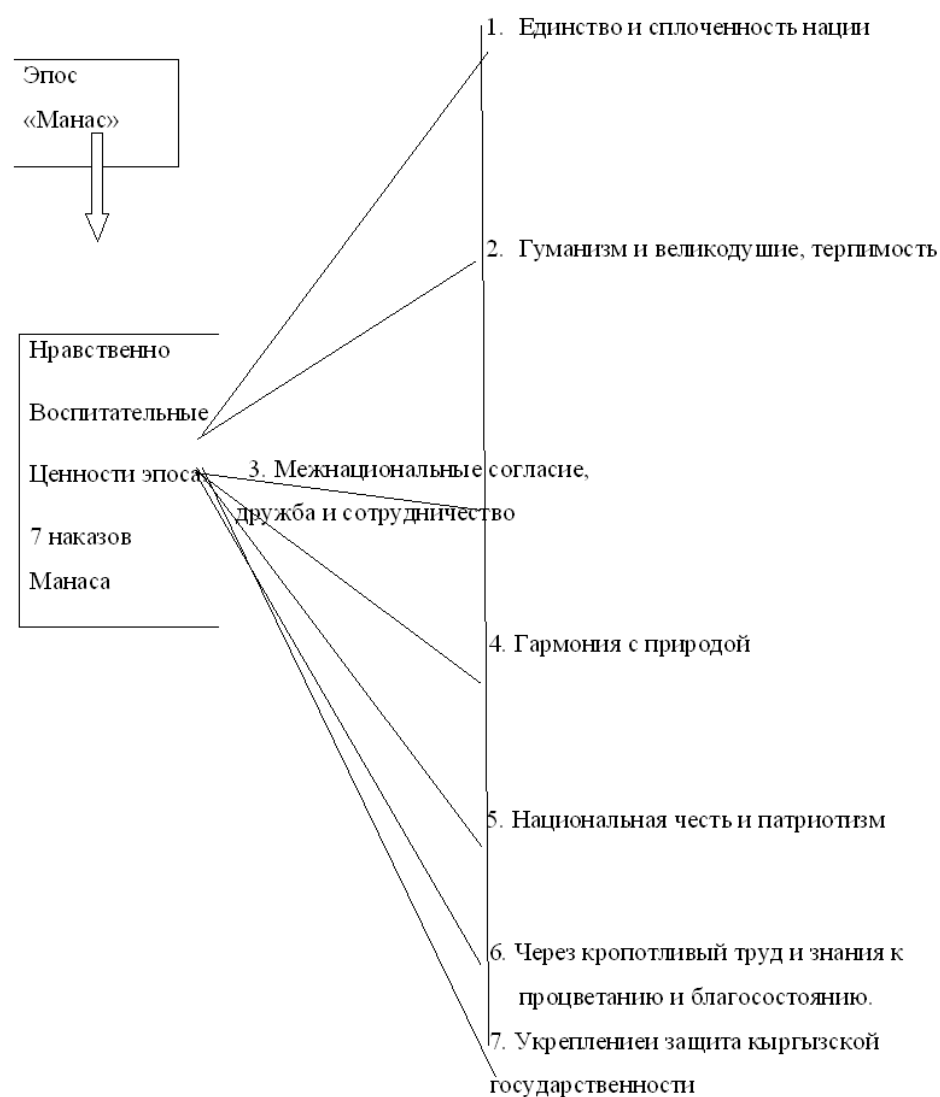
Эпос 2,5 раза больше чем индийский «Махабхарата» и в 5 раз больше чем знаменитый «Шах-Наме» (Омурбеков, 2011). Профессор Тагаев пишет, что в нем («Манасе») как в народной энциклопедии, нашли отражение

глобальные знания и представления кыргызов о мире: образ жизни, обычаи, нравы, география, религиозные, медицинские познания и международные отношения. «Манас» был регулятивом человеческой деятельности, определяя нормы человеческого поведения в кыргызском обществе (Тагаев, 2015)

Как мы видим интеллект-карта эпоса состоит из 7 основных ветвей-компонентов, которые могут быть видоизменены, расширены, дополнены в рамках семантического пространства эпоса. Каждая ветвь и составляющий компонент может в свою очередь детализоваться подструктурно, охватывая все больше и больше концептов, образуя перархическую лестницу.

Для наглядности можно взять одну из составляющих эпоса и разложить на интеллект-карте.

Таблица №2. Семь наказов Манаса



## Спортна медицина и реабилитация

Пільова С. Г., студ. Бєдная А.

### ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Під поняттям “контроль” розуміють перевірку, обстеження, спостереження, оцінку і т.п. При характеристиці контролю в процесі фізичного виховання це поняття трактується далеко не однозначно.

В фізичному вихованні розрізняють контроль, який здійснюється педагогом “педагогічний контроль” та самоконтроль, тих що займаються (самоконтроль фізкультур). Контроль здатний вплинути на хід і результати фізичного виховання лише тоді, коли його дані пройдуть через свідомість і дії тих, хто цим процесом управляє і хто піддається впливу факторів фізичного впливу.

Педагогічний контроль охоплює всі сторони педагогічного процесу, мета, ціль, його умови та результати і розглядає їх у взаємопов’язаних як модель, еталон єдиного цілого. Здійснюється спеціалістом з використанням тих засобів і методів, які він може і повинен кваліфіковано застосувати. Його основними складовими частинами є контроль системи факторів впливу на учнів та контроль стану учнів і ефекту впливу. Він повинен виявити співвідношення впливу і його ефекту, оцінити їх відповідність або невідповідність результатам, що планувались і тим самим дати підстави для прийняття рішення.

Педагогічний контроль розпочинається з вивчення вихідного рівня можливостей і готовності учнів до реалізації завдань. Він звичайно починається до початку курсу або чергового циклу занять і є необхідною передумовою доцільної організації педагогічного процесу.

Вихідний педагогічний контроль передбачає також оцінку індивідуального рівня знань і фізичного розвитку, рухового досвіду, фізичної підготовленості, мотивацій і установок, що відбивають ставлення до майбутніх занять. Подібний зміст має контроль вихідного стану учнів перед початком