

УКРАЇНСЬКА АКАДЕМІЯ НАУК НАЦІОНАЛЬНОГО ПРОГРЕСУ

ІНСТИТУТ СИСТЕМНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ УКРАЇНИ

ВІННИЦЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
УПРАВЛІННЯ У СПРАВАХ МОЛОДІ ТА СПОРТУ

Вінницький державний педагогічний інститут

ФАКУЛЬТЕТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ВІННИЦЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
ПЕДАГОГІЧНОГО ІНСТИТУТУ
40 РОКІВ

II Міжнародна науково-практична конференція
«Фізична культура, спорт і здоров'я нації»

17-19 жовтня 1996 р.

Збірник наукових праць
Частина I

Вінниця - 1996

фізичного виховання по розвитку і удосконаленню почуттів, сприйняття, позитивних якостей уваги, пам'яті тощо. Але ми не розкрили б повністю тему, якщо не показали б деякі фізіологічні і педагогічні закономірності у процесі фізичного виховання щодо підвищення працездатності організму, які пов'язані з функціями адаптації.

Перш за все, мова йде про адаптаційні можливості і структуру навантаження. Взаємодія між ними виникає в тому випадку, коли педагогічний вплив має повний взаємозв'язок із параметрами «обсяг-інтенсивність». На будь-якому етапі навчання перший повинен бути постійною, а другий - змінною величиною. Бо, наприклад, збільшення обсягу навантаження без збільшення інтенсивності не дає адаптаційного розвиваючого ефекту, або, навпаки, висока інтенсивність при малому обсязі навантажень. Чим ближче до оптимальної величини навантаження, природно, з урахуванням індивідуальної підготовки, тим швидше здійснюється процес адаптації систем організму. Неадекватне співвідношення обсягу і інтенсивності вправ порушує регуляторні можливості систем організму, знижує його працездатність. По-друге, при раціональному ритмічному чергуванні роботи і відпочинку продуктивність діяльності збільшується. У різних наукових дрежелях цей поріг сягає від 30 до 50%. Оптимальне співвідношення інтервалів роботи і відпочинку залежить від характеру рухової активності, здатності організму до відновлення і фіксується за часом та динамікою частоти серцевих скорочень. Наприклад, повторне виконання навантаження при ЧСС 102-108 с/хв збільшує працездатність систем організму в зоні вдосконалення техніки рухів; 114-120 с/хв - в зоні силових і швидко-силових можливостей; а 126-132 с/хв - спеціальної витривалості. Наявність такої ритмічності в інтервалах відпочинку дозволяє виконувати повторну роботу в фазі суперкомпенсації, що позначається на підвищенні вибіркової активності функцій систем організму різних параметрів навантаження.

Отже, існує прямий і зворотний зв'язок між структурою і змістом засобів та методів у навчальному процесі за рахунок складності матеріалу й індивідуальної адаптаційної реакції, як основи ефективного підвищення працездатності організму студента.

СПОРТИВНІ ТРАДИЦІЇ ВУЗУ І ЇХ ВПЛИВ НА СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Підлужняк О. І. (1990), Іпатов Г. С. (1976),
Постовий П. В., Пермінов А. О.
Вінницький державний технічний університет.

Внутрішньовузівські спортивні традиції - це накопичений найбільш

цінний досвід організації фізичного виховання та найкраща спортивна спадщина, яка переходить від старшого покоління студентів до молодшого, визначає його мораль, звичаї, правила, норми поведінки і тривалий час виконує свої виховні функції в колективі. Спортивні традиції впливають на особистість, на особисті та колективні вчинки, на мотиви діяльності молоді, на ставлення студентів до навчально-виховного процесу з фізичного виховання, змагальність і взаємодопомогу в колективі. Спортивні традиції вузу - це історично складені, надійно налагоджені норми поведінки членів колективу, спосіб їх мислення та дій, які відображають основні фізкультурні та спортивні тенденції вузу. Спортивні традиції - це синтез всього найкращого, що відбувалось у вузі роками.

Багаторічні спостереження, анкетування, дослідження та аналіз накопиченого досвіду в ВДТУ дозволили прослідкувати шлях народження і формування таких традицій, а також їх місце і роль у зміцненні вузівського колективу, у вихованні студентів.

Творцями спортивних традицій у вузі є студенти і цьому сприяють характерні для молоді риси: оптимізм, віра в майбутнє, постійний пошук нового, прагнення до дружби, підвищена чутливість до оцінки товаришами і ін. Любов і доброзичливе ставлення до фізичної культури та спорту є тим джерелом, звідки з'являються чудові починання. В їх основі - позитивний приклад, який відповідає духу часу і вважається потрібним для всіх. На першому етапі починання можуть бути випадковими або й стихійними. Важливо своєчасно розгледіти перспективи, цінність, корисність таких дій, а потім схвалити, придати гласності, дати потрібний напрямок для його розвитку, тобто створити сприятливі умови для формування нової традиції. Важливо визначити цінність починання, ретельно проаналізувати його, відокремити суть, придатність для трансформування починання з часом у традицію. Будь-яке починання повинно мати підтримку всього колективу або його більшості. Подальший розвиток ідеї переростає в набуток колективу, підтримується ним, стає його гордістю. З часом у починання з'являться послідовники, завдяки чому прискорюється процес інтеграції та формування самої традиції. Таким чином традиція стає спільним продуктом колективу.

У народженні традицій не останню роль відіграють соціальні процеси, що відбуваються в суспільстві.

Спортивні традиції - це засіб виховання. Психолого-педагогічний механізм спрямованого використання таких традицій на зміцнення колективу, виховання його членів, прищеплення їм любові до фізичної культури і спорту, зацікавленість фізичними вправами найбільш ефективно проявляються у вузах, де навчання, громадсько-корисна праця, правильно організоване дозволяла та ін. об'єднують студентів, захоплюють їх метою і перспективою. Вузівський колектив завжди молодий, склад його членів постійно оновлюється. Скероване використання спортивних традицій у значній мірі допомагає соціальній адаптації першокурсників. Вона дозволяє їм використовувати набутий досвід старших поколінь і тим самим швидше інтегруватися в студентське середовище.

На наш погляд, внутрішньовузівські традиції можна кваліфікувати як традиції, що мають певні напрямки: заходи під спортивними девізами; великі або малі; традиційні правила. До перших ми відносимо проведення меморіальних змагань, самодіяльне спортивне будівництво, які мають характер масових подій і звершуються всім колективом. Інші допомагають виробити загальні норми поведінки, зміцнюють та підтримують встановлений порядок, виховують набуті звички, виробляють певний стиль життя колективу.

Будь-яка позитивна традиція, народжена у вузі, сприяє зростанню цінностей, які проявляються у формі зміцнення власного здоров'я, фізичного удосконалення студентів, досягнення високих спортивних та навчальних показників, у покращенні матеріально-спортивної бази, загальної вихованості і культури. Найбільш важлива соціальна цінність спортивних традицій полягає в тому, що вони сприяють формуванню особистості студента, виховують у нього колективні стосунки, які будуються на товариській взаємодопомозі, на почуттях громадянської відповідальності.