

нами главным образом абсолютной силы. Известно, что толкатели должны много времени уделять развитию и абсолютной силы, и так называемой «взрывной силы», и, в некоторой степени, силовой выносливости.

Основным в методе одновременного развития всех видов силовых возможностей является то, что наряду с выполнением большого объема силовых упражнений в повторном режиме работы мы предлагаем спортсменам включать в промежутки между отдельными подходами к штанге серии специальных прыжковых упражнений.

Функциональное воздействие прыжковых упражнений более слабое, чем воздействие со штангой, однако:

1) благодаря высокой интенсивности прыжки оказывают положительное влияние на скорость протекания процессов возбуждения и торможения;

2) при этом создаются многочисленные очаги возбуждения в ЦНС, а значит, и новые рефлексы, которые благоприятствуют трансформации «голой» силы во «взрывную»;

3) смена очагов возбуждения отодвигает начало процесса торможения;

4) прыжковые упражнения являются своеобразным «мостиком» между силовыми упражнениями со штангой и упражнениями «взрывного характера»;

5) выполнение прыжков «на фоне» больших объемов силовых упражнений вызывает более глубокие сдвиги в нервно-мышечном аппарате спортсмена, чем те же упражнения, выполняемые в отдельном занятии;

6) прыжковые упражнения являются в то же время своеобразной формой активного отдыха от силовых упражнений и позволяют затем вновь увеличить силовую нагрузку;

7) периодическое применение контрольных упражнений, требующих от спортсмена проявления максимальных усилий, углубляет фазу пессимума, что, как известно, способствует затем более высокой экзальтации (работоспособности на более высоком уровне).

Предложенный нами метод обеспечивает параллельное повышение уровня как абсолютной, так и взрывной силы что, в свою очередь, обеспечит высокий эффект как в отношении развития различных силовых качеств, так и в отношении умения реализовать приобретенные возможности в соревновательном упражнении.

Литература

1 Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 263 с.

2 Кузнецов, В. В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов / В. В. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 208 с.

3 Методика тренировки в легкой атлетике: учеб пособие / под общ. ред. В. А. Соколова и др. – МН.: Полымя, 1994. – 504 с.

4 Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

УДК 796.011.3:796.012

Е. В. Иванчикова

РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В статье рассматриваются вопросы усвоения профессиональных знаний студентами факультета физической культуры. В работе данный вопрос рассматривается в нескольких ракурсах: как средство гуманистического образования, воспитания и обучения детей и молодежи, а так же как идея всестороннего образования подрастающего поколения.

Профессиональные знания являются одним из основных компонентов профессиональной культуры учителя физкультуры и здоровья и важным фактором, определяющим его способность осуществлять целенаправленную педагогическую деятельность [1]. Очевидно, что качественная подготовка профессиональных физкультурных кадров в ВУЗе возможна только в случае успешного формирования у студентов системы знаний теоретического, методического и практического уровней. Решение указанной задачи требует разработки и использования надежного диагностического инструментария, обеспечивающего научно обоснованный и метрологически корректный текущий и итоговый контроль за уровнем сформированности у студентов профессиональных физкультурных знаний [2].

С целью решения обозначенной выше задачи доцентом Старченко В.Н. разработана методика диагностики уровня сформированности профессиональных знаний и компьютерная программа «Диагностика профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья». С помощью упомянутой компьютерной программы студентка Иванчикова Е.В. провела диагностику уровня сформированности профессиональных физкультурных знаний студентов 3 курса факультета физической культуры УО «Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины».

Цель исследования заключалась в определении уровня сформированности профессиональных физкультурных знаний у студентов 3-го курса факультета физической культуры УО «Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины» с помощью компьютерной программы «Диагностика профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья».

В качестве методов нашего исследования были использованы: тестирование, методы математической статистики.

Анонимное исследование проводилось в январе 2015 года. В нем приняли участие 30 случайно отобранных студентов 3-го курса факультета физической культуры УО «Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины» (из них 15 юношей и 15 девушек).

Уровень сформированности профессиональных физкультурных знаний студентов 3-го курса факультета физической культуры УО «Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины» определялся с помощью компьютерной программы «Диагностика профессиональных знаний учителя физкультуры и здоровья».

По каждому студенту определялся уровень сформированности физкультурных знаний по компонентам: теоретические знания, методические знания (методика обучения двигательным действиям), методические знания (методика развития двигательных качеств), практические знания. Путем расчета медианы результатов диагностики каждого из перечисленных компонентов физкультурных знаний определялся уровень сформированности профессиональных знаний студента в целом.

Итоговая оценка результатов теста осуществлялась с использованием качественной (ранговой) шкалы: «отлично»; «очень хорошо»; «хорошо»; «почти хорошо»; «удовлетворительно»; «почти удовлетворительно»; «неудовлетворительно»; «крайне неудовлетворительно»; «отсутствие знаний».

Анализ результатов исследования позволил установить, что уровень сформированности профессиональных знаний у принявших участие в диагностике студентов 3 курса ($n = 30$) в целом «удовлетворительный». При этом уровень сформированности теоретических знаний студентов «удовлетворительный», методических знаний (методика обучения двигательным действиям) – «неудовлетворительный», методических знаний (методика развития двигательных качеств) – «удовлетворительный», практических знаний – «хороший».

Количественное распределение студентов по уровням сформированности профессиональных физкультурных знаний показано на рисунке.

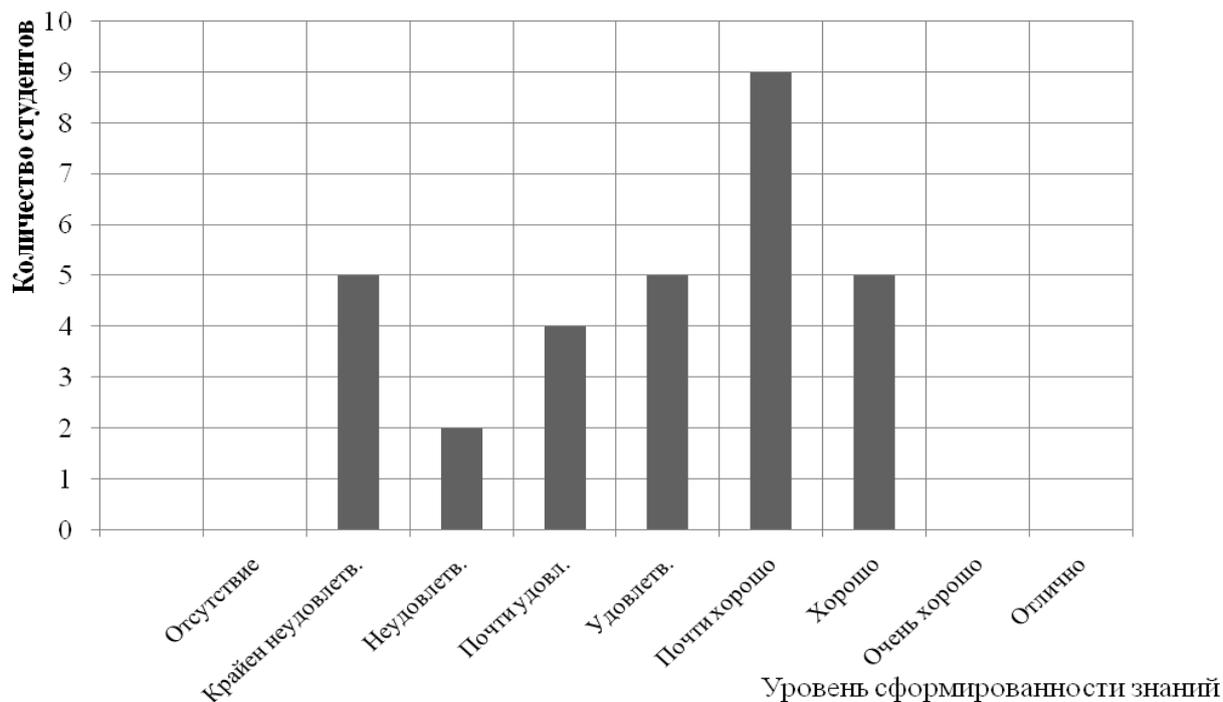


Рисунок – Распределение студентов по уровням сформированности профессиональных знаний (n = 30)

В гендерном отношении статистические результаты исследования следующие.

У девушек (n = 15) уровень сформированности профессиональных физкультурных знаний «почти хороший». При этом уровень сформированности теоретических знаний у девушек «отличный», методических знаний (методика обучения двигательным действиям) – «неудовлетворительный», методических знаний (методика развития двигательных качеств) – «удовлетворительный», практических знаний – «хороший».

У юношей (n = 15) уровень сформированности профессиональных физкультурных знаний «почти удовлетворительный». При этом уровень сформированности теоретических знаний у юношей «удовлетворительный», методических знаний (методика обучения двигательным действиям) – «неудовлетворительный», методических знаний (методика развития двигательных качеств) – «удовлетворительный», практических знаний – «хороший».

Проверка нулевой статистической гипотезы об отсутствии статистически достоверной разницы между уровнем сформированности профессиональных физкультурных знаний у студентов и студенток с помощью критерия Мана-Уитни показала, что нулевая статистическая гипотеза опровергается ($Z = 2,049$, $p\text{-level} = 0,04$). Таким образом, можно утверждать, что уровень сформированности профессиональных знаний у студенток оказался статистически достоверно выше, чем у студентов.

Исследование также показало, что использовавшийся диагностический тест оказался адекватным (коэффициент адекватности 1), чувствительным в отношении исследуемой совокупности объекта, информативным.

Литература

1. Старчанка, У. М. Структура і змест професійної культури спартиўнага педагога / У. М. Старчанка // Управление развитием образования в русле акмеологии: материалы Международной научно-практической конференции / редкол. :

Н. В. Кухарев (отв. ред.); М-во образования РБ, ГУО «ГОИРО». – Гомель : ГУО «ГОИРО», 2009. – Вып. 11, ч. 4. – С. 44–47.

2. Старченко, В. Н. Методологические аспекты педагогического контроля знаний / В. Н. Старченко // Актуальные вопросы научно-методической и учебно-организационной работы: Модернизация высшего образования как определяющий фактор развития Университета / Материалы научно-методической конференции (Гомель, 14–15 марта 2013 года) В четырех частях, Часть 1, Гомель, ГГУ им. Ф. Скорины 2013. – С. 162–165.

УДК 796.57:797.1(476.2)»19/20»

А. С. Калужина

РАЗВИЦЦЁ ВОДНАГА ТУРЫЗМА НА ПАЛЕССІ Ў КАНЦЫ ХХ – ПАЧАТКУ ХХІ ст.

Артыкул прысвечаны разгляду сучаснага стану развіцця воднага турызма на тэрыторыі беларускага Палесся. У рабоце прадстаўлены актуальныя водныя турыстычныя маршруты рэгіёна і агляд турыстычных арганізацый, якія прапаноўваюць водныя туры і экскурсіі па Палессі. Вялікая ўвага надаецца асаблівасцям развіцця накірункаў воднага турызма ў пачатку ХХІ ст.

Водны турызм з'яўляецца адным з самых папулярных кірункаў актыўнага адпачынку ў Беларусі. Найбольш папулярнымі відамі такога турызма з'яўляюцца: сплавы на байдарках, водныя экскурсіі на паромах і кацерах, а таксама змешаныя маршруты. Галоўныя рэкі Палесся: Прыпяць, Днепр, Дзісна, з вялікай колькасцю прытокаў, прадстаўляюць добрыя і зручныя магчымасці знаёмства з рэгіёнам па водным шляхам.

У 1990-я гг. ХХ ст. актуальнымі былі водныя паходы на байдарках, сплавы на каное. У гэты час водны турызм характарызаваўся спартыўнай і аздараўленчай накіраванасцю і меў аматарскі характар. Асноўныя водныя маршруты былі прадстаўлены сплавамі па рэкам Сож, Прыпяць і іх прытокаам.

На пачатку ХХІ ст. турызм пачаў разглядацца як важная частка эканомікі, а таксама спосаб пашырэння знаёмства з беларускай культурай і гісторыяй. У гэты час пачалі развівацца як класічныя віды і напрамкі турызма ў Беларусі, так і з'яўляцца новыя, накіраваныя не толькі на актыўны адпачынак, але і на знаёмства з гісторыяй і культурай Палесся. Гэта абумоўлена ростам прыватных арганізацый, якія актуалізуюць водны турызм і пашыраюць турыстычныя паслугі.

Актыўным развіццём турызма на Прыпяці займаецца Нацыянальны парк Прыпяцкі, які прапаноўвае турыстам водныя экскурсіі па рацэ. Арганізацыя дае магчымасць арандаваць 3 цеплахода: «Кірыла Тураўскі», «Зубр» і «Лось», кожны агульнай умяшчальнасцю да 40 чалавек, да цеплахода можна далучыць баржу, здольную прыняць да 200 чалавек. Асноўны напрамак маршрута – уніз па рацэ Прыпяць. Арганізацыя таксама прапаноўвае турыстам пракат маторных судоў, вясельных лодак і байдарак для самастойных сплаваў, а таксама, пры неабходнасці, прадастаўляе інструктара [1, ст. 469].

Наступная турыстычная арганізацыя, што прапаноўвае водныя экскурсіі па Прыпяць – кампанія «Белагратур». Арганізацыя прадстаўляе тур Тураў – Нацыянальны парк «Прыпяцкі» – вандроўку на цеплаходзе па рацэ Прыпяць», а таксама размяшчэнне ў плаваючай гасцініцы «Палессе». Яшчэ адзін водны маршрут турфірмы – рачны круіз