

В данный момент нас интересует вопрос о практических методах, потому что они тесно связаны с развитием познавательного интереса обучаемых и включают в себя упражнения, лабораторные и практические работы. Упражнения по своему характеру подразделяются на устные, письменные, графические и учебно-трудовые. При выполнении каждого из них дети совершают умственную и практическую работу.

Устные упражнения способствуют развитию логического мышления, памяти, внимания, диалогической активности, письменные используются для закрепления знаний и выработки умений в их применении, графические упражнения помогают учащимся лучше воспринимать, осмысливать и запоминать учебный материал, способствуют развитию пространственного воображения, повышают творческий потенциал, учебно-трудовые упражнения, целью которых является применение теоретических знаний детей в практической деятельности, способствуют трудовому воспитанию и повышению интереса к получению новых знаний.

Упражнения являются эффективными только при соблюдении ряда требований к ним: сознательный подход обучаемых к их выполнению, соблюдение дидактической последовательности в выполнении упражнений [2].

Заключение. В процессе обучения дошкольников воспитатель должен использовать преимущественно активные и практические методы. В целях формирования предпосылок учебной деятельности необходимо показать положительные стороны обучения и передать необходимые знания ребёнку. Выбор активных и практических методов необходимо осуществлять в зависимости от возможностей и способностей дошкольников. Для развития мышления и повышения познавательного интереса больше подходят практические методы, поскольку они развивают творческую сторону личности ребёнка.

Список цитируемых источников

1. Алексюк, А. М. Общие методы обучения в школе / А. М. Алексюк. — Киев : [б. и.], 1981. — 51 с.
2. Беспалько, В. П. Слабеющие педагогической технологии / В. П. Беспалько. — М. : Просвещение, 1989.

Материал поступил в редакцию 18.02.2014 г.

УДК 378.172

А. С. Лукьянич, А. Д. Панченко, А. В. Подгайский

Учреждения образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ БОРЬБЫ АРМРЕСТЛИНГ

Введение. Наряду с другими факторами, здоровье человека обеспечивается благодаря систематической двигательной деятельности, в которой ведущая роль принадлежит физическим упражнениям, с помощью которых не только укрепляется здоровье, но и достигается высокая общая работоспособность, формируется телосложение. Совершенные формы тела отражают в определённой мере совершенство функций организма. Являясь одним из естественных результатов нормального физического развития человека, черты телесной красоты свидетельствуют о его жизненной силе, а в связи с этим представляют и эстетическую ценность.

Основная часть. Известно, что одним из лучших средств развития мускулатуры тела являются силовые упражнения, т. е. движения с большими мышечными напряжениями. В результате мышцы становятся объёмнее, рельефнее.

Помимо упражнений с отягощениями, 1—2 раза в неделю необходимо включать и другие упражнения, например, бег на короткие и длинные дистанции, бег по пересечённой местности, прыжки в длину и высоту (как с места, так и с разбега), метание гири, камня, ядра; плавание, ходьба на лыжах, спортивной и акробатические упражнения. Эти средства развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, расширяют диапазон двигательных навыков и умений [1, с. 201—202].

Какие упражнения и спортивные снаряды можно и нужно использовать для развития силы, скорости и выносливости? В основном все, которые есть в спортивном зале и естественной природе: гири, штанга, перекладина, канат, различные эспандеры [2, с. 77].

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать ряд правил: следить за правильностью исходных положений, иначе упражнение не даст должного эффекта; выполнять упражнение точно по заданной амплитуде в указанном направлении; периодически менять темп упражнений, например, с медленного переходить на быстрый, с быстрого — на средний; чувствуя после очередного упражнения усталость в мышцах, ощущая, что они как бы отекали, — выполнить упражнение на рас-

слабление (потряхивание руками или ногами, покачивание, микромассаж); каждое упражнение необходимо делать в обе стороны, для левой и правой руки (ноги); дышать при упражнениях нужно так, как это удобно занимающемуся [3, с. 157].

Самочувствие — очень важный показатель для занятий армрестлингом. Хорошее самочувствие обеспечивает желание тренироваться. Ухудшение настроения, апатия, вялость, раздражительность, потеря аппетита и плохой сон — признаки утомления. В этих случаях нужно снизить нагрузку. Если в течение недели самочувствие не улучшается, необходимо обратиться к врачу.

Верный признак хорошего состояния организма — собственный вес. В первые две-три недели занятий собственный вес несколько снижается в связи с уменьшением жировой прослойки, затем он стабилизируется. Впоследствии вес вновь увеличивается за счёт приращения мышечной массы. Большие потери веса (2—3 кг и более) — признак избыточных нагрузок. При неоднократных больших нагрузках организм не успевает восстановиться к следующей тренировке. Такие нагрузки пользы не приносят. Поэтому чрезвычайно важно находить для себя не предел нагрузки, а её оптимум, дающий наилучший эффект в развитии силы и укреплении связочного аппарата верхних конечностей. Если после первых занятий будут болеть мышцы, расстраиваться не надо, это обычное явление, при регулярных занятиях боль пройдет. Полезно принять теплый душ или парную баню (1—2 раза в неделю), а ещё лучше сделать массаж утомлённых мышц.

В учебно-тренировочных занятиях по армрестлингу наиболее существенной стороной является вес отягощения и число повторений. Так, при использовании кратковременных усилий (1—3 повторения за подход) высокой интенсивности прирост силы будет максимальным. Такая мышечная работа (1—3 повторных максимума (далее — ПМ)) почти не вызывает гипертрофии скелетных мышц, роста мышечной массы.

Под ПМ понимается такой вес (напряжение), который можно поднять (вытолкнуть) за подход, к примеру, 1 раз (1 ПМ), 3 раза (3 ПМ), 6 раз (6 ПМ), 12 раз (12 ПМ) и ни одного раза больше.

Многократные повторения упражнения положительно сказываются на трофике мышц, приводят к увеличению мышечной массы, а её увеличение приводит и к увеличению силы. Так, уже при 4—6 повторениях за подход (4—6 ПМ) достоверно увеличивается и мышечная масса, а прирост силы лишь несколько меньше, чем при использовании 1—3-кратных повторений высокой интенсивности. При 7—12 повторениях за подход (7—12 ПМ) прирост мышечной массы будет ещё большим, однако прирост силы — меньше, чем при 4—6 ПМ.

Таким образом, с увеличением количества повторений за подход, а, следовательно, и с уменьшением веса отягощения (напряжения), эффект в приросте силы уменьшается, а в росте мышечной массы — увеличивается. Следовательно, существенное значение для развития силы и мышечной массы имеют используемое отягощение (напряжение) и количество повторений упражнения. Если мы хотим в первую очередь развить мышечную массу, то должны использовать преимущественно метод многократных повторений упражнения — от 4 до 12 повторений за подход с малым и средним отягощением (напряжением). Когда мы ставим задачу развить преимущественно силу, оставляя на том же уровне мышечную массу, необходимо использовать преимущественно 1—3-кратные повторения за подход с большим и предельным отягощением (напряжением).

Естественно, что эффект в развитии силы и мышечной массы несколько снижается, когда используется не предельно возможное, а меньшее число повторений. Например, максимально можно поднять отягощение 6 раз, а оно поднимается 4 раза, или вместо 12 возможных повторений делается 8. Но эффект в развитии силы при таких количествах повторений недостаточен, и потому такой метод тренировки является основным в спортивной практике [1, с. 202—204].

Нерационально составленная программа тренировок, отсутствие чёткой схемы и плана подготовки, недисциплинированность, небрежность — всё это может создать предпосылки для травм. Чтобы уберечься от них, необходимо выполнять следующие условия: при освоении любого нового упражнения обязательно начинать с веса отягощения, который позволит вам выполнить не менее 20 повторений в подходе, не торопиться увеличивать рабочий вес; строго соблюдать принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузки; все изменения тренировочной программы должны быть плавными и логично вытекать одно из другого; мышечная и нервная система должны осваивать новые для себя движения, направления тяги мышечных волокон и биомеханику, (именно в силу несложившейся мышечной координации при освоении новых упражнений могут случаться травмы, прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок и сухожилий); при составлении тренировочного плана обязательно учитывать особенности телесного типа, костяка спортсмена, состояния здоровья, возрастные и половые особенности, физическую и техническую подготовленность [1, с. 208].

Заключение. Используя охарактеризованные нами особенности и условия, при подготовке студентов БарГУ в секции по борьбе армрестлинг в период с 2008 по 2013 годы были подготовлены 23 кандидата в мастера спорта и 14 мастеров спорта Республики Беларусь. Наш опыт свидетельствует, что рассмотренные приёмы и способы могут быть использованы не только в борьбе армрестлинг, но и в других видах единоборств.

Список цитируемых источников

1. Усанов, Е. И. Армрестлинг — борьба на руках : учеб. пособие / Е. И. Усанов, Л. В. Чугина. — М. : РУДН, 2010. — 299 с.
2. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зацюрский. — М. : ФиС, 1970. — 374 с.
3. Дякин, А. М. Юношам о борьбе / А. М. Дякин. — М. : ФиС, 1996. — 250 с.

Материал поступил в редакцию 18.02.2014 г.

УДК 378

А. И. Мастяк

А. Р. Якобчук, кандидат психологических наук

Херсонский государственный университет, Херсон, Украина

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ МУЗЫКАЛЬНО-ОБРАЗНОГО МЫШЛЕНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Введение. Современные условия развития личности тесно связаны со стремлением человека к поиску новых сфер деятельности, что влечёт за собой формирование в его сознании новых мировоззренческих ориентиров. В связи с этим проблема реализации интеллектуального потенциала личности достаточно актуальна в научных кругах. По мнению многих исследователей (О. Апраксина, Н. Ветлугина, А. Запорожец, О. Костюк, Н. Поддьяков, В. Шацкая) благоприятным периодом актуализации базовых умений и навыков для проявления познавательных способностей является дошкольный возраст. Значительную роль в этом процессе играет музыкальное искусство, выступающее одним из мощных средств воздействия на ребёнка в данный возрастной период. Ребёнок, не имея достаточного опыта о представлениях и чувствах человека, которые существуют в реальной жизни, с помощью музыки способен понять всю многогранность чувств и оттенков окружающего мира, расширять представления и устанавливать взаимосвязи между его компонентами. В процессе музыкального звучания ребёнок воспринимает и осваивает действия, которые определяют результат его влияния на внешнюю и внутреннюю активность, что является основой содержания психического развития личности.

Ввиду того, что музыка находится во внутреннем родстве с процессами человеческого мышления, одним из перспективных направлений психолого-педагогических поисков в плане раскрытия интеллектуального потенциала личности является изучение особенностей развития музыкально-образного мышления детей старшего дошкольного возраста. Освещение обозначенной проблематики носит достаточно разноплановый характер, поскольку исследователи рассматривают его в рамках художественного вида мышления, в основе которого лежит процесс музыкального восприятия (И. Гербарт, Э. Ганслик, Д. Лихачёв, Л. Мазель, С. Раппопорт, Г. Римар). В соответствии с этим учёные выделяют его эстетический, культурологический, музыковедческий, педагогический и психологический аспекты. С точки зрения культурологии (А. Брушлинский, В. Горский, К. Судаков, А. Петровский) и эстетики (М. Коган, Ю. Холопов) музыкально-образный вид мыслительной деятельности отождествляется с социокультурными особенностями развития личности ребёнка. Учёными отмечен тот факт, что основной детерминантой построения музыкального образа выступает социально-культурный опыт человека и приобретённые им знания. Первое формируется генетически, второе — накапливается в виде знаний в процессе обучения. Музыковедческий уровень исследования данного феномена мыслительной активности (Б. Асафьев, А. Сохор, Б. Теплов, Б. Яворский) обуславливает функционирование его на основе интонации, которая является информационной базой эмоционального и содержательного наполнения музыкального образа, его осмысления [1].

Основная часть. В педагогической теории и практике (М. Болдырев, Н. Ветлугина, А. Ростовский, С. Русова) музыкально-образное мышление выступает целенаправленным процессом, развитие которого детерминировано учебно-воспитательными влияниями педагога вследствие овладения детьми определёнными знаниями, умениями и навыками. В рамках изучения данной проблематики Н. Ветлугина пишет: «Развитие музыкальной восприимчивости не является следствием возрастного созревания человека, а является следствием целенаправленного воспитания» [2, с. 140]. Отмечено, что развитие музыкально-образного мышления в равной степени зависит как от уровня музыкального и общего развития ребёнка, так и от умения педагога руководить и управлять процессом его формирования, целенаправленного обучения и воспитания. Психологический аспект (В. Белобородова, Л. Бочкарёва, Л. Выготский, Н. Горюхина, Л. Дмитриева, Б. Додонов, В. Петрушин, С. Рубинштейн, П. Якобсон) рассматривает музыкально-образное мышление в рамках деятельности, которая представляет собой процесс преобразования звуковой реальности в художественно-образную, под действием которой происходит гармоническое развитие личности. Однако преобразование одной реальности в другую