

- ток: Изд-во Дальневосточного ун-та, 2001. – 144 с.
8. Недопитанський М. Молодіжна преса як фактор соціалізації: тенденції, проблематика, тематика: (1985-1990роки): Дис. ...канд. філол. наук: 10.01.10. – К., 1992.
 9. Стаднійчук Р. Сучасна українська періодика для дітей: хто є хто// Слово і час. – 1999. – №2. – С. 69-72
 10. Типология периодической печати: Учеб. пособие для студентов вузов / М.Е. Аникина, В.В.Баранов, О.А.Воронова и др.; Под ред. М.В.Шкондина, Л.Л. Реснянской. – М.: аспект пресс, 2007. – 236 с.
 11. Хітрова Т. Типологічні особливості періодичної преси Запорізького краю 1904-1920рр.): Дис. ...канд. філол. наук: 10.01.08. – Запоріжжя., 2007. – 185 с.

Королёва Ф., Богослова Е.Г.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ВЫНОСЛИВОСТИ

Под специальной выносливостью следует понимать способность длительное время поддерживать эффективно работоспособность в определённом виде двигательной деятельности. В зависимости от интенсивности работы, время её выполнения во время круговой тренировки будет разным. Чем выше интенсивность упражнений на станциях, тем короче будет время, в течение которого эту скорость можно будет сохранить. Среди прочих, применительно к круговой тренировке, различают следующие основные виды специальной выносливости: динамического силового характера (силовая выносливость); статического силового характера (статическая выносливость).

Силовая выносливость – это способность длительное время выполнять динамическую работу, требующую значительных нервно-мышечных усилий. Её развитие осуществляется с помощью упражнений с отягощениями, с преодолением собственной массы и массы партнёра, упражнения с различными сопротивлениями и т.д. Эти упражнения применяются в круговой тренировке на основе принципа постепенности. При этом прирост нагрузки сначала идёт по пути постепенного наращивания объёма тренировочной работы за счёт увеличения станций на силу, затем посредством повышения интенсивности упражнений, за счёт увеличения количества повторений на каждой станции. Перед студентами ставится задача добиться как можно большего числа повторений на каждой станции. Рекомендации по физической нагрузке для определённого пола и возраста студентов даются дифференцированно для сильных, средних и слабых студентов.

Статическая выносливость – это способность поддерживать мышечное напряжение при отсутствии движений. Её развитие осуществляется с помощью упражнений, предполагающих висы, упоры или удержание груза и т.д. Специальная работа, направленная на развитие статической выносливости, даёт хорошие результаты. Для развития выносливости к статическим усилиям можно использовать упражнения изометрического характера. Величина напряжения в этих упражнениях не должна быть максимальной, а продолжительность должна быть кратковременной. К этим упражнениям относится задание на удержание этих поз. Сюда могут войти отдельные упражнения, направленные на укрепление плечевого пояса, мышц брюшного пресса, рук и кистей, которые полезно включать в индивидуальные комплексы круговой тренировки.

Организуя тренировку на специальную выносливость, мы решаем ещё одну важную задачу – воспитываем волевые качества, развиваем способность стойко переносить утомление.

Общая и специальная выносливость в упражнениях на станциях круговой тренировки развиваются в процессе регулярных занятий, проводимых не менее два раза в неделю. Развитие идёт в начале путём постепенного увеличения времени тренировочной работы за счёт большого количества упражнений, выполняемых на станциях в комплексе, а затем путём увеличения её интенсивности, повышения скорости.

Кроме воспитания общей выносливости с помощью циклических упражнений, существенным является воспитание специальной игровой выносливости за счёт различных игровых упражнений. Такая деятельность требует быстрого переключения физиологических функций с одного уровня на другой, а также большой пластичности и гибкости центральной нервной системы. Совершенствование «игровой выносливости» достигается как путём увеличения количества станций круговой тренировки с игровой направленностью, так и путём повышения интенсивности упражнений или количества проходимых кругов, при постепенном возрастании степени сложности выполнения заданий.

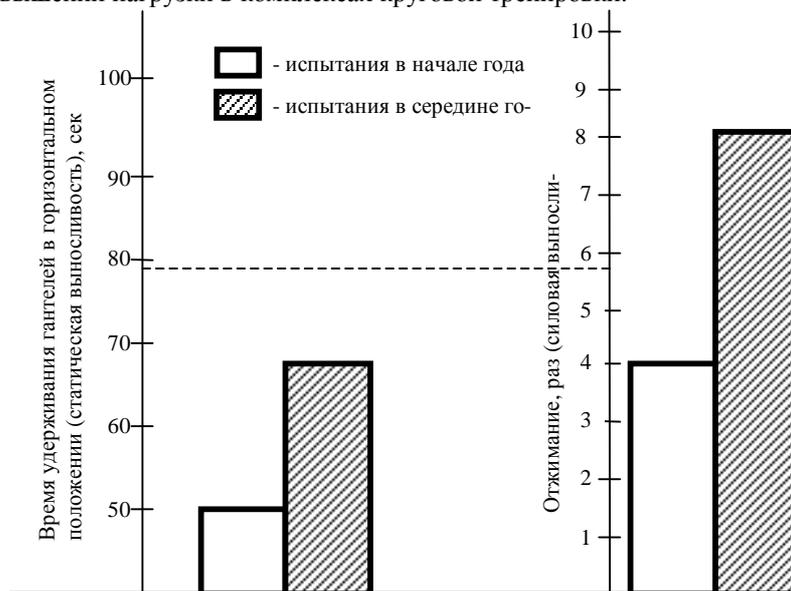
Специальная силовая выносливость воспитывается посредством выполнения силовых упражнений в среднем темпе с отягощением, масса которого примерно равна 50% от максимальной. Также нужно чередовать большие нагрузки с малыми. При использовании скоростно-силовых упражнений следует обычную величину отягощения повышать постепенно, после предварительной адаптации к предыдущим нагрузкам. Анализ изменения физической подготовленности в нашем исследовании позволил отметить влияние круговой тренировки на результаты контрольных испытаний в статической и силовой выносливости. Выяснилось, что за семестр обучения эти показатели возросли как в спортивной секции, так и в учебной группе. Более значительные изменения произошли в спортивной секции (рисунок).

Повышение специальной выносливости тесно связано с совершенствованием спортивной техники. Из этого следует, что длительность выполнения какой-либо конкретной работы будет зависеть не только от общей выносливости, но и от степени совершенства спортивной техники. Чем она выше, тем меньше у тренирующегося лишних движений и напряжения, а следовательно и непроизводительного расхода энергии.

Под влиянием систематических занятий методом круговой тренировки выносливость увеличивается в

несколько раз. Но, чтобы достичь этого, необходимо заниматься продолжительное время, постепенно увеличивая как саму нагрузку на станциях, так и количество кругов на протяжении всего учебного года.

Рисунок. Динамика изменений статической и силовой выносливости у студенток спортивной секции, при постепенном повышении нагрузки в комплексах круговой тренировки.



Источники и литература

1. Гуревич И.А. Модель станционного задания и её эффективность в круговой тренировке на уроках физического воспитания в ПТУ. – Теория и практика физической культуры 1982 год, №7, стр.40-41.
2. Гуревич И.А. Физические упражнения для моделирования круговой тренировки. – Мн. Полымя, 1984 год, стр.40.
3. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. – Мн. Высшая Школа, 1982 год, стр.120.
4. Матвеев Л.П. Методы физического воспитания. – В кн, Теория и методика физического воспитания. – М. ФиС, 1976, т 1 стр.72-113
5. Попенченко В.В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе – М.Высшая школа 1979 год,126 стр.

Мироненко Г.В.

МЕДІА-ЗАЛЕЖНІСТЬ В КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ МЕДІА-КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми

Розвиток новітніх мультимедійних технологій та швидкості передачі інформації без перебільшення перетворює сучасних *homo sapiens* на *homo medias*. При цьому світ мас-медіа вимагає від них бути не тільки розумними, скільки актуальними і максимально відкритими для сприймання інформації. Це, в свою чергу, породжує необхідність формування способів активного, критичного споживання медіа-продукції, вміння орієнтуватися у інтенсивних інформаційних потоках сучасного суспільства. Інакше неспроможність практичного засвоєння людиною всього того, що виробляється і пропонується у вигляді інформації, своєрідна "медіа-безпорадність" особистості, може стати причиною виникнення медіа-залежності.

Саме тому формування медіа-культури є суттєвою необхідністю в епоху розвинених технологій. Людина двадцятого першого століття повинна бути перш за все людиною інформаційно грамотною і творчою. Для орієнтації в інформаційних системах і роботи у високотехнологічних структурах (на кшталт комп'ютерних мереж) необхідні практичні навички діалогу і розвинене образне мислення. При цьому для процесу навчання важлива не тільки історична хронологія, скільки саме спосіб мислення і пізнання, який визначається існуванням і розвитком як системи мистецтв, так і інформаційно-комунікативного середовища.

Вітчизняні дослідження проблеми медіа-культури переважно обмежуються загальнотеоретичними роботами, в яких науковці аналізують можливу взаємодію та взаємовплив ЗМК, школи, родини щодо формування інформаційної культури особистості. Хоча останнім часом з'являються і емпіричні дослідження формування культурно-інформаційних потреб підлітків в умовах дозвілля (Г.Є. Шипота, 2005), формування інформаційної культури майбутніх учителів гуманітарних дисциплін (О.П. Значенко, 2005) та ін.

Що ж до проблеми медіа-залежності, то на сьогодні у вітчизняній науці вона перебуває в зародковому стані, попри значний доробок дослідників щодо комп'ютерної та Інтернет-залежності (Т.М. Вакулич, 2007; Т.В. Карабін, 2002; К. Янг, 1997; А. Голдберг, 1995 та ін.).