

Источники и литература

1. Багров Н.В. Региональная геополитика устойчивого развития. – К.: Либідь, 2002. – 256с.
2. Воронин И.Н. Современная ситуация на рынке рабочей силы социальной инфраструктуры Севастополя. // Культура народов Причерноморья: научный журнал/ Крымский научный центр НАН Украины и Министерства образования и науки Украины. – Симферополь: Межвузовский центр «Крым», 1997. – № 2. – С.18–21.
3. Отчет городского статистического управления г. Севастополя о переписи населения в 1989 и 2001г. – Севастополь. 2001. – 40 с.
4. Романова В. А. Особенности демографической ситуации Крымской области. – В сб. Проблемы современной экономической и социальной географии. – М.: МГУ, 1975. – с.56–57.
5. Романова В.А., Галух Г.А., Сахнова Н.С., Зайцева С.В. Особенности территориально дифференциации уровня жизни населения Крыма.// Культура народов Причерноморья: научный журнал/ Крымский научный центр НАН Украины и Министерства образования и науки Украины. – Симферополь: Межвузовский центр «Крым», 1997. – № 2.– С.73–75.

Королева Ф.Э., Халитова Г.А.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЕРОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

За последние десятилетия XX века в период научно-технической революции, кардинально изменились условия и сам процесс труда. Автоматизация производства, развитие транспорта, улучшение условий жизни привели к снижению двигательной активности большинства людей. Возрос темп жизни. Актуальной проблемой становится борьба с нервно-эмоциональными перенапряжениями, с отрицательным влиянием монотонности в работе в сочетании с гиподинамией, возникающей из-за ограничения подвижности во многих видах профессиональной деятельности.

Детренированность двигательной системы и функциональных систем организма человека, обеспечивающих мышечную работу энергетическими и пластическими ресурсами создает предпосылки, при которых неожиданные психоэмоциональные воздействия на человека, и даже не очень большая физическая нагрузка, вызывает сильную стресс-реакцию. Сами по себе стрессовые воздействия умеренной силы имеют тренирующий характер и приводят к адаптации к ним функциональных систем человека. Опасность исходит от чрезмерных по силе и частоте воздействий, вызывающих хронический стресс и поломку защитных сил организма.

Социальные и медицинские мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья людей. В оздоровлении общества медицина пошла главным образом путем «от болезни – к здоровью», превращаясь все более в чисто лечебную. Социальные же мероприятия направлены преимущественно на улучшение среды обитания и на предметы потребления, но не на воспитание человека.

Наиболее оправданный путь – увеличение адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, гармонического развития личности, его подготовка к плодотворной трудовой деятельности – регулярные занятия физической культурой и спортом.

В наши дни все больше видов трудовой деятельности, вместо грубых физических усилий, требует точно рассчитанных и тонко скоординированных мышечных усилий. Некоторые профессии предъявляют повышенные требования к психофизиологическим возможностям человека, к его сенсорной выносливости, к некоторым другим физическим и непосредственно связанным с ними качествам. Особенно высокие требования предъявляются к представителям тех профессий, деятельность которых требует повышенного уровня физической подготовленности. Основу такой подготовки на которой, собственно, и строится решение специфических прикладных двигательных задач, будет составлять общая физическая подготовка, т. е. преимущественно процесс развития физических качеств.

Литературные данные и материалы медицинских осмотров поступающих в вузы свидетельствуют о недостаточном уровне физического развития абитуриентов, а результаты приема контрольных нормативов – о низком уровне развития выносливости, силы и скоростно-силовых качеств. В то же время программа по физическому воспитанию студентов вузов предъявляет достаточно высокие требования к проявлению этих физических качеств.

Как известно, одним из факторов повышения эффективности процесса физического воспитания является рациональное планирование средств в макро-, мезо- и микроциклах. В соответствии с основными задачами физического воспитания студентов, регламентация средств в макроциклах определена государственной программой. В построение же мезо- и микроциклов занятий имеется еще целый ряд нерешенных задач.

Наша работа посвящена обоснованию методических основ планирования нагрузок в занятиях с использованием тренажеров для студентов в осеннее-зимнем семестре.

В последние годы широкое распространение в спортивной практике получило применение спортивных тренажеров. До настоящего времени вопрос об использовании тренажеров в тренировке уже рассматривается, причем авторы отмечают, что применение тренажеров является эффективным средством повышения физических качеств у спортсменов.

На современном этапе весьма актуальны исследования связанные с оздоровительными воздействиями средств физической культуры и спорта, в том числе новых нетрадиционных физкультурно-спортивных ви-

дов на различные категории занимающихся. Так в исследованиях оздоровительной направленности физических упражнений актуальной становится тема, затрагивающая вопрос повышения общей физической подготовленности. Особое значение имеет исследование прикладной направленности средств и методов физической культуры и спорта. В научной разработке нуждается методика применения физических упражнений при развитии физических качеств занимающихся и тем самым оказание им помощи в овладении учебной программой.

В исследованиях были поставлены задачи:

- Обосновать направленность и содержание занятий с использованием тренажеров с учетом особенностей физической и функциональной подготовленности студентов;
- Разработать методику построения занятий с использованием тренажеров для студентов в осеннее–зимнем семестре.

Для решения поставленных задач применить следующие методы исследования: тестирование физической подготовленности, антропометрия, определение артериального давления и пульса, дозированные нагрузки для определения физической работоспособности, математическая обработка данных.

Апробация разработанной методики занятий с использованием тренажеров осуществлялась в ходе естественного трехмесячного педагогического эксперимента в процессе двухразовых в неделю обязательных занятий по физическому воспитанию студентов.

В исследованиях и эксперименте приняло участие 46 студенток отнесенных по состоянию здоровья к основной группе. В занятиях наряду с традиционными средствами физического воспитания применялись тренажеры. В целях повышения плотности занятий применялся метод «круговой тренировки».

Анализ данных физического развития показал, что величина жизненной емкости легких «ЖЕЛ», жизненного индекса у студентов ниже рекомендуемых величин, а весо-ростовой индекс в ряде случаев превышает норму.

Физическое развитие студентов I курса характеризуется низким развитием силовых, скоростно-силовых возможностей. Уровень физической работоспособности по тесту также ниже рекомендуемых.

В течении 3-х месячных занятий данные физического тестирования использовались для обоснования нагрузки, выборе программы физической тренировки и определение оптимального тренировочного пульса с учетом решаемых задач на тренировках. По итогам эксперимента было выявлено следующее:

1. Довузовское физическое воспитание находится на слабом уровне. Все студенты поступающие в вузы приходят учиться уже физически слабыми.
2. Упражнения на тренажерах применяемые в учебном процессе повысили двигательную активность студентов, повысили физическую работоспособность, которая проявилась в повышении результатов тестов.
3. Повысились скоростно-силовые качества, у студентов укрепилась мускулатура.

И в заключение наш вывод:

Высокой эффективности при воспитании физических качеств можно достичь применяя тренажерные устройства в процессе физического воспитания в вузе.

Источники и литература

1. Н. А. Фомин, В. П. Филин Возрастные основы физического воспитания. – М., «Физкультура и спорт» 1982. – 174 с.
2. И. В. Аулик Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М., «Медицина», 1990. – 191с.
3. Граевская Н. Д. Влияние спорта на сердечно–сосудистую систему. – М. Медицина 1975, 279 с.
4. Сила Р. В., Теосте М. Э., Салиева К. И., Таринеп Х. Е. О росте гипокинезии среди детей и подростков и ее функциональных признаках. Сб. «Научные основы гигиенического нормирования физических нагрузок детей и подростков» – М.,1980.
5. Меерсон Ф. З. Адаптация сердца к большой нагрузке и сердечная недостаточность.– М; Наука, 1975. – 262 с.

Ліхацька Н.М.

СОЦІАЛЬНО–ФІЛОСОФСЬКЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОЖЛИВИХ ПРИЧИН ВІЙН

Катастрофічні наслідки можливої світової ядерної війни загострили інтерес людства до справжніх джерел воєн. Це не випадково. Як важливо знати причини хвороби, щоб позбавити від неї людину, так необхідно встановити причини воєн, щоб виключити їх з життя суспільства. Актуальність даної проблеми зумовлена необхідністю вирішувати сучасні завдання захисту миру і боротьби з військовою небезпекою, при цьому важливо не лише правильно визначити соціальний характер війни і миру, але і розкрити ті глибинні причини, які породжують нині саму військову небезпеку. Мета статті полягає в аналізі можливих причин воєн. Розкриття цих причин є далеко не простою задачею. З одного боку, тому, що війна по своїй соціальній природі, явище дуже складне. Через це не завжди на поверхні виразно видно її джерела, дійсні причини і винуватців. Навіть тоді, коли відомо, хто першим зробив постріл, ще не можна на цій підставі судити про найглибші причини, що породили війну. З другого боку, справжні джерела виникнення озброєних конфліктів і воєн всіляко ховаються, маскуються. Щоб зрозуміти корінні причини війни, необхідно звернутися до