

The aim of my examination was to assess the sense of balance of the national dance students and also to enhance this research.

The material and methods of the research: the experience was carried out on 49 dancers. Among the dancers there were complete beginners and those who have danced for at least 3 years. The beginners group was divided into the experimental group (n = 12) and the control group (n=13). The group of the advanced students was treated as the comparative source.

The results of the research: the examination showed that the sense of balance of all examined dancers is low. Because of this I have formulated the intentional programme for dancers in order to improve their sense of balance. The programme includes the pose programme, the coordinational programme, the balance programme and the orientation programme. The whole programme has been carried out on dance students for six months and it was to enhance the static and dynamic balance and also to develop the orientation in space. After closing the pedagogical experiment and then introducing the intentional programme to the experimental group of dancers some of the tests used before were conducted again. They were to check the improvement the dancers' sense of balance. According to the results of the experiment there were some credible changes ($P < 0,05$) in the development of the sense of balance in the experimental group in relation to the control group. Moreover, the choreographic assesment has also improved accordingly.

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ МОДЕЛЮВАННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ ЇХ В САМОСТІЙНОМУ ФІЗИЧНОМУ ТРЕНУВАННІ СЛУХАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МВС УКРАЇНИ

Володимир БУЛАЧЕК

*Львівський інститут внутрішніх справ при
Національній академії внутрішніх справ України*

Розглядаючи використання методів моделювання в самостійному фізичному тренуванні слухачів вищих навчальних закладів МВС України, на нашу думку потрібно зупинитися на гіпотетичній будові цього процесу.

Під моделюванням розуміють вибіркоче абстрактне копіювання людиною певних властивостей об'єктів і явищ для їх пізнання та перетворення. Відповідно до процесу навчання, моделювання у дидактичних побудовах дозволяє не тільки створювати і проектувати варіанти викладання, але і стверджувати, що у рамках зобразованої моделі поставлене утворювальне завдання може бути вирішене будь-яким зображеними способами. Більшість авторів вважають, що основними, структурними компонентами для моделі процесу навчання, є процеси переводу зовнішніх інформаційних структур у внутрішній план (інформаційна інтеріоризація) і внутрішніх інформаційних структур в зовнішній план у вигляді дій та їх результатів (інформаційна екстеріоризація). Кожному із цих компонентів навчання можуть бути задані форми

діяльності суб'єктів, які приймають участь в навчанні, та адекватні їм методи навчання, які визначають якісно-кількісні та просторово-часові перетворення інформації [4].

За даними науково-методичної літератури навчання моделюванню складається з декількох етапів: перший включає первинне оволодіння методом пояснення; другий – спрямований на формування вмінь спостерігати, оцінювати нові явища і вносити елементи новизни у власну діяльність (цільове спостереження, евристична бесіда, аналіз і оцінка ситуації). Моделювання, як процес безперервності, має також фіксовані стани при досягненні деякого етапу розвитку процесу організації, і тому з'являється необхідність у рефлексивній та аналітичній діяльності організатора. В подібному вигляді моделювання виступає як „переривання” [5].

Навчання моделюванню передувє етап засвоєння теоретичних аспектів фізичного тренування. Абстрагування від конкретних показників тренувального процесу до встановлення найбільш суттєвих структурних елементів тренування відображує перший етап в навчанні. Розробка моделі передбачає виділення її структурних елементів. Розуміння поєднання структурних елементів моделі реального тренування та вміння конструювати модель з елементів, забезпечує рефлексію моделюючої діяльності.

Метою даної роботи є теоретичне обґрунтування методів моделювання та використання їх в самостійному фізичному тренуванні слухачів вищих навчальних закладів МВС України.

Завданням дослідження є проаналізувати доцільність використання методів моделювання в самостійному фізичному тренуванні слухачів вищих навчальних закладів МВС України.

У роботі використовувався метод аналізу літературних джерел.

В теорії фізичної підготовки військовослужбовців використовують різноманітні моделі: модель фізичного тренування операторів; модель аеробного тренування підводників; модель попутного фізичного тренування; модель кругового тренування; модель спортивно-масової роботи. Для названих моделей іманентно властиве моделювання процесу безпосереднього виконання фізичної вправи та тренування в цілому [2, 3, 7]. Між тим, надзвичайно велике значення має навчання моделюванню, як засобу ефективно фізичного тренування.

Лукіних Н. В. у 1998 році розробив блочно-модульний підхід щодо навчання моделюванню. Зокрема, склад системи включає в себе чотири блоки: теоретичну, методологічну, методичну і практичну підготовки. Крім того, система носить характер окремого рівня: імітуючи-репродуктивний, конструктивно-інтерпретуючий та творчий. При цьому кожний попередній рівень обумовлює наступний, або є умовою, або продуктом і результатом. При переході з одного рівня на другий підвищується ступінь сформованості вмінь моделювання. Таким чином, особливостями запропонованої системи є: інтеграція теоретичної, методичної та практичної підготовок; цілісність змісту підготовки; діяльнісний характер підготовки; динамічність; рівність.

Для навчання слухачів рекомендують використовувати модель, яку розробили А. Ю. Гавріков і С. Г. Терещенко (1987):

$$ДМПК = f(Д, Ч, П, І, У);$$

де: Д МПК – приріст МПК за тренувальний період; Д – тривалість окремого тренування; Ч – частота (кількість) тренувань у тиждень; П – загальна тривалість тренувального періоду; І – інтенсивність вправ; У – рівень МПК на початку тренування.

При чому величина МПК безпосередньо пов'язана з об'ємом та інтенсивністю вправ [1, 8, 9].

Якщо в тренуванні використовуються тільки циклічні вправи, які залучають до роботи значний об'єм м'язів, то їх ефективність відношення до зміни МПК однакова. Подібний ефект зафіксований наприклад, під час тренування на тредбані та велоергометрі [10].

У ряді досліджень показано, що при рівному об'ємі механічної роботи вправи, які виконуються інтервальним методом, так само впливають на підвищення МПК, як і вправи які виконуються безперервним методом. Отже, кількість повторень само по собі немає суттєвого значення, тому об'єм тренувальних навантажень залежить від трьох основних параметрів: тривалості окремого заняття, кількості (частоти) занять на тиждень і загальної тривалості періоду тренування [10].

І. А. Потапов (1999) вважає, що теоретична модель удосконалення організаційно-управлінської діяльності викладача ґрунтується за принципом ізоморфізму змісту діяльності процесу організації та управління навчально-виховного процесу; структурування змісту організаційно-управлінської діяльності на складові елементи за критерієм раціональності; забезпеченні технологічності процесу спеціальної підготовки викладачів з урахуванням спадкоємності організаторських знань, навиків та умінь. Далі автор відмічає, гіпотетична система навчання викладачів моделюванню, включає наступні компоненти: змістовний діяльностний та технологічний. Зокрема, змістовний компонент характеризується методологічними, організаційно-методичними завданнями. Діяльностний, ґрунтується на сукупності професійно-творчих умінь та навиків діяльності. Технологічний компонент включає організаційні форми, методи та способи навчання [6].

Проаналізувавши науково-методичну літературу можна зробити такі висновки:

1. Методи моделювання є необхідним засобом самостійного навчання, які ефективно використовуються в тренувальному процесі слухачів вищих навчальних закладів МВС України.
2. Моделювання дозволяє теоретично обґрунтувати раціональні варіанти проектуючих дій. Багаторазове експериментування з моделлю детермінує перехід від теоретичного задуму до практичної реалізації тренувального процесу.

Література

1. Fox E. L. *Exersise physiology: New-York. Academic Press. 1997.*
2. Nickson A. C., Manrin A. R. *The application of sequential proseill. Research Quarterli: № 1. 1981 – v. 5. – p. 58-65.*
3. Smith D. J., Wenger H. L. *Luidelines for graded exercist testing and exercise pre-cription. Philadelphia. Nea Febiqev. – 19981. – p. 87.*
4. Дайнов А. Е. *Организационно-управленческие аспекты спортивно-массовой работы в военно-учебном заведении. Диссер. ... канд. пед. наук. – С-Пб., 1999 – 132 с.*
5. Кайдаров Р. М. *Имитационное моделирование как метод исследования физической тренировки операторов / Сборник научных работ: "Моделирование систем физической подготовки и спорта" – Л.: ВИФК, 1990 – С. 16-23.*
6. Калашенко В. М. *Теоретико-методические основы информационного технологи-ческого моделирования процесса обучения учащихся труда. Автореф. ... доктора пед. наук. – М., 1997. – 46 с.*

7. Орлихина Н. Е. Обучение директора в системе повышения квалификации моделированию развития школы. Автореф. ... канд. пед. наук. – Тула., 1998. – 19 с.
8. Потапов И. А. Организационно – управленческая деятельность преподавателя кафедры физической подготовки военно – учебного заведения. Автореф. ... канд. пед. наук. – С-Пб., 1999. – 19 с.
9. Татару А. Г. Педагогические основы моделирования физической подготовки военнослужащих. Автореф. ... доктора пед. наук. – С-Пб., 1998. – 38 с.
10. Терещенко С. Г. “Моделирование аэробной физической тренировки”. – Л.: ВДКИФК, 1984. – С. 12-60.

MODELLING METHODS CHARACTERISTIC AND THEIR USAGE
IN PHYSICAL SELFTRAINING OF HIGHER EDUCATIONAL
ESTABLISHMENTS OF THE MINISTRY OF INTERNAL
AFFAIRS OF UKRAINE

Volodymyr BULACHEK

*Lviv Institute of Internal Affairs under the National Academy of
Internal Affairs of Ukraine*

Annotation. The article contains the description of modelling methods and their expedient usage in physical Selftraining of students of higher educational establishments of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine.

Key words: modelling method, physical selftraining, expedient.

ПРОГРАМОВАНЕ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФУТБОЛУ
У СТАРШИХ КЛАСАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

А. Г. ВАСИЛЬЧУК

*Чернівецький торговельно-економічний інститут
Київського національного торговельно – економічного університету*

Актуальність. В даний час система багаторічної підготовки юних футболістів в Україні починається із загальноосвітньої школи. Ця новизна чекає від викладачів фізичного виховання, які проводять уроки з футболу, підбору засобів і методів, здатних підвищувати ефективність і прискорювати процес підготовки [4,5].

Було встановлено, що вже на ранніх стадіях підготовки юний спортсмен повинен навчитися чітко уявляти собі основні техніко-тактичні прийоми і технологію їхнього виконання. Численні спостереження за виступами футболістів різного віку і спортивної кваліфікації дозволили виявити, що окремі технічні прийоми багаторазово повторюються, як у самих іграх, так і при програмованому навчанні на уроках. Ця