

существующим образом оценки школьной успеваемости. Такие попытки в силу их изначальной нереалистичности и формализма уже полностью себя дискредитировали в образце «гармонично развитой личности». Речь идет прежде всего о том, чтобы задача по осознанию эталонной модели поведения и личности школьника, была также актуальна для отдельного педагога, как актуальна для него задача осознания эталонных знаний, навыков и умений учащегося. Другими словами, чтобы размышления «На какие действия детей я обращаю внимание?», «За какие поступки я хвалю/ругаю своих учеников?», «Какие качества я, как учитель, намерен развивать (поощрять) в своих учениках?» были также привычны для учителя как и размышления «За какие учебные достижения ставить N баллов?»

В этой связи очень уместно обратиться к мнению основателя отечественной педагогики К.Д. Ушинского: «Что сказали бы вы об архитекторе, который закладывая новое здание, не сумел бы ответить вам на вопрос, что он хочет строить – храм ли, посвященный богу истины, любви и правды, просто ли дом, в котором жилось бы уютно <...> наконец, сарай для складки туда всякого, никому уже в жизни не нужного хлама? То же самое должны вы сказать и о воспитателе, который не сумеет ясно и точно определить вам цели своей воспитательной деятельности» [7, с. 18]. Чтобы не заслужить столь нелестных эпитетов как незадачливый архитектор, формирование оценочных эталонов личности ученика должно иметь более целенаправленный и культуросообразный характер. Для этого необходимы как знакомство учителя с эталонными качествами человека будущего (В.С. Библер, В.В. Давыдов, Э.Д. Днепров, В.П. Зинченко, М.К. Мамардашвили и др.), так и самостоятельные поиски ответов на вопрос об идеальном человеке как идеальной «сверхцели» своей профессиональной деятельности.

**Заключение.** В свободных описаниях педагогов выделены несколько типов действий детей, в которых отражается их отношение к различным сферам школьной жизни: 1) к выполнению обязанностей ученика; 2) к учителю; 3) к одноклассникам. Особую группу ответов составляют указания учителей не на конкретные действия учеников, а на их личностные качества.

Статистически значимо отличается процентное соотношение выделенных типов действий школьника у педагогов различных специализаций. Так учителя начальных классов достоверно чаще, чем их коллеги, обращают внимание на конкретные поступки учеников (прежде всего на действия, свидетельствующие о выполнении обязанностей школьника и выражающие отношение к одноклассникам). Учителя же средней школы более склонны к фиксации не конкретных действий учащихся, а к обобщенным личностным характеристи-

кам школьников. Видимо, подобные ответы демонстрируют бытующее среди педагогов восприятие личности подростка как уже зрелой, сформировавшейся, а не как становящейся, развивающейся, на что неоднократно указывалось как на серьезный недостаток традиционного педагогического мышления. Соответственно такие ответы свидетельствуют о недостаточном знании учителями средней школы психовозрастных особенностей школьников.

На уровне глубинных категориальных структур сознания эталон личности ученика можно считать полностью идентичным у педагогов различных специализаций по всем параметрам семантического пространства: когнитивной сложности, содержанию существующих категорий и их субъективной значимости. Этот эталон когнитивно прост, поскольку образован двумя категориями «хорошее поведение» и «плохое поведение». Так же просто и содержание этих категорий, что оставляет мало возможностей для реструктурирования образующих их значений, а, следовательно, делает эти категории очень устойчивыми обобщениями, опосредствующими оценку учителем поведения и личности отдельного ученика.

Полученные высокие коэффициенты конгруэнтности факторных решений позволяют говорить о репрезентативности нашей выборки и о возможности экстраполяции полученных результатов на педагогов в целом. Это говорит о единстве тех эталонов-мерок поведения школьника, которые существуют (а точнее, фактически отсутствуют) в педагогической среде.

#### СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бодалев, А.А. Восприятие и понимание человеком человека / А. А. Бодалев. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – 200 с.
2. Хелус, З. Понимаете ли вы ученика: кн. для учителя / З. Хелус; пер. с чеш. – М.: Просвещение, 1987. – 159 с.
3. Петренко, В.Ф. Основы психосемантики / В. Ф. Петренко. – 2-е изд., доп. – СПб.: Питер, 2005. – 480 с.
4. Зинченко, В.П. Проблема объективного метода в психологии / В. П. Зинченко, М.К. Амардашвили // Вопросы философии. – 1977. – № 7. – С. 109–125.
5. Лотман, Ю.М. Культура и взрыв / Ю. М. Лотман // Семиосфера. – СПб.: «Искусство – СПб.», 2004. – С. 12–148.
6. Столин, В.В. Личностный смысл: строение и форма существования / В. В. Столин, М. Кальвино // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. – 1982. – № 3. – С. 39–77.
7. Ушинский, К.Д. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии / К. Д. Ушинский // Собр. соч. 6 в 9 т. – Т. 8. – М.-Л.: Изд-во Академии педагогических наук, 1950. – С. 11–682.

Материал поступил в редакцию 04.11.08

#### MEDVEDSKAYA E.I. Semantic field on the basis of pattern-actions in pedagogical consciousness

The article presents the results of the research in the contents and categorical structure of pedagogical consciousness in understanding the pupils. It has been proved that secondary school teachers are more prone to develop generalized characteristics of the pupils' personalities. The modelling of the semantic field on the basis of pattern-actions has revealed its full identity with the teachers of different subjects. Cognitive complexity of such categories testifies to the absence of generalized models of pupils' behaviour in the teachers perception, which influences the teachers' evaluation of an individual pupil.

УДК 796

**Пасичниченко В.А., Давиденко Д.Н., Кудрицкий В.Н.**

## РОЛЬ И МЕСТО РАЗМИНКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

**Введение.** В связи с процессом интенсификации занятий изменилось и значение разминки, которая не только создает благоприят-

ные условия для проведения основной части урока, но и является составляющей всего комплекса тренировочных воздействий. Поэтому

**Пасичниченко Владимир Алексеевич**, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного технологического университета, кандидат педагогических наук, доцент, почетный мастер спорта СССР по плаванию.

Беларусь, БГТУ, 220050, г. Минск, ул. Свердлова, 13 а.

**Давиденко Дмитрий Николаевич**, доктор биологических наук, профессор Санкт-Петербургского государственного технического университета, академик Балтийской педагогической академии, Россия.

**Кудрицкий Владимир Николаевич**, кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.

Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

му подбор упражнений, выполняемых в разминке, и методов их проведения решает задачи не только вработываемости, но и сопряженного воспитания двигательных способностей.

Переход организма от состояния относительного покоя к усиленной мышечной деятельности вызывает значительное повышение обмена веществ и энергии, изменение центральной нервной системы и деятельности органов дыхания и кровообращения. В силу того, что органы и системы человека обладают определенной инертностью, они не могут быстро достигать высокого уровня деятельности. Сложные механизмы нервной и гормональной регуляции не обеспечивают эти изменения сразу. Поэтому необходимо постепенное включение организма в работу с помощью специально подобранных физических упражнений [1].

**Особенности использования упражнений, входящих в разминку.** При подборе упражнений для разминки необходимо учитывать их последовательность, объём и интенсивность, а также интервалы отдыха между ними. Последовательность упражнений, включаемых в разминку, обусловлена физиологическими факторами и логическими связями между упражнениями. Определение последовательности упражнений и обеспечение оптимальных связей между ними имеет существенное значение и является обязательным, так как упражнения различного характера оказывают неодинаковое влияние на организм.

В силу закономерностей последствия функциональных проявлений организма и психики, вызванных какой-либо деятельностью, эффект каждого упражнения в какой-то мере предопределяется функциональными следами от предыдущих упражнений. Это влияние может быть положительным - способствовать выполнению очередного задания или отрицательным - затруднять выполнение последующей задачи учебно-тренировочного занятия [2, 3].

Объём упражнений, применяемых в разминке, должен быть оптимальным и не вызывать переутомления занимающихся. При этом разминка не должна быть чрезмерной продолжительности, поскольку даже используя упражнения умеренной интенсивности может наступить запредельное торможение.

Объём применяемых средств определяется временем, выделяемым на проведение разминки и отдельных ее подразделов. В целом на вводный и общеподготовительный подразделы выделяется около 20-25% от общего времени занятия. Так, 1-2 мин рекомендуется отводить на вводный подраздел разминки, 5-6 мин - на общеподготовительный, для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений или подвижные игры 6-8 мин и 8-10 мин - на специально-подготовительный подраздел.

Интенсивность является наиболее жестким компонентом нагрузки, поэтому упражнения, применяемые в разминке, должны проводиться только в 1-3 зонах интенсивности (восстановительная, поддерживающая, развивающая) и их различных сочетаний (табл. 1).

**Таблица 1.** Классификация зон интенсивности физических упражнений, применяемых в разминке

№ п.п.	Зоны интенсивности	Частота пульса, уд/мин
1	Восстановительная зона	114-132
2	Поддерживающая зона	138-150
3	Развивающая зона	156-168
4	Экономизирующая зона	174-186
5	Субмаксимальная зона	186-192
6	Максимальная зона	192 и более

При определении в разминке соотношения упражнений различной интенсивности мы рекомендуем придерживаться следующего их процентного соотношения: 1-я зона- 30%, 2-я-45% и 3-я -25% от общего времени, отводимого на разминку.

В результате применяемых в разминке упражнений расход энергии должен составлять около 150-200 ккал. Расход энергии, затрачиваемой в разминке, можно рассчитать по таблице 2.

Интервалы отдыха между упражнениями являются таким же средством, как и двигательные действия. Нерациональные промежутки времени между повторным выполнением заданных упражнений не будут соответствовать решаемым задачам, вызывать иные затраты и связанные с этим процессы в организме.

Интервалы отдыха могут быть: большими - когда снижается возбудимость органов и тканей (частота пульса - до 70-80 уд/мин; средними - когда происходит сверхвосстановление (частота пульса- 90-100 уд/мин); малыми - когда частота пульса снижается до ПО - 120 уд/мин; очень малыми, в течение которых частота пульса снижается до 130-140 уд/мин). В разминке используются в основном следующие виды отдыха - активный, пассивный и смешанный.

Вместе с тем, при построении разминки, важным является также рациональный подбор и сочетание физических упражнений. Так, разогревание организма в процессе разминки успешно осуществляется с помощью ходьбы и бега различной интенсивности, комплексов общеразвивающих упражнений (без предметов, с предметами и отягощениями, на гимнастической стенке и скамейке), подвижными и спортивными играми, комплексами упражнений ритмической гимнастики.

Наиболее распространенными вариантами упражнений для разогревания организма являются: бег + комплекс общеразвивающих упражнений; бег + подвижные игры; спортивные игры + комплекс общеразвивающих упражнений; подвижные игры + комплекс общеразвивающих упражнений; бег + комплекс упражнений ритмической гимнастики; комплекс упражнений ритмической гимнастики + подвижные и спортивные игры [4].

Наиболее эффективны первые два сочетания. В связи с тем, что бег в течение 10-15 мин сопряженно воздействует на разогревание организма, проявление волевых усилий (при соответствующем темпе), совершенствование функций сердечнососудистой и дыхательной систем он является наилучшим средством для разминки. Комплекс из 10-12 общеразвивающих упражнений, выполняемых различным темпом в течение 5-10 мин, оказывает всестороннее и в то же время избирательное воздействие.

Игры позволяют в увлекательной форме выполнять разнообразные движения, дают возможность повторить отдельные усвоенные приемы в новых сочетаниях, помогают перейти к изучению новых, более сложных движений, способствуют общему развитию занимающихся. Каждая игра, состоящая из различных элементов, приобретает исключительную. Ценность для развития координации, быстроты действий, выработки необходимых двигательных способностей, для укрепления и развития костно-мышечного аппарата. Использование игрового метода в разминке позволяет повысить интерес студентов к занятиям, делает их эмоциональными и достаточно плотными.

Внутри каждого сочетания существует ряд различных вариантов упражнений, например, бег можно заменить пробегом 4-5 раз по 400-500 м, а в паузах между беговыми отрезками выполнить общеразвивающие упражнения, чередовать выполнение упражнений в движении с упражнениями на месте, комбинировать упражнения с мячом и общеразвивающими упражнениями и т.д.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать следующие требования:

- планировать комплексы и варианты упражнений разминки как на учебный год, так и на более длительный период;
  - учитывать оптимальную смену сочетаний упражнений и их комплексов в разминке;
  - не повторять одну и ту же разминку два и более раз подряд; не включать в разминку более двух новых упражнений, связанных со сложно-координационной структурой;
  - подбирать для каждого сустава несколько упражнений, позволяющих проработать его под всевозможными углами и в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя);
- соблюдать последовательность выполнения упражнений в направлении сверху вниз (сначала для рук и плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и, наконец, нижних конечностей).

**Таблица 2.** Расход энергии, затрачиваемой студентами среднего веса при выполнении разминки

№ п.п.	Форма деятельности	Энергозатраты	
		ккал/мин	ккал/ч
1	Ходьба – 3.0-4.0; 4.0-5.0; 5.0-6.0 км/ч	3.5-3.9	200-230
2	Бег – 6.0-8.0 км/ч 9.0-10.0 км/ч 11.0-13.0 км/ч	7.7-8.4	450-500
		12.9-15.3	800-920
		16.8-21.8	1000-1300
3	Общеразвивающие упражнения, выполняемые в легком темпе	2.3-2.7	140-160
4	Общеразвивающие упражнения, выполняемые в быстром темпе	3.5-4.0	210-240
5	Аэробная гимнастика (низкой интенсивности)	3.4-3.8	205-230
6	Аэробная гимнастика (высокой интенсивности)	7.2-7.9	430-475
7	Футбол	6.5-7.0	390-420
8	Баскетбол	7.6-8.1	460-490
9	Волейбол	4.5-5.3	270-320
10	Настольный теннис	4.1-4.5	250-270
11	Подвижные игры	5.8-6.0	320-360
12	Беговые упражнения, выполняемые на дистанции 30-40м	3.9-4.1	250-270
13	Бег с максимальной скоростью на дистанции 50-60м	6.0-6.8	360-410

При этом следует идти от проработки меньших мышечных групп к большим.

**Заключение.** При проведении разминки большое значение имеют и ее организационные методы. В процессе проведения разминки занимающиеся должны научиться правильно выполнять движения различной сложности, а также приобрести знания о значении упражнений и усвоить их терминологию. Решить все это каким-либо универсальным способом трудно. Существуют несколько методов управления занимающимися при проведении разминки: метод слова и показа, распоряжения и показа, а также комбинированный метод.

При проведении упражнений методом слова преподаватель обязан понятно и доходчиво применять установленную терминологию, отчетливо произносить слова, соблюдать умеренный темп речи и изменять интонацию. Преподаватель физического воспитания при организации учебного занятия должен применять тот или иной метод обучения в зависимости от сложности упражнений, а также от подготовленности и возраста студентов.

#### СПИСОК ЦИТИРОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бешевли, А.П. Динамика физического развития студентов при одно- и двухразовых обязательных занятиях в ДОННТУ / А.П. Бешевли // Тенденции развития массового и олимпийского спорта в вузах: Материалы межд. – практ. конф. – Донецк, 2005. – С. 6-8.
2. Гзовский, Б.М. Организация физического воспитания студентов / Б.М. Гзовский. – Мн.: Высшая школа, 1978. – 96с.
3. Дворок, В.Н. Динамика показателей уровня физического здоровья студентов I курса / В.Н. Дворок // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы VI межд. научно-практ. конф. – Гомель, 2005. – С. 177-179.
4. Кудрицкий, В.Н. Состояние физического развития и физической подготовленности студентов вузов РБ / В.Н. Кудрицкий // Вестник БрГТУ. Сер. Гуманитарные науки, методика преподавания. – 2002. - №6. – С. 47-50.

*Материал поступил в редакцию 30.10.08*

#### PASICHNICHENKO V.A., DAVIDENKO D.N., KUDRICKIJ V.N. Role and place preparatory party of a lesson in physical education of the students

The basic form of physical preparation of student's youth in high school are the obligatory employment on physical education. Last scientific data testify that in a basis of system of physical education there should be a training effect. One of ways of increase of training effect of educational employment on physical education of the students is the change of the approach for a technique of realization of their preparatory part, which should borrow 20-25 % from general time educational and to train employment. With the purpose of the decision of the given problem it is necessary to develop the methodical recommendations for effective organization of a preparatory part educational and to train employment.

УДК 796

**Кудрицкий Ю.В., Пасичниченко В.А., Артемьев В.П., Коледа В.А.**

### ЗНАЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

**Введение.** Качественный скачок в развитии техники за последние годы выдвинул на повестку дня целый ряд проблем, одна из них

– управление человеком новой техникой. Чем совершеннее техника, тем более совершенным должен быть и человек, управляющий ею.

*Кудрицкий Юрий Владимирович, директор спортивного клуба Брестского государственного технического университета.*

*Артемьев Виталий Петрович, зав кафедрой, профессор кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.*

*Беларусь, БрГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.*

*Коледа В.А., доктор педагогических наук, профессор Белорусского государственного университета.*

*Беларусь, БГУ, 220050, г. Минск, пр. Независимости, 4.*