

**ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ ТА
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

№3



Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту:
Збірка наукових праць під ред. Єрмакова С.С.. - Харків: ХХПІ, 1998. - № 3, 27 с.
(Укр., рос. мов.)

У збірку вміщено статті, що висвітлюють нові технології фізичного виховання молоді і підготовки спортсменів.

Збірник розрахований на вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів.

Рецензенти: доктор педагогічних наук, професор Алабін В.Г., кандидат педагогічних наук, доцент Федоров О.М.

Видається за рішенням Вченої ради Харківського художньо-промислового інституту при підтримці фонду "Сприяння освітянським, творчим і спортивним пошукам"

Редакційна колегія: Єрмаков С.С., д.п.н., проф., Чуча Ю.І., доц..

Збірка затверджена ВАК України і входить до переліку №3 наукових видань, в яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт.

*Додаток
до постанови президії
ВАК України
від 11 вересня 1997р. №2/7*

*Перелік №3 наукових видань,
в яких можуть публікуватися основні результати
дисертаційних робіт
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ
Журнали*

*Фізичне виховання в школі
Наука в олімпійському спорті*

*Збірки наукових праць
Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту (Харківський художньо-промисловий інститут)
Физическое воспитание студентов творческих специальностей (Харківський художньо-промисловий інститут)*

(Бюл. ВАК України №4, 1997р.)

©Харківський художньо-промисловий інститут, 1998

МОТИВАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ

Зубанова Н.Ю.

Волинський державний університет імені Лесі Українки

Важливим індикатором успішності формування професійно-педагогічної спрямованості виступає характер смислоутворювальних мотивів вибору особистістю майбутньої професії. У зв'язку з цим, за допомогою анкетування, були виявлені мотиви вибору студентами професії вчителя фізичної культури. Найбільш значимі мотиви мали педагогічну, спортивну та соціальну орієнтацію.

Зміст мотивів професійного самовизначення майбутніх вчителів фізичної культури поданий в таблиці.

Таблиця 1

Мотиви професійного самовизначення майбутніх вчителів фізичної культури

Зміст мотивів	Співвідношення мотивів
Педагогічний	"Бажання вчити, виховувати", "можливість займатися з дітьми, молоддю"
Спортивний	Інтерес до спорту, можливість продовжувати заняття обраним видом спорту
Співвідношення себе і професії	"Робота відповідає можливостям", "Впевненість у власній придатності", "Можливість творчого вираження себе у професії"
Соціальний	"Можливість отримати вищу освіту", "Суспільна значимість професії"

Отримані групи співвідносяться з результатами аналізу усвідомлення мотивів професійного самовизначення провідних науковців (Г.В.Ложкін, 1994; О.И.Ємець, 1994; О.В.Петунін, 1996; М.В.Кричфалуший 1997:).

Результати анкетування дали можливість визначити рангове розподілення мотивів вибору педагогічної професії /рис.1/.

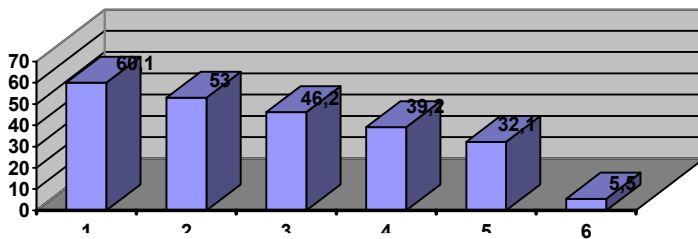


Рис. 1. Рангове розподілення мотивів вибору професії

Примітки:

- 1.Інтерес до спорту - 60,1 %
- 2.Можливість творчого вираження себе у професії - 53 %

4

- 3.Можливість отримати вищу освіту - 46,2 %
- 4.Бажання вчити, виховувати - 39,2 %
- 5.Робота відповідає можливостям - 32,1 %
- 6.Суспільна значимість професії - 5,5 %

З рисунка видно, що провідним мотивом вибору професії вчителя фізичної культури студентів є бажання удосконалити свою спортивну майстерність – тобто інтерес до спорту /60,1%/. Подібні результати отримані у дослідженнях /М.В.Кричфалушого, 1994; О.И.Ємця, 1991; Г.В.Ложкіна, 1994/.

Провідне місце спортивного мотиву обумовлюється тим, що студенти у недалекому минулому були діючими спортсменами /а деякі з них продовжують спортивну діяльність і в період навчання у вузі/. Це, безперечно впливає на їх емоційно-ціннісне відношення до самовизначення перспектив майбутньої діяльності. Тому, щоб сформувати професійно-педагогічну спрямованість таких студентів, потрібно спеціально орієнтувати їх на педагогічну діяльність.

Другу рангову позицію займають мотиви, що сприяють творчій реалізації себе у професії. Опитування майбутніх вчителів фізичної культури показало, що студенти, які обрали професію за покликанням, цінують закладений в ній творчий потенціал, прагнуть до пошуку індивідуального стилю діяльності. Формування професійно-педагогічної спрямованості у таких студентів може проходити досить успішно.

Третє рангове місце займає мотив, який має соціальний зміст /можливість отримати вищу освіту/. Потрібно зазначити, що велика частина респондентів, які обрали даний навчальний заклад, а отже, і професію вчителя фізичної культури, керувались лише можливістю отримати вищу освіту. Певна річ, що у таких студентів сформувати стійкий інтерес до професії дуже складно.

Четвертому рангу відповідає мотив, зміст якого передбачає бажання вчити, виховувати. На наш погляд, це дуже низький показник для спортивно-педагогічного вузу. Низька вираженість цього мотиву пояснюється тим, що у студентів недостатній досвід самостійної професійно-педагогічної діяльності.

Наступний мотив, який займає п'яту рангову позицію, характеризує самоусвідомлення особистості в умовах взаємодії із професією /робота відповідає можливостям/.

На нашу думку, студенти, які мають таку мотивацію, володіють високорозвинутим самоусвідомленням і здатні до об'єктивного оцінювання себе і діяльності, а також реально уявляють себе у майбутній професії.

На останньому місці знаходиться мотив, що має суспільно-значимий зміст. Це вказує на те, що для студентів він немає великого значення. У великій мірі такий стан пояснюється зниженням престижу педагогічної професії.

Таким чином, мотиви професійного самовизначення майбутніх вчителів фізичної культури досить різноманітні. Тому, потрібно враховувати їх полярний вплив на процес формування професійно-педагогічної спрямованості особистості. Необхідно створити такі умови, які б сприяли мотиваційним зрушенням у структурі особистості (В.К.Вілюнас, В.С.Магун, О.М.Леонтьєв) від мотиву-стимулу до сенсоутворюючого мотиву, який завжди займає більш високе ієрархічне місце.

ДІАГНОСТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ КОМПОНЕНТІВ ЕКСПІРАТУ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ЗА ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Дроздовська Світлана

Український державний університет фізичного виховання і спорту

Сучасна система підготовки спортсменів, яка заснована на чіткій періодизації, застосуванні різноманітних навантажень та засобів, потребує постійного біохімічного контролю за функціональним станом спортсменів (М.Ю.Калинський, В.А.Рогозкин, 1989). Він допомагає визначити адаптаційні зміни найважливіших метаболічних систем, направленість функціональної перебудови організму в процесі систематичних тренувань, дозволяє оцінити стан спортсмена на певному етапі підготовки.

Найчастіше для біохімічного контролю використовують аналіз крові. Але метод отримання зразку крові є травматичним і пов'язаний з можливістю інфікування, що в умовах катастрофічно швидкого поширення СНІДу є небезпечним. Тому зростає зацікавленість і потреба у розробці неінвазивних методів діагностики (Ю.М.Лопухин, А.С.Парфенов, 1997). Одним з двох основних шляхів їх реалізації є вибір альтернативного біологічного зразка.

До недавнього часу вчені приділяли мало уваги такій біологічній рідині як експірат - конденсат видихуваного повітря (КВП). Було відомо тільки те, що лакмус реагував на КВП нейтрально (Peters, 1906). Більш глибоке дослідження КВП почалося у зв'язку з широким вивченням сурфактантної системи легень. Знаходження сурфактантів у видихуваній рідині дозволило вважати, що це ще один шлях їх видалення (Г.И.Сидоренко, Є.И.Зборовський, Д.И.Левина, 1981). Зараз доведено, що склад експірату індивідуальний і може відображати рівень метаболізму у нормі, паталогії і при адаптації до змінних умов оточуючого середовища (Н.В.Сиромятникова, В.А.Гончарова, 1987; В.А.Березовський, В.Ю.Горчаков, 1989).

Оскільки кількість видихуваної вологи невелика, а концентрації розчинних у ній речовин не менші, тому для дослідження КВП використовуються точні, складні методи, серед яких радіоімунологічні методи, флюорометрія, спектрофотометрія. З їх допомогою була встановлена наявність у експіраті нейроендокринних медіаторів, біологічно активних речовин, мікроелементів та різних фракцій ліпідів, причому склад КВП адекватно відображає біохімічний склад бронхів різних генерацій та альвеол (С.В.Бестужева, 1983; Г.Б.Федосеев, 1992).

Серед широкого спектру легких та нелетких речовин, що містяться у експіраті, було знайдено сполуки, які використовуються в якості основних біохімічних показників для оцінки метаболізму у спортсменів. До них належать молочна кислота (МК), пірвіноградна (ПВК), глюкоза, креатинін, сечовина, лактатдегідрогеназа (ЛДГ), креатинініноза (КФК) та інш..

Нашими дослідженнями було встановлено, що в стані спокою у здорової людини в експіраті міститься від 0.502 до 0.630 ммоль/л молочної кислоти та від 0.008 до 0.01 ммоль/л пірвіноградної кислоти, концентрація глюкози складає від 0.24 до 0.63 ммоль/л, сечовини від 0.18 до 0.69 ммоль/л. Але залежність між цими показниками у крові та експіраті не є прямо пропорційною, оскільки легені - це високоактивний метаболічний орган, що приймає участь у

6

вуглеводному, жировому та білковому обміні і, цим самим, здійснює корегуючий вплив на показники цих процесів у експіраті. Так, у деяких обстежуваних рівень МК перевищував норму, що свідчить про гіпоксію легеневої тканини. Після короткого велоергометричного тесту для демонстрації максимальної лактатної потужності рівень МК у експіраті спортсменів циклічних видів спорту зріс на 34%, у спортсменів ациклічних видів спорту її концентрація зменшилась на 8%, а у осіб не адаптованих до фізичних навантажень на 5%. Обернено пропорційно при цьому змінюється концентрація ПВК. Зменшення рівня МК після навантаження, при збільшенні її рівня у крові можна пояснити тим, що характерною особливістю легень є їх властивість поглинати з крові молочну кислоту і використовувати її в якості субстрата окислення (М.Ливчак, С.Симбирцев, 1989).

Явища активації та гальмування гліколізу у тканині легень після фізичного навантаження підтверджуються також зміною активності лактатдегідрогенази. У досліджуваних контрольної групи активність ЛДГ зменшилась у 0.6 рази, у спортсменів ациклічних видів спорту цей показник збільшився у 1.35, а у спортсменів циклічних видів спорту в 2.45 рази.

Отже, біохімічний аналіз компонентів експірату дозволяє оцінювати стан основних енергозабезпечуючих систем організму, і тим самим визначати рівень їх працездатності на різних етапах підготовки спортсменів.

ТЕРИТОРІАЛЬНІ КОМПЛЕКСНІ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

Чух А.М.

Військовий інститут Національної гвардії України

Фізична культура та спорт відіграють важливу роль у формуванні, зміцненні, збереженні здоров'я громадян, підвищенні працездатності та збільшення тривалості активного життя, утвердженні міжнародного спортивного авторитету України [2,3,6].

Разом з тим, в країні має місце недооцінка соціально-економічної, оздоровчої та виховної ролі фізичної культури та спорту, відсутня чітко скоординована програма взаємодій різних державних структур та громадських організацій, які беруть участь у фізкультурно-спортивному русі, що негативно позначається на здоров'ї населення та соціально-економічному розвитку держави. Значне зниження рівня життя, порушення екологічної рівноваги та гіподинамія, що спостерігаються за останні роки, призвели до значного погіршення фізичного розвитку людей та рівня їх здоров'я. В останні три роки спостерігається тенденція до зниження середньої тривалості життя у чоловіків з 66 до 63 років, у жінок - з 75 до 73 років, а середня тривалість життя в Україні значно нижча світових показників. За цей час збільшилась захворюваність населення на гіпертонію у 3 рази, стенокардію - у 2,4 рази, на інфаркт міокарду - на 30 відсотків. Переважна більшість населення, особливо в сільській місцевості, практично позбавлена можливості займатися будь-якими формами фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи. Відсутня чітка система залучення різних вікових груп до занять фізичною культурою та спортом. Дуже мало уваги приділяється фізичному вихованню в сім'ях, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах. Це питання не займає належного місця і в роботі

7

місцевих органів державної виконавчої влади та органів місцевого самоврядування. Не задовольняється природна біологічна потреба дітей, учнівської та студентської молоді в руховій активності. Як наслідок - 80 % дітей та підлітків мають різні відхилення у фізичному розвитку, а кожен третій юнак за станом здоров'я не був призваний на військову службу [1,2,3,5,6].

Викликає занепокоєння різке зниження рівня організації фізкультурно-оздоровчої роботи у виробничих колективах, на селі, за місцем проживання та відпочинку, скорочується мережа фізкультурно-оздоровчих та спортивних центрів, клубів та об'єднань. Тільки за останні три роки припинили свою діяльність більш як 900 дитячих та підліткових фізкультурно-оздоровчих клубів при ЖЕКах, скорочено 590 посад педагогів-організаторів спортивної роботи з

населенням за місцем проживання, більше 3,5 тис. інструкторів фізичної культури у трудових колективах. Під загрозою руйнування перебуває в цілому досить ефективна система підготовки спортсменів високого класу, які сприяють підвищенню міжнародного авторитету України. Значно скорочується мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл, мережа національних змагань та навчально-тренувальних зборів. Продовжується перехід висококваліфікованих фахівців та спортсменів в інші сфери діяльності діяльності та їх виїзд на роботу за кордон. Особливе занепокоєння викликає нинішній стан утримання та використання матеріально-технічної бази фізичної культури та спорту. Сьогодні в Україні діє більше тисячі стадіонів, 580 плавательних басейнів, 16 тисяч спортивних залів, 26 палаців спорту зі штучним льодом, 59 манежів, 60 тисяч спортивних майданчиків і полів, що становить лише половину нормативної потреби. Через відсутність стабільних джерел фінансування ця система спортивних споруд практично занепадає та не задовольняє потреб розвитку масового спорту, спорту вищих досягнень, розширення надання фізкультурно-оздоровчих послуг населенню. Фактично відсутня вітчизняна індустрія виробництва обладнання, інвентарю та інших товарів спортивно-туристичного призначення. Незадовільно розвинута матеріально-спортивна база у сільській місцевості, де на 53 села припадає тільки один стадіон, на 25 сіл - один спортивний зал, на 715 - один критий плавательний басейн. Майже 60 % населених пунктів не мають спортивних споруд, а ті, що є, не відповідають елементарним санітарно-гігієнічним та технічним вимогам. І як результат - тільки троє із ста сільських дітей мають можливість займатися в дитячо-юнацьких спортивних школах [2,5,6,7,9].

Аналіз становища, що склалося, свідчить про наявність та розвиток таких негативних тенденцій у фізкультурно-спортивному русі, як :

- недооцінка ролі масової фізичної культури та спорту в соціальному розвитку суспільства, гармонійному удосконаленні особи, утвердженні здорового способу життя;
- зменшення питомої ваги позаурочних занять з фізичного виховання в середніх загальноосвітніх та професійних навчально-виховних закладах та обов'язкових занять у вищих навчальних закладах;
- руйнування ефективних форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи у трудових колективах, за місцем проживання, у містах та на селі, значне скорочення штатних фізкультурно-спортивних працівників;
- недостатня державна підтримка провідних спортсменів,

8

здатних демонструвати високі міжнародні досягнення, незадовільне забезпечення сучасними засобами підготовки національних збірних команд та резерву, невідповідність матеріально-технічної бази та інвентаря міжнародним стандартам, що може призвести найближчим часом до значного відставання спорту вищих досягнень від світового рівня;

- комерціалізація фізкультурно-спортивної галузі та виділення професійного спорту в окрему сферу;
- значне відставання фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи, особливо в сільській місцевості;
- зменшення державних інвестицій на утримання, реконструкцію та будівництво фізкультурно-спортивних об'єктів, виробництво спортивного одягу та взуття, інвентаря та обладнання, руйнування матеріально-технічної бази, використання її не за призначенням, підвищення цін на фізкультурно-оздоровчі та спортивні послуги;
- неналежне фінансування наукових досліджень у сфері фізичної культури та спорту, а також підготовки науково-педагогічних кадрів;
- зниження інтересу профспілкових та інших громадських організацій до проблем розвитку фізичної культури та спорту.

Нові реалії в соціальній, економічній та інших сферах життєдіяльності диктують необхідність пошуку нових шляхів організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності на територіальному рівні. Сприятливі можливості для цього надаються у зв'язку з прийняттям основ законодавства України про фізичну культуру та спорт [2,3,4,5,6,7,8,9].

Розробленими нами та пропонуємо до впровадження територіально-комплексні програми розвитку фізичної культури та спорту орієнтовані органи місцевого самоврядування та органи державного управління фізичної культури на створення та реалізацію цілісної системи міроприємств, що повинні забезпечити позитивні зрушення у цій сфері, такої важливої для затвердження здорового способу життя різних категорій населення. Територіально-комплексні програми передбачають спільну діяльність районної адміністрації, комітетів з фізичної культури та спорту та формування здорового способу життя населення району. У даних програмах робиться детальний аналіз причин зниження показників фізичної підготовленості різних категорій населення, чисельності членів фізкультурних колективів та спортивних команд, шкіл та секцій, скорочення обсягів надання послуг у фізично-спортивній сфері. Далі у зв'язку з переходом до нових економічних відносин реалізується стратегія програмно-доцільного підходу та єдиного централізованого керування при здійсненні міроприємств по розвитку фізичної культури та спорту в районі. Це дозволить привести показники функціонування системи фізичної культури та спорту, її ресурсного забезпечення у відповідність до офіційно затверджених норм та нормативів з фізичної культури та спорту.

Наприклад, ці питання можуть почати вирішуватись шляхом включення у річні титульні списки капітального будівництва переліку об'єктів фізкультурно-спортивного призначення відповідно з нормативами мінімальної забезпеченості житлових районів наданими об'єктами.

Програмно-доцільний підхід повинен, також, допомогти ефективно вирішити й інші, не менш важливі питання:

- поліпшення демографічної ситуації, приріст продуктивних

9

сил, формування конкурентно-спроможного працездатного населення;

- зниження кількості захворювань серед контингентів, що навчаються, професійних захворювань на виробництві, підвищення здатності призовників до військової служби;
- підвищення рівня соціальної адаптації інвалідів та осіб з різноманітними психосоматичними захворюваннями, поліпшення криміногенної обстановки по окремих категоріям населення.

У процесі реалізації основних положень територіальної доцільної комплексної програми розвитку фізичної культури та спорту і формування здорового способу життя населення району припускається рішення наступних завдань :

- 1) підвищення якості функціонування системи фізичного виховання у навчальних закладах району на базі сучасних тенденцій розвитку світової освіти та відповідно з реальними освітніми вимогами до контингентів, що навчаються;
- 2) розвиток аматорського спорту в районі з орієнтацією на притягнення до активних занять різних груп дорослого населення за місцем проживання та трудової діяльності, учнів та студентів з урахуванням економічних, вікових та інших факторів;
- 3) найбільш зрозуміла реалізація можливостей фізичної культури та спорту з метою оздоровлення населення району шляхом збільшення обсягу та різноманітності фізкультурно-спортивних послуг за місцем проживання, праці та у місцях масового відпочинку;
- 4) сприяння розвитку спорту вищих досягнень шляхом державної та спонсорської підтримки талановитих тренерів, спортсменів, спеціалізованих організацій з підготовки спортсменів високого класу;
- 5) медично-соціальна паспортизація населення як інформаційна база управління у сфері фізичної культури та спорту;
- 6) реалізація ідей всебічного забезпечення процесу фізичного розвитку дітей у дошкільних закладах, середніх та вищих навчальних закладах за віковими групами з використанням якісних показників характеристик стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної працездатності;
- 7) створення центрів і пунктів оздоровлення та реабілітації засобами фізичної культури та спорт, лікувально-фізкультурних диспансерів, забезпечуючих фізкультурно-оздоровчу роботу з населенням, оснащення їх спеціальною апаратурою та медичним обладнанням;
- 8) сприяння створенню широкої мережі госпрозрахункових оздоровчих комплексів, центрів шляхом пільгового

кредитування і оренди споруд та земель цільового призначення;

- 9) надання безкоштовних фізкультурно-спортивних послуг за місцем проживання дітям з багатодітних та малозабезпечених родин, дітям-сиротам, інвалідам незалежно від належності об'єктів до тієї чи іншої форми власності;
- 10) надання пільгових абонементів учням загальноосвітніх шкіл для відвідування басейнів відомчої та недержавної власності;
- 11) встановлення конкретного переліку фізкультурно-спортивних послуг з правом безкоштовного чи пільгового їх одержання окремим категоріям громадян;
- 12) організація щорічного тестування фізичної підготовленості учнів та дітей дошкільного віку відповідно з встановленими державними нормативами;
- 13) протекціоністська діяльність по притягуванню дітей та молоді до регулярних фізкультурно-спортивних занять та забезпеченню умов

10

для їх фізичного удосконалення у закладах додаткової освіти;

- 14) контроль виконання законодавчих та нормативних актів України в області фізичної культури та спорту на підприємствах, в організаціях та установах різних форм власності;
- 15) сприяння створенню на території району спеціалізованих державних, муніципальних, недержавних, у тому числі - приватних та громадських, організацій з підготовки спортивних резервів та спортсменів високого класу;
- 16) підвищення ефективності використання фізкультурно-оздоровчих та спортивних споруд.

Для реалізації таких масштабних проектів необхідна, передусім, передумова управління фізичною культурою та спортом у районі, перехід на нову систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Для цього необхідно передбачити створення координаційної ради як органу, безпосередньо відповідаючого за розробку та реалізацію територіальної доцільної комплексної програми розвитку фізичної культури та спорту, а також формування здорового способу життя мешканців району. В нього повинні входити повноважні представники районної адміністрації, державних та громадських організацій сфери фізичної культури та спорту, районних комітетів освіти, інших зацікавлених структур. Поряд з цим необхідно спланувати розгортання при адміністрації району ряду госпрозрахункових центрів та організацій, чия установча діяльність буде спрямована на реалізацію програмних міроприємств. Мова може йти про створення науково-методичного фізкультурно-спортивного центру (фізкультура народу), який міг би вирішувати багато важливих питань, у тому числі й такі, як :

- науково-методичне та інформаційно-освітнє забезпечення реалізації територіальної програми (проведення науково-дослідницьких та методичних робіт, розробка освітніх програм, створення нових фізкультурно-оздоровчих технологій, видання науково-популярної літератури з питань фізичної культури та спорту, збір, аналіз та розповсюдження інформації, тощо);
- участь у ресурсному забезпеченні виконання територіальної програми (підготовка та перепідготовка фізкультурно-спортивних кадрів, розвиток мережі фізкультурно-оздоровчих та спортивних споруд, забезпечення населення товарами для масових видів спорту, активного відпочинку та туризму);
- організація та проведення спортивних заходів у рамках територіальної програми (змагання, спортивні свята, вечори, шоу, виступи);
- надання фізкультурно-оздоровчих послуг населення району;
- наукова експертиза конкретних проектів та керівничих рішень, розробка техніко-економічних обґрунтувань у рамках територіальної програми;
- фінансування окремих міроприємств та приватних програм у рамках територіальної програми.

Ці концептуальні підходи визначають загальні орієнтири подальшої роботи. Багато положень, безперечно, потребують дослідно-експериментального підтвердження та наукової апробації, економічного обґрунтування.

Але ми твердо переконані, що така робота перспективна та виправдана з точки зору культурного та духовно-морального відродження населення України.

11

Література

1. Вахонин Н.Л. О соотношении образа жизни и физического совершенствования // *Материалы итоговой научной конференции за 1981 год* - Л.: ВДКИФК, 1982. - С. 8-10.
2. *Державна програма розвитку фізичної культури та спорту. Указ Президента України від 22 червня 1994 року № 334/94.*
3. *Закон України "Про фізичну культуру та спорт". Постанова Верховної Ради України від 24 грудня 1993 року № 3808-XII.*
4. Шикин С.Т. Наука и подъем массовости физической культуры и спорта // *Материалы итоговой научной конференции за 1981 год* -Л.: ВДКИФК, 1982. - С. 7-8.
5. Вака М., Tomashevsky I. The research of organizational methodical foundation of physical culture and sports development in Ukraine // *The materials of International Scientific Congress "The Modern Olympic Sports" (May 16-19, 1997).* - Kyiv : International Financial Agency LTD, 1997. - P. 4-5.
6. Borzov V. The major directions of state policy in the area of sports during transformation of Ukrainian society // *The materials of International Scientific Congress "The Modern Olympic Sports" (May 16-19, 1997).* - Kyiv : International Financial Agency LTD, 1997. - P. 2-3
7. Guskov S. Some tendencies of development of sports in the XXI century // *The materials of International Scientific Congress "The Modern Olympic Sports" (May 16-19, 1997).* - Kyiv : International Financial Agency LTD, 1997. - P. 3-4.
8. Parfionov V. Policy and conception of developing physical education in Ukraine (problems, aims and landmarks of XXI century) // *The materials of International Scientific Congress "The Modern Olympic Sports" (May 16-19, 1997).* - Kyiv : International Financial Agency LTD, 1997. - P. 19.
9. Zhulyayev V. Social changes and their impact on sport // *The materials of International Scientific Congress "The Modern Olympic Sports" (May 16-19, 1997).* - Kyiv : International Financial Agency LTD, 1997. - P. 25.

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Чух А.М.

Військовий інститут Національної гвардії України

Система управління фізичною підготовкою військ містить в собі керівництво та організацію. В Збройних Силах України ця система повинна відповідати основним вимогам, що пред'являються до будь-якої системи управління. Розповсюдження цих вимог на систему управління фізичною підготовкою військовослужбовців означає, що вона повинна забезпечувати:

- проведення єдиної для Збройних Сил України лінії по всім найважливішим питанням фізичної підготовки особового складу військ;
- тісну ув'язку та чітке розподілення компетенції та відповідальності між різними рівнями керівництва;
- органічне сполучення централізованого планового керівництва та організації з самостійністю, ініціативою військових частин та з'єднань у рішенні оперативних питань фізичної підготовки військовослужбовців;
- наближення всієї системи управління до процесу фізичної підготовки особового складу військ з можливістю виключення зайвих ланок, максимальне підвищення її ефективності.

У теперішній час система управління фізичною підготовкою військовослужбовців не зовсім відповідає вказаним вимогам. Існуючі недоліки в системі фізичної підготовки військовослужбовців пояснюються насамперед недосконалістю керівництва нею та таких елементів її організації, як планування, підготовка керівників, матеріальне забезпечення, контроль та облік. У той же час у всіх

ланках управління з ряду важливих питань керівництва та організації накопичений позитивний досвід, котрий заслуговує широкого розповсюдження. Управління фізичною підготовкою військовослужбовців у Збройних Силах України являється на даний час багатоланковим процесом та здійснюється по лінії відповідних командирів (начальників), управлінців та штабів, а також офіцерів-спеціалістів. Проте функції багатьох ланок, особливо проміжних, з організації фізичної підготовки у будь-якому єдиному для Збройних Сил України документі не визначені, що приводить до дублювання, суперечностей, а часто й до неправомірностей рішень, які приймаються. У зв'язку з цим необхідно чітко визначити функції різних ланок управління та основні обов'язки відповідальних посадових осіб, особливо начальників фізичної підготовки та спорту від виду Збройних Сил України до з'єднання та частин, а також чітко розмежити вказівки по основним елементам організації фізичної підготовки та спорту у цих ланках [1,2,3,7,8,9].

Планування фізичної підготовки є центральним елементом її організації. Система планування, що склалася на даний час, особливо у військових частинах та з'єднаннях, недостатньо ефективна, громіздка, не забезпечує органічного взаємозв'язку всіх форм у єдиний процес фізичної підготовки. Проведені дослідження показують, що найближчим часом необхідно та доцільно розробити таку систему планування фізичної підготовки, особливо у військових частинах та з'єднаннях, яка надавала можливість органічно ув'язати її з плануванням бойової підготовки в цілому, підвищити її ефективність та оперативність, спростити її та зробити найбільш дійовою.

Підготовка керівників фізичної підготовки на всіх ланках управління також потребує подальшого удосконалення. Це відноситься не тільки до офіцерів-спеціалістів з фізичної підготовки та спорту, але й, особливо, до різних категорій командирів (начальників), на яких покладені керівництво, організація та проведення фізичної підготовки з особовим складом. Аналіз існуючих на сьогодні недоліків та узагальнення позитивного досвіду військ дозволяють закріпити та впровадити у практику послідовну систему підготовки та підвищення кваліфікації всіх категорій керівників фізичної підготовки. Ця система включає науково-методичні та методичні конференції, навчально-методичні збори, теоретичні, інструкторсько-методичні та показні заняття, їх визначену систематичність, а також інструктаж та самостійну роботу [3,4,5,6].

Матеріальне забезпечення фізичної підготовки на даний час характеризується різними контрастами. Поряд з частинами та військово-навчальними закладами, в яких протягом останніх років створена зразкова матеріальна база, знаходиться багато частин та військово-навчальних закладів, де матеріальна база не дозволяє якісно та ефективно вирішувати поставлені задачі, тому що за останні роки зовсім не удосконалюється. У зв'язку з цим здається доцільним: по-перше, узаконити перелік місць для занять з фізичної підготовки та спорту, які повинні матися у кожній військовій частині та військово-навчальному закладі; по-друге, у деяких ланках управління ввести до практики розробку планів створення та удосконалення матеріальної бази; по-третє, підкріпити ці плани відповідними грошовими асигнуваннями та здійснювати суворий контроль за їх виконанням.

Контроль та облік фізичної підготовки також потребує удосконалення. На базі передового досвіду, а також з урахуванням загальних вимог до цього елементу організації доцільно визначити

13

зміст контролю та обліку в основних ланках управління, а також розробити та впровадити у практику єдині форми обліку, особливо у військових частинах та підрозділах.

Таким чином, практична реалізація основних напрямків подальшого удосконалення керівництва та організації фізичної підготовки військ найближчим часом дозволить суттєво наблизити їх до вимог сучасної теорії управління.

Література

1. Болотин А.Е., Дмитриев І.В. Роль активних методів обучения в формировании навыков управления физической подготовкой // *Материалы итоговой научной конференции за 1993 год - С-Пб., ВИФК.-1994.- С. 55-56.*
2. Жмарев М.В. Системный подход и целевое управление в спорте. - К.: Здоровье, 1984. - 143 с.
3. Лампусов Б.А. К проблеме усовершенствования системы физической подготовки // *Материалы итоговой научной конференции за 1994 год - С-Пб., ВИФК.-1995.- С. 22-24.*
4. Луценко С.А. Основные этапы установления и развития информационного обеспечения управления физической подготовкой // *Материалы итоговой научной конференции за 1994 год - С-Пб., ВИФК.-1995.- С. 27-30.*
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : Учебн. для институтів физической культуры . - М.: Физкультура и спорт, 1991.- 543 с.
6. Теория и организация физической подготовки войск : Учебник для курсантов и слушателей ВГКФК / Под общ. ред. Л.А. Вейднер-Дубровина. Изд. 4-е, перераб. и доп. - Л.: ВГКФК, 1980. - 512 с., ил.
7. Klikos I. NOC and the state of management bodies of physical culture and sports in various countries // *The materials of International Scientific Congress "The Modern Olympic Sports" (May 16-19, 1997).* - Kyiv : International Financial Agency LTD, 1997.- P.11-12.
8. Parfionov V. Policy and conception of developing physical education in Ukraine (problems, aims and landmarks of XXI century) // *The materials of International Scientific Congress "The Modern Olympic Sports" (May 16-19, 1997).* - Kyiv : International Financial Agency LTD, 1997.- P. 19.
9. Shan Dan. Administration activities of physical education organization managers in China // *The materials of International Scientific Congress "The Modern Olympic Sports" (May 16-19, 1997).* - Kyiv : International Financial Agency LTD, 1997.- 22.

СИСТЕМОУТВОРЮЮЧІ ФАКТОРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СУТТЄВІСТЬ ВСЕБІЧНОГО ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА СПІВВІДНОШЕННЯ ПОНЬЯТЬ "ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ", "ФІЗИЧНА ГОТОВНІСТЬ", "ФІЗИЧНА ДОСКОНАЛІСТЬ"

Чух А.М.

Військовий інститут Національної гвардії України

Становлення України як незалежної, суверенної, демократичної держави диктує зміну статусу Збройних Сил України, їхніх функцій, а відповідно до цього - цілей, завдань та механізмів виховання воїна-захисника Вітчизни. Важливість проведення досліджень у зазначеному напрямку зумовлена також потребою узагальнення історичного досвіду українського народу у справі виховання воїна. Впродовж тривалого часу цей досвід був невідомий ані керівництву Збройних Сил, ані пересічному громадянину. Він замовчувався або фальсифікувався, а сам процес виховання здійснювався на ілюзорних засадах, не зрозумілих ні вихователям, ні вихованцям. Між тим практика потребує повернення до джерел культури, традицій виховання. Український народ має такі джерела. Їх лише треба відкрити, очистити від історичного пилу й спрямувати на

14

благо народу, утвердження національних інтересів [2,7,8,10].

Фізична культура як система будується на базі певних системоутворюючих факторів, формування яких складає важливу проблему наук про фізичну культуру. Оскільки фізична культура - явище громадське, то головні системоутворюючі фактори в ній - соціальні. Головною з них є забезпечення суспільної потреби у фізичному розвитку людини специфічними засобами. Цей фактор полягає в основі формування системи фізичної культури в цілому. Поряд з цим існують особливі, специфічні потреби у фізичному розвитку людей спеціальними засобами, що складають системоутворюючі фактори окремих компонентів фізичної культури. Таких компонентів чотири: фізичне виховання зростаючого покоління; фізична професійна підготовка; оздоровча фізична культура; спорт. Кожен з цих компонентів створює у рамках загальної системи фізичної культури підсистему зі своєю особливою структурою, специфічними та загальносоціальними функціями. Отже, в основі соціальної структури фізичної культури полягають її

соціальні функції. Але вона виконує їх специфічними способами, засобами та методами. Тому поряд із соціальною функціональною системою в ній існує своя внутрішня система, елементами якої є фізична культура [4,5,6,7,10].

Теорія фізичної культури, наскільки нам відомо, ще не виробила єдиного погляду на фактори, що лежать в основі цієї системи. Серед таких факторів називаються форми рухової діяльності, анатомічні ознаки, засоби оцінки кінцевих результатів, тощо. Найбільше прийнятним системоутворюючим фактором при будіванні системи фізичної культури може стати, на наш погляд, фактор розвиваючого впливу на людину. Такий вплив можуть чинити рухові дії (вправи), спрямовані на переміщення частин тіла людини (гімнастика, атлетика), на подолання опору зовнішнього середовища (водні, зимові види спорту, туризм, альпінізм), зовнішніх сил (автомобільний, мотоциклетний, велосипедний, авіаційний спорт, тощо), або подолання опору інших людей (противоборства, ігри). Відокремлення розвиваючого впливу на людину як системоутворюючого фактора фізичної культури дозволяє, на наш погляд, підвести наукову базу під визначення одєї з них як основної, фундаментальної, а інших - як прикладних, специфічних. Оскільки фізична культура має головною метою всебічний фізичний розвиток людини, то основними слід визначити види, в яких удосконалення рухових функцій людини здійснюється завдяки вирішенню внутрішніх суперечностей її власного організму. Це відбувається протягом занять гімнастичними та атлетичними вправами. Досягнувши таким чином необхідного рівня розвитку фізичних якостей, людина переходить до спеціалізованих вправ, ефект впливу котрих складається у вирішенні зовнішніх суперечностей, що переломлюються за загальним законом діалектики через внутрішні, розвиваючі, суперечності організму. Використання факторів розвиваючого впливу як системоутворюючих факторів дозволяє знайти внутрішній зв'язок соціальних компонентів та видів фізичної культури. В оновних соціальних функціях, у таких, наприклад, як фізичне виховання підліткового покоління, використовуються, переважно, фундаментальні види. Перехід до виконання спеціалізованих соціальних функцій припускає виконання прикладних видів [1,5,6,8,9,10].

У системі педагогічних явищ фізичне виховання має першорядне значення як спеціальний фактор доцільного впливу на розвиток фізичних якостей людини, її рухових здібностей та

15

безпосередньо пов'язаних з ними природних властивостей організму людини. Якщо фізичне виховання здійснюється систематично протягом основних етапів онтогенезу (індивідуального розвитку організму), воно грає роль основного з вирішальних факторів усього процесу фізичного розвитку індивіда. У самому загальному значенні фізичним розвитком людини називають процес змінення природних морфо-функціональних якостей її організму протягом індивідуального життя. Зовнішніми кількісними показниками фізичного розвитку є, наприклад, змінення просторових розмірів та маси тіла, якісно ж фізичний розвиток характеризується, передусім, суттєвими змінами функціональних можливостей організму по періодам та етапам його вікового розвитку, що проявляється у змінненні окремих фізичних якостей та загального рівня фізичної працездатності. Відомо, що протягом життя індивіда послідовно змінюються різноманітні періоди розвитку: пренатальний (внутриутробний), ранній постнатальний (перші роки життя), дитячий, підлітковий, юнацький, періоди зрілості та старості. Найбільш значні прогресивні змінення форм та функціональних можливостей відбуваються у перші періоди (зокрема, зріст після народження до періоду вікового дозрівання збільшується у 3-4 рази, вага - у 20-30 разів, життєвий об'єм легенів - у 5-10 разів, ударна місткість серця - у 20-30 разів та більше, показники силових здібностей - у 50 разів та більше); потім наступають періоди відносної стабілізації форм та функцій, які замінюються протягом старіння періодами вікової інволюції, коли визначені морфо-функціональні властивості організму поступово регресують. Цей життєвий цикл фізичного розвитку відтворюється від покоління до покоління, повторюючись у певних рисах та разом з тим - набуваючи нових рис у залежності від всієї сукупності природних та суспільних умов існування людей. Хоча біологічна еволюція сучасної людини, певно, в основному завершена, нові покоління суттєво відрізняються від попередніх не лише своїми функціональними можливостями, але й морфологічно. Одне з наочних свідчень тому - акселерація у фізичного розвитку підростаючих поколінь (наприклад, зріст сучасних підлітків у ряді країн світу перевищує зріст їх ровесників у попередніх поколіннях на 10-15 см, вага - на 5-10 кг) [1,3,4,5,6,8,10].

Для розуміння ролі фізичного виховання у фізичному розвитку людини надзвичайно суттєво, що фізичний розвиток - не тільки природний, але й соціально обумовлений процес. Це природний процес, оскільки він розгортається на натуральній основі, що передається у спадщину, та підкоряється природним законам. До них відносяться закон взаємодії спадкових тенденцій розвитку та тенденцій, що визначаються умовами життя; закони взаємообумовленості функціональних та структурних змінень (їх єдність та головна роль функціональних змінень по відношенню до морфологічних); поступовість та вікова зміна періодів розвитку (періоди поступового розвитку змінюються періодами відносної стабілізації форм та функцій, потім настають періоди інволюційних змін) та інше. Проте дія цих природних законів виявляється у залежності від соціальних умов життя та діяльності людини (умов розподілення та використання матеріальних благ, праці, побуту, тощо), у силу чого її фізичний розвиток обумовлений соціально [4,5,10].

У залежності від усієї сукупності факторів та умов, що впливають на фізичний розвиток, він може набувати різноманітного характеру - бути різнобічним та гармонійним, або обмеженим та

16

дисгармонійним. Знаючи та вміло використовуючи об'єктивні закономірності фізичного розвитку людини, можна, у принципі, так впливати на нього, щоб надати йому оптимальне направлення для індивіда та суспільства, забезпечити гармонійне удосконалення форм та функцій організму, підвищити працездатність, яка необхідна для творчої праці та інших суспільно-корисних форм діяльності, навіть віддалити терміни природнього старіння, збільшив тим самим творче довголіття людини. Ці можливості доцільного управління фізичним розвитком реалізуються за відомих умов у процесі фізичного виховання. Наукове розуміння ролі фізичного виховання у фізичному розвитку людини виходить саме з того, що процес фізичного розвитку у принципі керується; у доцільно направляючому впливі на цей процес передусім і складається специфічна соціальна функція (призначення) фізичного виховання. Це, зрозуміло, не означає, що фізичне виховання обумовлює фізичний розвиток. Останній, як вище зазначено, залежить від багатьох факторів та умов, природних та соціальних, найбільш фундаментальні з яких - умови матеріального життя суспільства. Однак фізичному вихованню належить особиста роль як спеціального фактору раціонального регулювання фізичного розвитку людини відповідно з вимогами, які пред'являє до неї суспільство. Саме від фізичного виховання (якщо є всі інші необхідні умови) безпосередньо залежать тенденції, які свідомо впроваджуються у фізичний розвиток, його спрямованість, ступінь а також і те, які рухові здібності, вміння та навички формуються та удосконалюються у людини протягом життя [1,3,4,6,8,9,10].

Таким чином можна зробити висновок, що загальний розвиток визначається як безповоротна закономірна зміна матеріальних та ідеальних об'єктів, в результаті якої виникає нова якість даного явища чи предмета. На підставі цього розуміння фізичний розвиток потрібно розглядати у динаміці - як процес, та у статичній - як результат цього процесу, визначення стан організму на конкретному відрізку часу. В першому випадку - це нескінченні зміни морфологічних ознак організму, рівня розвитку фізичних якостей, рухових навичок та функціональних можливостей різноманітних органів та систем людини від моменту його народження і до самої смерті. У другому випадку - це поєднання морфологічних ознак організму, рівня розвитку фізичних якостей, рухових навичок та функціональних можливостей на тім, чи іншій етапі життя людини.

Фізичний розвиток як процес відбувається по генетичній та соціальній програмам. Генетична обумовлює біологічні зміни в організмі: зміна розміру тіла та його частин, рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей органів та систем. Соціальна забезпечує найбільш повну реалізацію генетичних програм, позитивно впливає при сприятливих умовах на розвиток морфологічних ознак, фізичних якостей та функціональних можливостей. Крім зазначеного, - і це головне, - соціальна програма у процесі навчання та виховання озброює людей і, перш за все - підростаюче покоління, визначною сумою знань, рухових навичок та умінь. Розглядаючи фізичний розвиток

в статичі як який-небудь конкретний стан, в ньому можна виділити два рівня:

- біологічний - це, перш за все, окремі показники рівня розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей, досягнутого в результаті природної реалізації генетичної програми;
- соціальний - це, головним чином, рівень розвитку рухових навиків та умінь, а також фізичних якостей та функціональних

17

можливостей, досягнений в результаті реалізації соціальної програми безпосередньо у процесі різних видів людської діяльності, в тому числі - у навчанні та вихованні з фізичної підготовки та спорту. Соціальний рівень всебічного фізичного розвитку знаходить своє відображення в таких поняттях, як "фізична підготовленість", "фізична готовність", "фізична досконалість", котрі знаходяться по відношенню один до одного в складних співвідносних зв'язках. В той же час у спеціальній літературі недостатньо відображена сутність і майже зовсім не висвітлюється їх взаємовідношення. Аналіз значної кількості вітчизняних та зарубіжних тлумачень дозволяє запропонувати наступне визначення цих понять [1,2,3,4,5,6,7,8,9,10].

Фізична підготовленість визначається як матеріальний компонент фізичної культури особи, подає собою такий рівень розвитку фізичних якостей, рухових навиків та функціональних можливостей, котрі відповідають встановленим нормативним вимогам та забезпечують практичне здобуття будь-якого вигляду людської діяльності. Вона формується усіма намірами фізичної праці та повсякденної рухової активності. Але цілеспрямований та керований процес її формування реалізується, переважно, на заняттях фізичними вправами та спортом.

Фізична готовність визначається як матеріальний компонент фізичної культури особи, подає собою оптимальний рівень розвитку фізичних якостей, рухових навиків та функціональних можливостей, єдність та взаємодія котрих забезпечують успішне виконання конкретного виду людської діяльності. Цілеспрямований та керований процес фізичної готовності також реалізується, переважно, на заняттях фізичними вправами та спортом.

Фізична досконалість - найвищий рівень всебічного розвитку фізичних якостей, рухових навиків та функціональних можливостей, повна єдність, взаємодія та гармонійність котрих забезпечують успішне виконання різноманітних видів людської діяльності. Цілеспрямований та керований процес формування фізичної досконалісті реалізується, переважно, на спеціально організованих заняттях різнорідними фізичними вправами та різними видами спорту.

Співвідношення фізичної підготовленості, фізичної готовності та фізичної досконалісті як соціальних явищ проявляються в наступному:

Фізична підготовленість - це сума досягнутих показників, характеризуючих конкретний рівень розвитку фізичних якостей, рухових навиків та функціональних можливостей, котра затверджена встановленими нормативними вимогами.

Фізична готовність - перехід від початкового якісного стану до більш вищого, від суми показників до їх єдності та взаємодії, до цілісного стану даної системи.

Фізична досконалість - повна єдність взаємодії та гармонійності всебічно розвинутих фізичних якостей, рухових навиків та функціональних можливостей, сформованих відповідно з принципами доцільності за законами краси, перехід до ще більш високого рівня розвитку системи, від цілісності до її зрілості.

Фізична підготовленість, фізична готовність та фізична досконалість з точки зору продуктивної праці представляють собою матеріальну основу життєвих сил кожної людини, фундамент її робочої сили, а з точки зору військово-професійної та бойової діяльності - матеріальну основу життєвих сил кожного

18

військовослужбовця, фундамент його особистої фізичної досконалісті та боєздатності.

Література

1. Вахонин Н.Л. О соотношении образа жизни и физического совершенствования // *Материалы итоговой научной конференции за 1981 год* - Л.: ВДКИФК, 1982. - С. 8-10.
2. *Державна програма розвитку фізичної культури та спорту. Указ Президента України від 22 червня 1994 року № 334/94.*
3. Евстафьев Б.В. О сущности всестороннего физического развития // *Материалы итоговой научной конференции за 1981 год* - Л.: ВДКИФК, 1982. - С. 42-47.
4. Пономарев Н.А. Основы социологии физической культуры // *Материалы итоговой научной конференции за 1975 год* - Л.: ВДКИФК, 1976. - С. 8-9.
5. Пономарев Н.А. Системный анализ физической культуры // *Материалы итоговой научной конференции за 1974 год* - Л.: ВДКИФК, 1975. - С.10-12.
6. *Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). - М.: Физкультура и спорт, 1976. -Т.1. - 304 с., ил.*
7. *Теория и организация физической подготовки войск. Учебник для курсантов и слушателей Института. Изд. 4-е, перераб. и доп. Под ред. Л.А.Вейднер-Дубровина. -Л.: ВДКИФК, 1980. - 512 с.*
8. Бака М., Tomashevsky I. The research of organizational methodical foundation of physical culture and sports development in Ukraine // *The materials of International Scientific Congress "The Modern Olympic Sports" (May 16-19, 1997).* - Kyiv : International Financial Agency LTD, 1997. - P. 4-5.
9. Guskov S. Some tendencies of development of sports in the XXI century // *The materials of International Scientific Congress "The Modern Olympic Sports" (May 16-19, 1997).* - Kyiv : International Financial Agency LTD, 1997. - P. 3-4.
10. Zhulyayev V. Social changes and their impact on sport // *The materials of International Scientific Congress "The Modern Olympic Sports" (May 16-19, 1997).* - Kyiv : International Financial Agency LTD, 1997. - P. 25.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЛИЯНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕЖИМОВ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Камаев О.И.

Харьковский государственный институт физической культуры

В настоящее время вопрос о целесообразности развития двигательных качеств в подростковом возрасте ни у кого не вызывает сомнения. Однако многие исследователи и преподаватели физической культуры указывают на то, что их развитию еще не всегда уделяется должное внимание [1,2,5].

При этом следует отметить то обстоятельство, что на какие двигательные качества следует обратить особое внимание, поскольку в подростковом возрасте в организме учащихся идут активные морфо-функциональные изменения, оказывающие существенное влияние на состояние здоровья, функциональные возможности подростков.

В сложный, а нередко и в болезненный период перестройки организма учащихся средних классов, можно вносить коррективы с помощью использования различных режимов двигательной активности с учетом уровня биологического развития, состояния здоровья, особенностей личностно-психологических характеристик, загруженности учебной.

Учитывая изложенное, перед настоящей работой определены следующие задачи : во первых, исследовать динамику изменения антропоморфологических и функциональных показателей, физической подготовленности; во вторых, изучить особенности

19

изменения исследуемых данных при использовании различных средств и режимов двигательной активности; в третьих, определить степень подверженности подростков заболеваниям.

Для решения поставленных задач были использованы такие методы исследования : электрокардиография (ЧСС, систолический показатель, продолжительность интервала Т-Р), определение аэробной и анаэробной метаболической емкости по С.А. Душанину [4], ритмоспирометрия (частота дыхания, ЖЕЛ), двигательные тесты (тест Купера, беговой вариант PWC₁₇₀), педагогический эксперимент, анкетный опрос.

При проведении эксперимента были укомплектованы три экспериментальные группы по 15 учащихся в каждой, с примерно одинаковым уровнем биологического, функционального, физического развития в возрасте 12-13 лет. Эксперимент проводился в течении 2-х лет. В первой экспериментальной группе тренировочные занятия проводились с преимущественным использованием упражнений циклического характера (кроссы, ходьба, лыжероллеры, лыжи) Циклические нагрузки преимущественно выполнялись во II и III зонах интенсивности (ЧСС = 141-155; 156-175 уд/мин). Физическая подготовка предусматривала всестороннюю подготовку с использованием общеразвивающих упражнений и упражнений из различных видов спорта (спортигр, легкой атлетики, гимнастики)

Во второй группе исследовалось в большей степени влияние упражнений скоростно-силовой направленности, выполняемых в III и IV зонах интенсивности (156-175 и 176-190 ударов в минуту).

В тренировочных программах третьей экспериментальной группы для развития физических качеств широко использовались разнообразные игры и игровые упражнения.

При этом во всех экспериментальных группах общее количество часов и объем нагрузок было примерно одинаковым . Тренировочные занятия в каждой группе проводились на первом году эксперимента три раза в неделю, на втором четыре раза. Существенная разница заключалась лишь в содержании тренировочных занятий, интенсивности нагрузок, используемых средств в тренировочных занятиях.

Врачебное обследование при диспансеризации в ходе педагогического эксперимента, а также определение функциональных показателей кардиореспираторной системы у всех занимающихся обнаружило положительные изменения в улучшении приспособляемости организма к физическим нагрузкам.

В итоге систематических занятий с использованием различных средств и методов тренировки в каждой экспериментальной группе произошли существенные сдвиги в исследуемых показателях функциональной и физической подготовленности учащихся.

Так анализ динамики изменения частоты пульса показал, что во всех группах ЧСС достоверно снижается (Табл.1). Но более значительное урежение регистрировалось у подростков первой группы. Соответственно подобным изменениям наблюдается достоверное уменьшение систолического показателя в первой и второй группах, а в третьей группе, с преобладающей игровой направленностью тренировочных занятий, данный показатель изменился несущественно. Увеличение интервала Т- Р, соответствующего диастолической фазе сердечной деятельности. во всех группах достоверно. Известно, что такие изменения

20

деятельности сердца свидетельствуют об улучшении условий для кровенаполнения сердца и обмена веществ в миокарде, позволяющей значительно увеличить функциональный резерв сердца [3, 6].

Таблица 1.

*Динамика изменения исследуемых показателей
12-14 летних учащихся в процессе эксперимента*

показатели	1 экпер. гр.			2 экпер. гр.			3 экпер. гр.		
	до эксперимента	после эксперимента	P	до эксперимента	после эксперимента	P	до эксперимента	после эксперимента	P
Чсс	70,8±1,11	66,4±0,39	< 0,01	70,2±0,81	67,7±0,26	< 0,05	69,9±0,45	67,6±0,93	< 0,05
СП	44,1±0,67	41,9±0,53	< 0,05	44,8±0,56	43,1±0,38	< 0,05	43,9±0,87	42,1±0,52	> 0,05
Т_Р	0,357±0,01 1	0,398±0,00 9	< 0,01	0,353±0,01 4	0,389±0,00 8	< 0,05	0,342±0,01 1	0,386±0,01 4	< 0,05
АнаМЕ	96,8±4,1	98,9±6,39	> 0,05	95,2±4,3	106,1±1,6	< 0,05	97,3±2,8	105,2±2,18	< 0,05
ЖЕЛ	2610±53	3870±109	< 0,001	2670±46	3560±86	< 0,001	2590±35	3440±75	< 0,001
ЧД	19,3±0,16	17,5±0,26	< 0,001	19,5±0,13	18,3±0,19	< 0,01	18,8±0,2	17,5±0,26	< 0,01
АМЕ	210,6±3,7	231±4,13	< 0,05	208,5±4,18	219,8±3,21	< 0,05	216±3,81	225±4,69	> 0,05
б. 12	2581±32,3	2689±19,3	< 0,001	2603±21,2	2695±12,3	< 0,01	2592±24,5	2674±13,1	< 0,05
PWC 170	2,57±0,06	3,06±0,05	< 0,001	2,61±0,08	2,99±0,04	< 0,001	2,62±0,07	2,84±0,06	< 0,05

Таким образом, данные электрокардиографии определили общее направление сердечной деятельности начинающих спортсменов на экономичную форму функционирования сердца.

Изменения частоты дыхания и динамика роста жизненной емкости легких во всех группах позволяет говорить о существенном повышении эффективности дыхания.

Изучение особенностей изменения аэробной и анаэробной метаболических емкостей позволило установить, что они достоверно повысились только во второй группе, где в тренировочных занятиях преобладали нагрузки повышенной интенсивности, а в первой и в третьей группах, соответственно, анаэробный и аэробный компоненты метаболизма возросли, но не достоверно.

Показатели физической подготовленности, характеризующиеся данными аэробной работоспособности (беговой вариант PWC 170, 12 минутный бег), за время эксперимента достоверно повысились во всех исследуемых группах, но существенно высокие показатели были получены у подростков из первой экспериментальной группы.

Проведенный анкетный опрос о пропущенных занятиях по болезни за первую и вторую четверть учебного года показал, что подростки из первой группы отличаются более высоким показателем неспецифической устойчивости к простудным и инфекционным заболеваниям. Так если на третью экспериментальную группу приходится 63 пропущенных дня по болезни, во второй - 51 день, а в первой всего 36 дней, тогда как на один из восьмых классов приходится 162 дня пропусков занятий по болезни.

Исходя из результатов проведенных исследований можно заключить:

21

1. Развитие выносливости с использованием циклических нагрузок в естественных природных условиях наиболее эффективно содействует развитию экономичности сердечной деятельности, повышению неспецифической устойчивости организма подростков.

2. Преимущественное использование физических нагрузок циклического характера во второй и третьей зонах интенсивности (ЧСС=141-155; 156-175 уд/мин) существенно повышает аэробную работоспособность организма учащихся средних классов.

Л и т е р а т у р а

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. *Физическая активность человека*. - К.: Здоров'я, 1987. - 224 с.
2. Васильев В.Н. *Здоровье и спорт*. - М.: Знание, 1991. - 160 с.
3. Граевская Н.Д. *Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему*. - М.: Медицина, 1975. - 278с.
4. Душанин С.А. *Биоэнергетический мониторинг в спорте: новые принципы экспресс контроля аэробного и анаэробного обмена // Основы управления тренировочным процессом спортсменов*. К.: КГИФК, 1982, С. 80-88.
5. Радзивилов В.В. *Кроссовая подготовка: опыт работы // Физическая культура в школе*. - 1993. - №8. - С. 43.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРНОЙ СТРУКТУРЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Камаев О.И.

Харьковский государственный институт физической культуры

Наиболее важной стороной вопроса управления тренировочным процессом на всех этапах подготовки спортсменов является более полное знание факторов, определяющий спортивный результат в зависимости от уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей спортсмена. Формирование спортивных достижений в лыжных гонках может быть рационализировано при учете следующих факторов: специальной выносливости, аэробной возможности, относительной силы мышц разгибателей ног, рук, скоростно-силовых качеств, эффективности использования функциональных возможностей (2,3,4).

С целью установления наиболее существенных морфофункциональных качеств и показателей физической, технической и специальной подготовленности юных лыжников, определяющих эффективность соревновательной деятельности, проведен факторный анализ. Факторизация матриц интеркорреляций исследуемых показателей осуществлялась по методу главных компонентов. Значимым считались факторные веса от 0,5 и выше. Для обработки данных использовался стандартный пакет программ "Stat. Soft, inc 1993".

Оценка факторных нагрузок исследуемых показателей в спортивный результат осуществлялась по результатам общегрупповых данных и показателей лидеров, продемонстрировавших высокий уровень спортивной деятельности, определяемой по методу В.М. Зацюрского (1).

Анализ факторных нагрузок в общую дисперсию выборки показал, что у 14 летних спортсменов как и у лидеров, так и в общегрупповых данных силу первого фактора определили показатели функциональной возможности кардиореспираторной системы

(систолический показатель, ЧСС. Частота дыхания) В 15 и 16 летнем возрасте в общегрупповых показателях наибольшую факторную нагрузку составили данные специализированной подготовленности (среднедистанционная скорость, время преодоления 100 м одновременным бесшажным ходом, специальная работоспособность). У лидеров, в данных возрастах величина первого фактора определялась техническими возможностями и с возрастом увеличивается влияние аэробной работоспособности.

Вторую, по силе воздействия на общую дисперсию выборки во всех исследуемых группах и возрастах, факторную нагрузку составили данные антропометрии (рост, вес, весоростовой показатель, индекс мышечного развития (Табл. 1.).

Таблица 1

Факторы, определяющие спортивные достижения лыжников-гонщиков на этапе предварительной базовой подготовки

Возрастная группа	1 ф	2 ф	3 ф	4 ф	5 ф	Σ ф	Неучт. факторы
Лидеры 13-14л. общ.гр	35,2	17,9	12,2	11,1	6,3	82,7	17,3
Лидеры 14-15л. общ.гр	38,4	13,0	7,0	6,5	5,1	70,0	30,0
Лидеры 15-16л. общ.гр	40,8	17,6	9,5	8,6	6,6	83,1	16,9
Общ.гр	39,3	11,0	9,8	7,5	6,1	73,7	26,3

В общегрупповых показателях юных лыжников сила третьего фактора сформирована результатами технической подготовленности (длина, частота шагов, коэффициент ритмичности). А у лидеров исследуемого возраста величина третьего фактора определена скоростно-силовыми возможностями (скоростно-силовой показатель, десятискок)

Четвертым фактором по степени воздействия на общую дисперсию выборки общегрупповых показателей стали данные функциональной возможности сердечно-сосудистой системы (коэффициент экономизации кровообращения, интервал Т – Р). В группе лидеров демонстрирующих высокий уровень соревновательной деятельности, сила четвертого фактора определялась аэробной метаболической емкостью и силой разгибателей ног.

Силу пятого фактора во всех исследуемых группах в возрасте 14 и 15 лет сформировали данные дыхательной системы (ЖЕЛ, Жизненный индекс). В 16 летнем возрасте значимость этого фактора определена результатами общефизической подготовленности (бег 60м; 1500 м; сила рук).

Сравнительный анализ всех составляющих общей дисперсии выборки у исследуемых спортсменов свидетельствует о том, что лыжники, демонстрирующие высокий уровень соревновательной деятельности, отличаются более гармоничным развитием всех сторон подготовленности. У спортсменов, показавших средний и низкий уровень спортивной деятельности, величина вклада исследуемых сторон подготовленности в общую дисперсию выборки значительно ниже, за исключением показателей специальной подготовленности в первом факторе. В связи с этим, в данных этой группы лыжников

существенно возрастает величина неучтенных факторов. Снижающих стабильность спортивных достижений. Таким образом, при подготовке юных лыжников-гонщиков на этапе предварительной базовой подготовки необходимо существенно расширить технические возможности спортсменов, повысить их аэробную работоспособность и скоростно-силовые качества.

Л и т е р а т у р а

1. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
2. Кальюсто Ю. – Х.А Факторная структура достижений в длительных локомоциях и пути направленного воздействия на основные факторы в процессе спортивной тренировки: Автореф. Дис ... док.Пед.Наук–М.1987.-28с.
3. Кузнецов В.К. Силовая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1982. - 96 с.
4. Манжосов В.Н. Принципы подготовки лыжника-гонщика // Теория и практика физической культуры. – 1992. - № 1. – с. 2-5.

КОНТРОЛЬ ЗА УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Максименко И.Г.

Луганский государственный педагогический институт им. Т.Г.Шевченко

Известно, что футболисты должны обладать большим запасом двигательных умений и навыков, быть всесторонне подготовленными к различным видам мышечной деятельности. Согласно концепции профессора Набатниковой М.Я. (1982) успех в многолетней подготовке спортсмена может быть обеспечен лишь при условии реализации принципа соразмерности развития основных физических качеств.

Эффективность технико-тактических действий футболистов лимитируется уровнем быстроты и скоростно-силовых качеств. В этой связи была поставлена задача: выявить параметры развития быстроты и скоростно-силовых качеств, необходимые для выполнения нормативов в футболе от III разряда до мастера спорта. В исследованиях приняли участие 196 спортсменов. Быстрота оценивалась по результату бега на 30 м с высокого старта, скоростно-силовые качества - по данным прыжков вверх и тройным с места (табл. 1).

Таблица 1

Уровни развития быстроты и скоростно-силовых качеств у футболистов различной квалификации

Квалификация спортсмена	Контрольные упражнения		
	Бег на 30 м с высокого старта, с	Прыжок вверх с места, см	Тройной прыжок с места, см
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
1	2	3	4
III разряд	4.5 ± 0.01	52.0 ± 0.7	7.12 ± 3.7

24

1	2	3	4
II разряд	4.3 ± 0.02	57.2 ± 0.94	7.38 ± 5.4
I разряд	4.16 ± 0.01	61.0 ± 0.94	7.95 ± 5.1
Кандидат в мастера спорта	4.09 ± 0.02	62.3 ± 1.0	8.18 ± 6.7
Мастер спорта	3.98 ± 0.02	66.7 ± 1.06	8.45 ± 9.8

Итоги исследования позволяют отметить:

1. В ходе тестирования подтверждена тесная взаимосвязь уровня развития быстроты и скоростно-силовых качеств со спортивным результатом футболистов на этапах от III разряда до мастера спорта.

2. Представленные в таблице данные могут служить ориентирами развития быстроты и скоростно-силовых качеств при подготовке футболистов различной квалификации.

ПАРАМЕТРЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ У ЮНЫХ И ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Максименко И.Г.

Луганский государственный педагогический институт
им. Т.Г.Шевченко

Известно, что сила наряду с остальными физическими качествами играет большую роль в росте спортивного мастерства футболистов (В.С. Левин, 1983; Н.М. Люкшинов, 1989). При этом не до конца выясненным остается вопрос о том, на какие параметры следует ориентироваться при планировании уровня развития силы у футболистов, начиная от III разряда и до мастера спорта.

С целью решения данной задачи были обследованы 42 спортсмена III разряда, 56 - II разряда, 64 - I разряда, 48 - кандидатов в мастера спорта, 32 мастера спорта, специализирующихся по футболу.

На основе использования методики Рыбалко Б.М. и динамометра конструкции Абалакова В.М. у спортсменов исследовались показатели силы сгибателя и разгибателя бедра, сгибателя и разгибателя голени, подошвенного сгибателя стопы сильнейшей ноги. Полученные данные пересчитывались в значения относительной силы (значения абсолютной силы делились на массу спортсмена).

Анализ материалов исследования позволил установить, что наибольшую тесноту связи с ростом мастерства футболистов имеют не показатели силы отдельных мышечных групп, а их суммарные значения. Так суммарные показатели относительной силы пяти мышечных групп ноги (сгибателя и разгибателя бедра, сгибателя и разгибателя голени, подошвенного сгибателя стопы) у спортсменов

25

составляли:

- III разряд - 5.11 ± 0.13 кг;
- II разряд - 5.32 ± 0.18 кг;
- I разряд - 5.55 ± 0.15 кг;
- кандидат в мастера спорта - 5.76 ± 0.11 кг;
- мастер спорта - 5.99 ± 0.12 кг.

Выводы:

1. У футболистов рост спортивного мастерства сопровождается статистически значимым повышением силовых возможностей.

2. Приведенные выше данные могут быть использованы с целью коррекции тренировочного процесса футболистов на этапах подготовки от третьего разряда и до мастера спорта.

СОДЕРЖАНИЕ

ЗУБАНОВА Н.Ю. Мотиваційний компонент професійно-педагогічної спрямованості особистості студентів.....	3
ДРОЗДОВСЬКА СВІТЛАНА Діагностичне значення компонентів експірату для контролю за фізичною підготовкою спортсменів різних видів спорту	5
ЧУХ А.М. Територіальні комплексні програми розвитку фізичної культури та формування здорового способу життя населення України.....	6
ЧУХ А.М. Основні напрямки удосконалення системи управління фізичною підготовкою військовослужбовців збройних сил України	11
ЧУХ А.М. Системоутворюючі фактори фізичної культури, суттєвість всебічного фізичного розвитку та співвідношення понять "фізична підготовленість", "фізична готовність", "фізична досконалість"	13
КАМАЕВ О.И. Исследование эффективности влияния различных средств физического воспитания и разных двигательных режимов на функциональное состояние учащихся среднего школьного возраста	18
КАМАЕВ О.И. Исследование факторной структуры соревновательной деятельности юных лыжников-гонщиков на этапе предварительной базовой подготовки.....	21
МАКСИМЕНКО И.Г. Контроль за уровнем развития быстроты и ско-ростно-силовых качеств у футболистов различной квалификации	23
МАКСИМЕНКО И.Г. Параметры развития силы у юных и высококвалифицированных футболистов.....	24

ВНИМАНИЮ АВТОРОВ

Периодичность издания сборников научных трудов ХХПИ - 1 номер в месяц.

Требования к статьям:

Текст объемом 2 стр. (до 70 знаков в строке, до 40 строк на страницу) на украинском (или русском) языке переслать электронной почтой (или дискету с текстом обычной почтой) в редакторе WORD6.0 по адресу: E-mail: root@design.kharkov.ua Ермакову Сергею Сидоровичу. Статья может содержать рисунки, таблицы, фотографии. Текст располагать на листе формата А4 (210x297), ориентация бумаги - альбомная, поля (слева, справа, внизу, вверху) по 1.5см, 2 колонки текста с расстоянием между колонками 3см.

Текст можно отправить и обычной почтой по адресу: 310068, г.Харьков, ул. Полевая, д.8, к. 111, Ермакову Сергею Сидоровичу. В этом случае текст без таблиц, рисунков и формул (объем 2 стр., 64 знака в строке, через 1.5 интервала) должен быть отпечатан (**ОБЯЗАТЕЛЬНО!!!**) на обычной пишущей машинке (белая бумага размером 210x297, жирная лента, четкие символы) или на лазерном принтере.

Редакция в течение месяца вышлет по указанному Вами адресу 1 экз. сборника.

Справки по тел. (0572) 43-30-81 или E-mail: root@design.kharkov.ua - Ермаков Сергей Сидорович.

Відп. за випуск: Тесленко Л.М.
Оригінал-макет підготовлено Г.Цвеченко на
ОЦ ХХПІ (нач. Б.Комісарук, інж. Ю.Мастерова)

Підп. до друку 14.04.98. Формат А4. Папір: 80/гм².
Друк: ризограф. Ум. друк. л. 1.7. Тираж 100 прим.

ХХПІ, Харківський художньо-промисловий інститут,
Україна, 310002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.
Надруковано з оригінал-макету в типографії Фонду