

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ ХУДОЖНЬО-ПРОМИСЛОВИЙ ІНСТИТУТ

№3



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

ХАРКІВ 1999

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ ХУДОЖНЬО-ПРОМИСЛОВИЙ ІНСТИТУТ

№3

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

ББК
75.0+75.1

УДК 796.072.2

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С.. - Харків: ХХПІ, 1999. - №3. - 36 с.
ISBN 5-7763-2354-1
(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: кандидат педагогічних наук, доцент Федоров О.М., кандидат педагогічних наук, доцент Грінченко І.Б.

Видається за рішенням Вченої ради Харківського художньо-промислового інституту (протокол № 4 від 27.12.1996 р.) при підтримці фонду "Сприяння освітянським, творчим і спортивним пошукам".

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

Редакційна колегія:

1. Єрмаков С.С. (головний редактор) - доктор педагогічних наук, професор;
2. Бізін В.П. - доктор педагогічних наук, професор;
3. Веріч Г.Є.. - доктор медичних наук, професор;
4. Друзь В.А. - доктор біологічних наук, професор;
5. Клименко А.І. - доктор біологічних наук, професор;
6. Ложкін Г.В. - доктор психологічних наук, професор;
7. Сак Н.М. - доктор медичних наук, професор.

ISBN 5-7763-2354-1

©Харківський художньо-промисловий інститут, 1999

ТРЕНАЖЕРИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВОЛЕЙБОЛУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ШКОЛІ

Скок А.М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Для досягнення успішних результатів у навчанні волейболу учні повинні постійно удосконалювати свої навички у технічній підготовці. Навчання техніки й удосконалення в ній складають важливу частину у навчальному процесі волейболістів. Навчаючи техніці волейболу, дуже важливо спеціально розвивати у дітей уміння проявляти значні вольові та м'язові зусилля, виконувати рухи швидко, своєчасно розслаблювати м'язи. Ця сторона навчання буде здійснюватися значно успішніше, якщо ширше використовувати полегшені і ускладнені умови.

У цьому плані дуже перспективним є застосування тренажерів та тренувальних приладів. Те, що на тренажерах можна повторювати більш складніші умови завдання, дає можливість відшліфувати навички до рівня, практично не досягнутого у ході звичайного навчального процесу.

Особливо суттєву допомогу можуть надати технічні засоби у процесі навчання молодших школярів. Використання тренажерних приладів дасть можливість покращити навчання, швидше формувати необхідні уміння і навички, підвищити інтерес до заняття та їх ефективність.

Для того щоб заняття на тренажерах не створювали неправильні навички, котрі потім переносяться на техніку основної вправи, у створенні ефективних тренажерних приладів для навчання раціональної техніки необхідно виконувати такі умови:

1. Вправи на тренажері повинні мати характеристики: просторові, просторово-часові, динамічні, відповідні характеристикам рухів або їх елементом при виконанні основної спортивної вправи.

2. При виконанні вправ на тренажері характер роботи м'язів (ступінь їх напруги і розслаблення, послідовність включення у роботу, участь різних м'язів у русі) повинен відповідати реальним умовам основної спортивної вправи.

Однак у навчанні слід використовувати також вправи на тренажерах які не відповідають вищезгаданым умовам. Виконання вправ у декілька полегшених або ускладнених умовах відбувається на їх кінематиці й динаміці, що буде сприяти удосконаленню рухливості.

Для визначення відповідності навчальних занять на тренажерах змагальним вправам за характером роботи м'язів найбільш перспективним виявилися результати електроміографічних досліджень. Чим більший у дітей запас рухливих навичок, тим ефективніше відбувається процес навчання і удосконалення технічної майстерності. Створювати запас рухливих навичок необхідно шляхом застосування тренажерних пристроїв.

При навчанні техніки досить перспективним є використання тренажерних пристроїв, які мають можливість регламентувати умови виконання окремих навчальних вправ, дозволяють виділити потрібні параметри рухів, штучно акцентувати необхідні фази, що дає можливість локалізувати і посилити процеси у бажаних м'язових ланках.

Аналіз науково-методичної літератури, а також практика спортивної роботи показують, що технічні засоби і тренажери можуть бути ефективним засобом навчання й удосконалення не тільки технічної, але і тактичної майстерності учнів.

Тут успішно можна використовувати технічні засоби із зворотнім зв'язком, наприклад відеомагнітофон, діапроектор і т. д.

Нами розроблені й виготовані ряд тренажерів для навчання техніки рухів які успішно використовуються на уроках фізичної культури і в позакласній роботі.

Ось деякі із них:

- Тренажер “Обертаючийся м’яч” (рис. 1);
- Тренажер “Падаючий м’яч” (рис. 2);
- Тренажер “Падаючий м’яч -2” (рис. 3);
- Тренажер “Рухаючийся підвісний м’яч” (рис. 4).

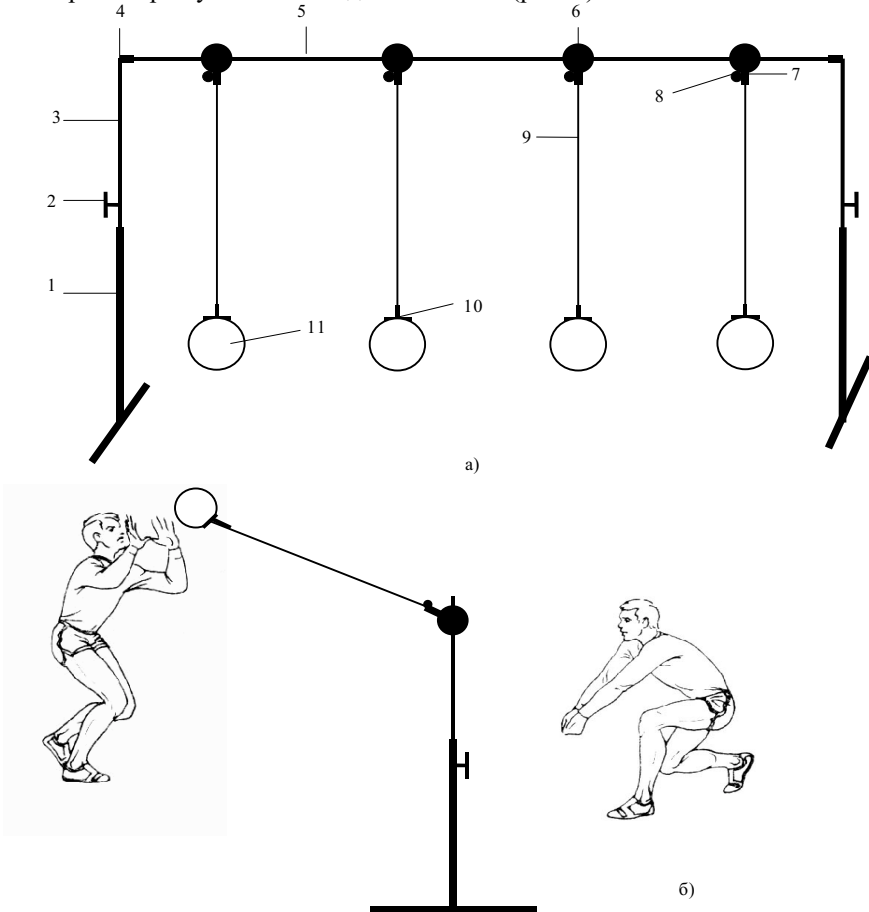


Рис. 1. Тренажер “Обертаючі м’ячі”:

а) - принципова схема; б) - робочий момент використання приладу:

1 - стійка; 2,8 - фіксатори; 3 - пересувна труба; 4 - монтажний болт; 5 - штанга; 6 - підшипник; 7 - втулка фіксатора; 9 - шток; 10 - фіксатор м’яча; 11 - м’яч.

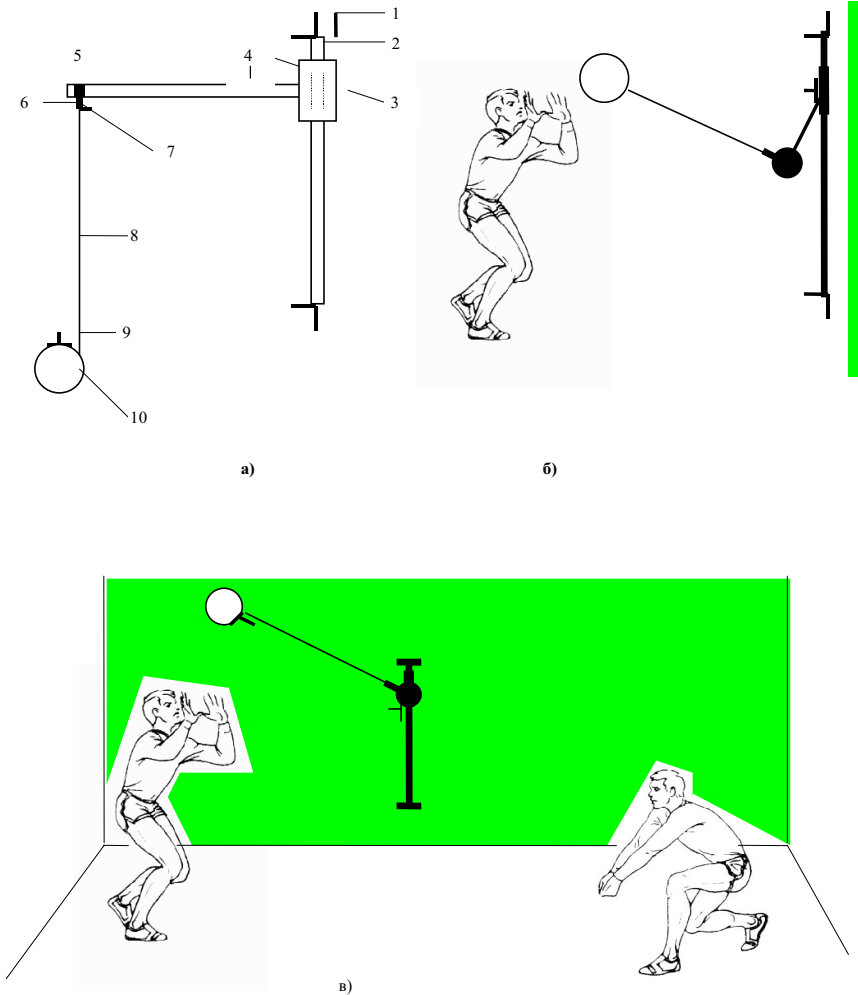


Рис. 2. Тренажер “Падаючий м’яч”:

а) - принципова схема; б), в) - робочі моменти використання приладу:
 1 - механізм кріплення; 2 - стійка; 3 - фіксатор; 4 - повертаючийся механізм;
 5-підшипник; 6-втулка; 7-фіксууючий.болт; 8-шток; 9-фіксатор м’яча; 10-м’яч

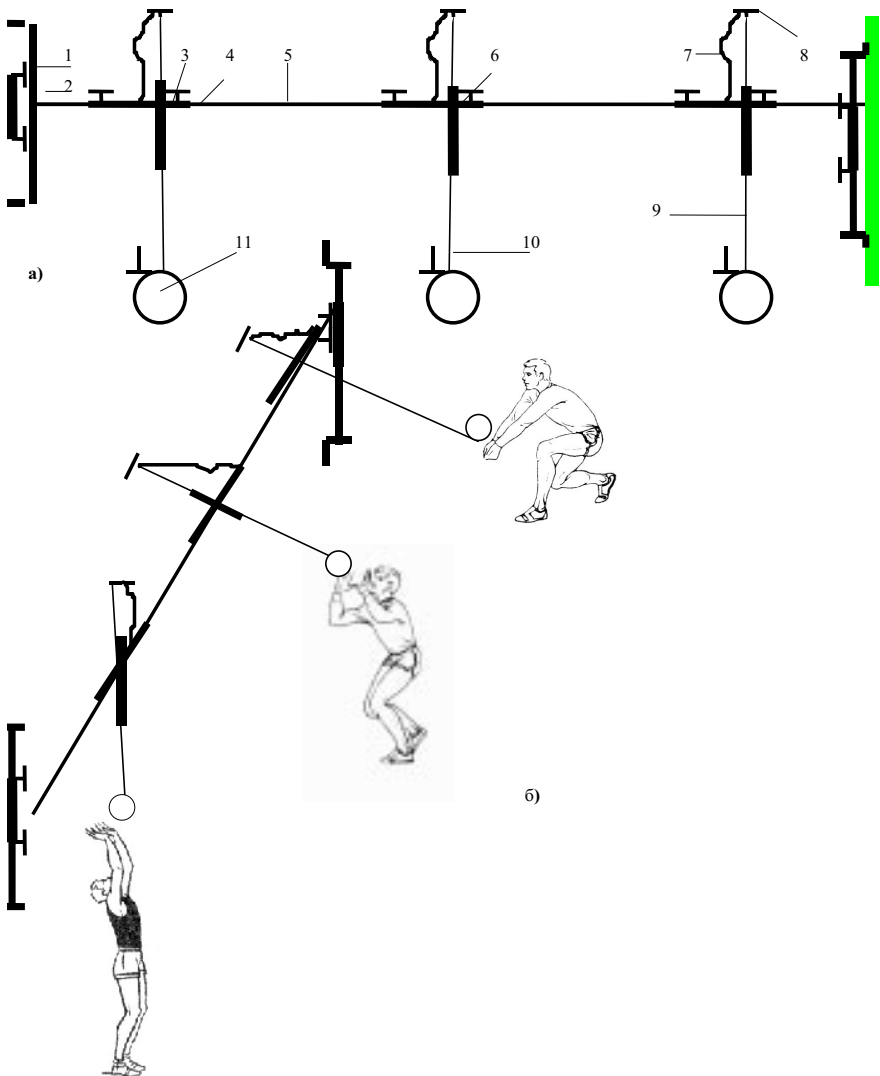


Рис. 3. Тренажер “Падающий м’яч -2”

а) - принципова схема; б) - робочий момент:

- 1 - стійка кріплення; 2, 4 - фіксатор; 3 - поворотна труба; 5 - штанга;
 6 - труба направляюча; 7 - амортизатор; 8 - обмежувач; 9 - шток; 10
 - фіксатор м’яча; 11 - м’яч.

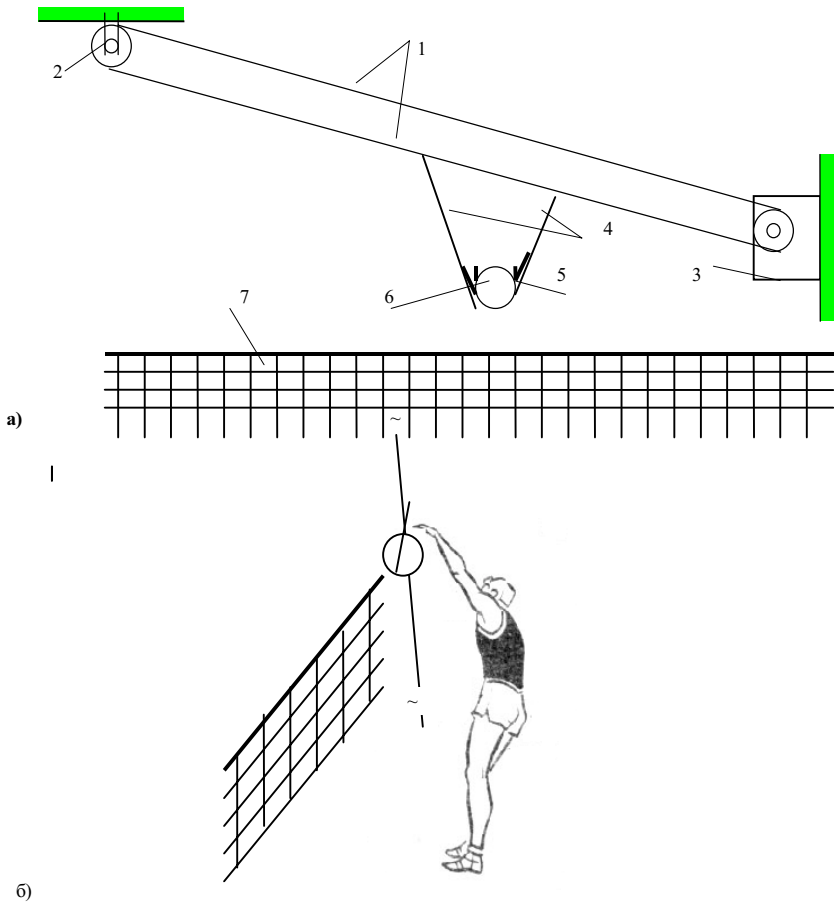


Рис. 4. Тренажер “Рухаючийся підвісний м’яч”
 а) - принципова схема; б) - робочий момент використання тренажера:
 1 - шнур; 2 - шків; 3 - реверсивний електродвигун; 4 - підвіска; 5 - липка
 стрічка; 6 - м’яч; 7 - волейбольна сітка.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ОПТИМІЗАЦІЇ КОРЕКЦІЙНОГО НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ НА ОСНОВІ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОГО РОЗВИТКУ ТОЧНОСТІ РУХУ У ШКОЛЯРІВ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

Дичко В.В.

Слов'янський державний педагогічний інститут

Для експериментальної перевірки і уточнення розробленої методики в 1992-1996 навчальних роках в Слов'янській школі-інтернаті № 1 для сліпих дітей було проведено спеціальне дослідження. В ньому взяло участь 402 школяра.

За час експерименту відбулися істотні здвиги в умінні сліпих дітей до контрольної-оціночних дій. Більше половини всіх сліпих дітей при аналізі просторово-часових характеристик рухів стали допускати помилки, відповідні 1 рівню, тобто не більш ніж на 12% >від завдання. І лише при аналізі рухів по ступені м'язових зусиль більша частина дітей (61% тотально сліпих і 49% з залишковим зором) продовжували допускати значні помилки, що складала більше 26% завдання, і дуже мало (3 і 7% відповідно) могли бути віднесені до 1 рівня. Можна припустити, що для удосконалення умінь сліпих дітей оцінювати силовий параметр рухів, який вимагав направлено спеціального педагогічного впливу на протязі не одного року, а декількох літ.

За період навчаючого експерименту значно зменшилися помилки при відтворенні заданого інтервалу часу і ступеня м'язових зусиль. Темпи приросту точності рухів за цими двома параметрами дозволяють зробити висновок про ефективність запропонованої нами методики. За експериментальний період навчання значно збільшилась точність рухів і при виконанні таких життєво важливих рухових дій як ходьба, стрибки, метання, які вимагають від учнів включення комплексного контролю за рухом в просторі, в часі і по силі.

Після проведення навчаючого експерименту точність оцінки просторового параметру рухів у сліпих школярів виросла в 3,8 рази. Можна гадати, що це є проявою мобілізаційної діяльності збережених слухового, тактильного і рухового аналізаторів. Рівень мобілізації визначається ступенем тренування органів почуття. Певно, підбір адекватних засобів і методів формування навичок самоконтролю у сліпих школярів експериментальних груп дозволили створити під час виконання заданих рухів необхідний потік кінестетичної, тактильної і слухової рецепції, рівний по силі збудження від виконання еталонної (правильної) дії.

В процесі оволодіння вправами на точність відбувається автоматизація рухів. Але автоматизації рухів ми здобували не за рахунок їх механічного повторення, а за рахунок раціональної організації вправ, включаючий аналіз, оцінку і контролювання виконуваних дій, тобто ми домагались свідомого керування руховою діяльністю. Уточнення правильності виконаного руху відбувається в процесі багаторазового відтворення дії з обов'язковим внесенням змін в рухи. Дії, виконуючі правильно, повторюються без значних змін і поступово автоматизуються. Від заняття до заняття кількість автоматизованих рухів збільшується, що веде до переходу умінь в навички. Функціональна система дії набуває стаціонарний характер. По мірі тренування зміцнюється системність протікання нервово-регуляторних процесів, тобто формується динамічний стереотип дії. Ведуча роль в системі аферентації в керуванні рухами переходить до рухового аналізатора /м'язовому почуттю/

(І.П.Павлов, А.К.Анохін, ін.). Відбувається тонкіша спеціалізація і упорядкування центральнервових регуляторних процесів (концентрація збудженості, розвиток внутрішнього гальмування і ін.), що дозволяє тонко диференціювати рухи в просторі, в часі і ступені м'язових зусиль.

Автоматизація рухів розширяє можливості застосування нових набутих рухових дій в процесі ігрових, трудових і побутових дій, звільняючи свідомість від необхідності постійного контролю за точністю здійснених рухів і дозволяючи переключити увагу і мислення учнів на результат і умови дії.

Ретроспективний аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження показали, що сліпі школярі по рівні розвитку точності рухів значно уступають зрячим. Застосування традиційних прийомів і методів корекційного навчання не забезпечують ефективного розвитку точності рухів у сліпих школярів, що негативно відбивається на оволодінні ними життєво важливими руховими діями.

Дані досліджень показали як впливає складна структура дефекту на якість рухової системи людини, так по рівню самоконтролю сліпі діти значно уступають зрячим школярам в оцінці рухів в просторі і по ступені м'язових зусиль. В оцінці часових характеристик рухів найкращі показники у сліпих школярів. Під час багаторазового повторення вправ на точність виконання з застосуванням прийомів контролю і самоконтролю виділяються три фази в динаміці її прояву:

а) покращення точності; б) відносна її стабілізація; в) динаміці зниження як результат втоми. Тривалість кожної фази залежить від віку і зорових можливостей дітей. За результатами педагогічного експерименту оптимальною кількістю повторень є багаторазове виконання вправ на точність до 2-ої фази.

Формування умінь самоконтролю і контролю за виконанням рухів в процесі корекційного навчання у сліпих з залишковим зором здійснюється більш успішно, ніж у тотально сліпих, що зв'язано з розвитком у них прийомів зорового відтворення в оцінці амплітуди траєкторії, швидкості і темпу рухів. Під час обстеження точності рухів у 416 учнів були виявлені значні індивідуальні відмінності. В кожній віковій групі були діти, здатні до тонких диференційовань рухів, а також діти, для яких точно відтворення рухів було важно і вони допускали грубі помилки. Під час аналізу індивідуальних даних нами були виявлені 3 рівня в точності виконання заданого руху: 1-ий із них характеризується точним виконанням вправ (помилки не більше 12%); на 2-ому рівні учні виконують завдання, допускаючи помилки від 13 до 19%; до 3-ого - віднесені учні, допускаючи грубі помилки (вище 22%).

51% від загальної кількості тотально сліпих учнів за вмінням оцінювати точність рухів в просторі відноситься до 3-ого рівня, 40% дітей допускали помилки, відповідні 2 рівню і лише 10% сліпих учнів хорошо диференціювали просторові параметри рухів, а при відтворенні точності часових параметрів рухів ці показники відповідно склали 51% (1-ий рівень); 33% - 2-ий рівень; 21% (3-ій рівень). Для диференціювання ступеня м'язових зусиль 97% від загальної кількості обстежених дітей допускали грубі помилки і тільки 4% дітей по вміню оцінювати м'язові зусилля були віднесені до 2-го рівня.

Результати досліджень показують, що вікова динаміка точності рухів у сліпих дітей і зрячих тісно пов'язана з їх морфо-функціональними особливостями і розвитком здібності аналізувати сприйняття, які ідуть від особистого тіла, тобто зв'язане з включенням в компенсацію вищих пізнавальних процесів. Спеціальні

вправи на точність допільно включати в вступно-підготовчу і основні частини уроку, що забезпечує оптимальну психо-фізичну мобілізацію їх можливостей в формуванні компенсаторних механізмів розвитку точності рухів.

Розвиток точності рухів в процесі корекційного навчання у сліпих дітей залежить від реалізації індивідуального і диференційного підходу в навчанні з застосуванням прийомів контролю і самоконтролю, а також від рівня дидактико-реабілітаційної мотивації.

Результати формуючого експерименту показали, що для здійснення контролю за правильністю виконання заданого руху для сліпого школяра мають значення всі засоби, які сприяють підвищенню кінестетичної, слухової, тактильної чутливості: попереднє пояснення завдання, мовні і слухові сигнали з метою корекції рухів, застосування механічних обмежників, тактильне сприйняття використовуваних предметів.

Проведений нами навчальний експеримент свідчить про можливість етапного удосконалення точності рухів у сліпих школярів, оволодінні ними навичок контролю і самоконтролю. Під час використання раціональних засобів, методів і адекватних форм контролю і самоконтролю точності рухів у сліпих школярів за експериментальний період виросла в 1,5 рази при оцінці ступеня м'язових зусиль, в 2 рази при диференціюванні часових інтервалів і в 2,6 рази в оцінці просторових параметрів рухів. Ці досягнення свідчать, що етапна структура корекційного навчання руховим діям дозволяє створити умови випередженого формування системи теоретичних знань, дидактико-реабілітаційної мотивації, техніки фізичних вправ, розвитку фізичних якостей, м'язової працездатності, які являються основою фізичної і соціальної інтеграції аномальної дитини.

Досягнення високого рівня самоконтролю у дітей експериментальних груп позитивно відбивалось на ефективності процесу оволодіння навчальними матеріалами з фізичної культури і точності виконання життєво важливих рухових дій /ходьба, біг, стрибки, метання і ін./, на основі яких можливо рішення питань профорієнтаційної роботи з сліпими школярами.

Результати експериментального дослідження дозволили розробити методику оптимізації корекційного навчання руховим діям на основі цілеспрямованого розвитку точності, контролю і самоконтролю, яка ефективно використовувалась на уроках гімнастики, легкої атлетики, ритміки і ігор, що знайшло використання в практиці роботи шкіл для сліпих дітей. Точність оцінки просторових, часових і силових параметрів рухів може служити одним із важливих показників стану рухової сфери сліпих школярів, критерієм дозування ефекційних педагогічних факторів, діагностування зон актуального і необхідного рівня їх розвитку, на основі яких можлива розробка і реалізація концептуальної моделі організації комплексної програми фізичної і соціальної реабілітації школярів з порушенням зору, їх інтегрування в суспільно економічні відносини України.

На основі результатів дослідження можлива ефективна підготовка для мережі спеціальних шкіл для дітей з порушенням зору фахівців на посади вчителя-реабілітолога, інструктора з просторового орієнтування, вчителя індивідуальної допомоги.

ДО ПИТАННЯ ПРО СУТНІСТЬ ПОНЯТТЯ “ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА”

Огніста К.М.

Тернопільський державний педагогічний університет ім. В.Гнатюка

Успішне вирішення завдань соціально – економічного розвитку потребує від кожної людини не тільки високої професійної підготовки, але і вагомого підвищення загального рівня культури у тому числі і фізичної. Важливо щоб кожен член суспільства правильно ставився до свого здоров'я, своїх фізичних рис і здібностей, розумів їх вагоме, особисте і соціальне значення, відчував і реалізував внутрішню потребу в фізичній, а значить і духовній досконалості. А це напряду пов'язано із вирішенням проблем соціально – економічних гарантій державного забезпечення, функціонування і розвитку фізичної культури і спорту в Україні.

Щоб охарактеризувати структуру поняття фізична культура потрібно зупинитись на визначення самої культури.

Проблема визначення поняття “культура” залишається актуальною і на сьогоднішній день. Окрім того вона є однією із складних суперечливих і до кінця невіршених проблем сучасної філософії. Це пояснюється тим, що ні одне поняття в суспільній науці не викликає такого розходження поглядів, визначень як поняття культура.

Не дивно, що на сьогоднішній день в світовій літературі нараховується більше 250 різних тлумачень сутності культури. При цьому одні автори (А.И.Арнольдов, 1975, В.М.Межуев, 1977) розглядають культуру як совокупність матеріальних і духовних засобів, другі (Л.Н.Коган, Ю.Р.Вишневський, 1972), як діяльність, треті (М.С.Каган, 1974, Ю.М.Николаев, 1976) як совокупність цінностей, четверті (Е.С.Маркорян, 1972), як результат людської діяльності і т.д. В загальному все зводиться до ототожнення культури з розвитком цивілізації і суспільства, що визначає три загальноприйняті підходи до її розуміння:

1. Антропологічний підхід – під культурою розуміється все створене людиною, а не природою, яка існує незалежно від її свідомості (Л.Е.Кертман 1973, І.І. Розовска, 1990).
2. Соціологічний підхід – культура розглядається як компонент суспільного життя совокупність духовних цінностей (В.С.Крисаченко, 1991).
3. Філософський підхід визначає культуру не як частину або сторону суспільного розвитку, а як явище яке можна виділити з процесу чисто аналітично (Є.С.Маркорян, 1983).

Окрім загальноприйнятих підходів група науковців (Н.М.Тихонов, 1974, Д.І.Прохоров, 1975, В.М.Межуев, 1976, Л.Н.Коган, 1972, В.Ж.Келле, 1984) притримується точки зору відповідно до якої під культурою розуміють все те, що створено, покращено, змінено людьми в процесі розумової та фізичної праці, включаючи і результати соціального перетворення самих людей, їх фізичної і психічної сутності.

Таке розуміння культури показує, що вона на відміну від природи є творінням людини його розуму, виникла і продовжує постійно розвиватись завдяки процесу цілеспрямованої діяльності людей.

Людська діяльність, як усвідомлена суспільно – корисна активність людей є обов'язковою умовою їх існування, вічна природна необхідність (Л.О.Карпова, 1990). А головним компонентом яких характеризує людську

діяльність є людина як активно існуюча істота (*Homo agens*) яка цілеспрямовано використовує потенційні можливості, пізнає, оцінює і перетворює природу, суспільство і самого себе у відповідності із законами необхідності, доцільності і краси.

Розглядаючи потенційні можливості, як совокупність фізичного і духовного якими володіє людина потрібно особливу увагу звернути на перший компонент фізичні можливості які повинні забезпечити практичне виконання самих різних видів діяльності.

Фізичні можливості як основа потенційних можливостей людини знаходять своє відображення в оптимальному рівні розвитку фізичних якостей, рухових навичок і функціональних можливостей. Вони маючи у своїй основі природну тілесну організацію з самого початку існування людства розвиваються і досягають досконалості лише в процесі діяльності, яка виступає в якості універсального соціального засобу формування особистості в цілому. В результаті людської діяльності природа людських можливостей стає не лише природною, біологічною, але і соціальною тобто культурною яка характеризує особистий аспект фізичної культури людини.

Відповідно до цього розвиток і удосконалення фізичних якостей, рухових навичок і функціональних можливостей здійснюється, особливо в сучасних умовах, не скільки за генетичною, скільки за соціальною програмою основу якої складає накопичений історичний досвід всього людства в цьому напрямку, тобто фізичну культуру.

Аналізуючи всю багатогранність поглядів на сутність фізичної культури які виробились за всю історію існування людства їх можна об'єднати у чотири великі групи.

До першої групи відносяться трактування фізичної культури через совокупність матеріальних та духовних засобів, або надбання суспільства які використовуються для фізичного розвитку людей /педагогічний напрямок/ (І.А.Крячко, 1958, А.І.Арнольд, 1975, Б.А.Ашмарін, 1990, Ц.Г.Арзаканьян, 1969, Л.П.Матвеев, А.Д.Новіков, 1976).

До другої групи відноситься розуміння фізичної культури, як виду матеріальної культури(матеріальний напрямок)(М.С.Каган, 1974, The world book Encyclopedія, 1992, Н.А.Попомарьов, 1974,1976).

До третьої групи відноситься визначення фізичної культури як особливого виду діяльності /діяльний напрямок/ (О.А.Мільштейн, 1972, М.Я.Сараф, А.А.Френкін, 1975).

До четвертої групи відноситься визначення фізичної культури як виду нематеріальних, або спортивних послуг /галузевий, або економічний напрямок/ (Н.М.Тихонов, 1974, Н.І.Рутберг, 1982).

Особливу групу складають науковці для яких характерний двоякий(і більше) підхід до визначення фізичної культури. Для одних (Н.А.Пономарьов, 1976, М.В.Гончаренко, 1983) це діяльність і вид матеріальної культури, для інших (Г.І.Кукушкін, 1975, А.І.Колесов, 1987, А.І.Крячко 1958) діяльність, совокупність наукових і практичних досягнень, для третіх (В.М.Видрін, Ю.М.Ніколаєв, 1989, Л.П.Буєва, 1978, Т.Г.Кириченко, Б.І.Лой, 1996) – діяльність та її соціально значимі результати, для четвертих (В.І.Столяров, 1994, Б.А.Ашмарін, 1974, Н.М.Довгіч, 1996) – діяльність, особливий тип людей, їх організація і особлива область соціальних відносин, для п'ятих (Г.А.Дюперон, 1925, С.С.Гурвич, 1991) – виробництво, розподілення і споживання створених людиною матеріальних і

духовних благ в галузі покращення фізичних кондицій і виховання підростаючого покоління.

Зауважимо, що кожне окремо взяте трактування поняття “фізична культура”, висловлене тією чи іншою групою науковців, має своє раціональне зерно тому ми рахуємо за необхідне розглянути деякі з них більш детально з метою визначення позитивних сторін і уточнення в чому проявляються їх недосконалість.

При визначенні фізичної культури через совокупність матеріальних і духовних засобів, або досягнень суспільства вірно підкреслюється її предметна сторона, яка використовується для зміцнення здоров'я і фізичного розвитку людей, при цьому недооцінюються такі її цінності які характеризують результат цієї діяльності і використовуються в суспільній практиці.

Найбільш складним на нашу думку є розуміння сутності фізичної культури через діяльність. Це пояснюється тим, що поняття діяльність і культура ототожнюються, а на побутовому рівні в уяві більшості людей фізична культура є не що інше як простий процес занять фізичними вправами.

Помилковість даного трактування можна прослідкувати на прикладі характеристики специфіки понять фізичне виховання і фізична культура. Фізичне виховання, як педагогічний процес є специфічний вид людської діяльності в якому соціальна активність викладача(тренера, вчителя) направлена на своїх учнів. Фізична культура в даному випадку виступає в якості способу і засобу цієї діяльності і її нового результату, який використовується в подальшій суспільній практиці.

Визначення фізичної культури через послугу в основному характерно для економістів. Фізична культура визначається як окрема галузь яка не виробляє матеріальні цінності і результатом її діяльності є не продукт а послуга.

Безумовно цінності фізичної культури можуть використовуватись в сфері послуг. Але це окремий випадок використання цінностей фізичної культури який не відображає її основної сутності. Зауважимо, що використання надбань фізичної культури в системі виробництва, освіти і виховання підростаючого покоління не є послугою, а є обов'язковою необхідністю, соціально обумовленим і обов'язковим процесом для кожної людини.

Зазначимо, що недостатньо повним є визначення фізичної культури і в семитомному словнику “Термінологія фізичного виховання і спорту” де підкреслюється, що фізична культура використовується лише з метою удосконалення біологічного і духовного потенціалу людини (Terminologia educatiei fizice si sportului . Editura Stadion, 1974).

Із всіх вище перерахованих підходів щодо визначення фізичної культури нам представляється найбільш коректним визначення фізичної культури, як воно представлено у Законі України “Про фізичну культуру і спорт” і розглядається, як складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально – вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Дане визначення підкреслює ціннісний і діяльний аспекти фізичної культури, показує, що вона є результатом людської діяльності (як і сама культура в цілому), а також способом і засобом її самих різних видів.

ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ МОЛОДИХ СПЕЦІАЛІСТІВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНА ПРОБЛЕМА

Курчаба Т.М.

Львівський державний інститут фізичної культури

За сучасних умов економічної кризи українського суспільства, погіршення стану більшості соціальних груп, у тому числі студентства, що пов'язане з труднощами матеріально-побутового характеру, одночасної орієнтації масової свідомості на спосіб життя аналогічних груп у країнах з розвинутою економікою, найбільш актуальною потребою населення, зокрема молоді, стає гідний рівень життя, характеристики якого сьогодні є наявність зручних житлових умов, матеріальна забезпеченість, що сприяє задоволенню як побутових, так і духовних аспектів життя, різнобічність проведення вільного часу тощо [1]. Тому ставлення студентства до свого суспільного становища залежить від того, якою мірою різні його аспекти сприяють задоволенню цієї потреби. Соціально-педагогічна адаптація базується на суб'єктивних оцінках можливостей досягнення цього гідного рівня життя, визначається відчуттям власної можливості вплинути на події, які порушують твої інтереси.

Досягнення гідного рівня життя можливе різними шляхами. Залежно від прагнень суб'єкта той чи інший шлях набуває для нього певної цінності. Один з них - працевлаштування.

Можна відзначити об'єктивні умови формування соціальної адаптації - це певний соціальний статус групи, її становище стосовно інших груп, яке визначається за соціально значимими для конкретного суспільства ознаками (професійно-кваліфікаційними, економічними тощо) [2].

Отже, соціально-педагогічні умови адаптації випускників вузів залежать від співвідношення прагнень суб'єктів соціального самопочуття та можливостей реалізації цих прагнень.

Дослідження соціально - педагогічної адаптації випускників фізкультурних вузів дозволяє оцінити зрушення, які відбуваються у галузі, спрогнозувати напрямки вирішення проблеми працевлаштування.

У зв'язку з низькою оплатою інтелектуальних різновидів праці вчорашніх випускників вузів неухильно знижується значення професійності та професійного просування.

На запитання до випускників вузу: "Чи працюєте після закінчення ВЗО в сфері фізичної культури і спорту?", - відповіді розподілилися наступним чином.

Таблиця 1

Розподіл відповідей молодих спеціалістів на запитання "Чи працюєте після закінчення ВУЗу у сфері фізичної культури і спорту?" (у відсотках)

Варіант відповіді	1993 рік	1997 рік
Так	62.7	51.1
Ні	37.3	48.9

Спостерігаємо ситуацію, коли кожний другий випускник залишає сферу фізичної культури і спорту.

Водночас, відповідаючи на запитання "Рід занять", до категорії безробітних себе зарахували відповідно 2,5 відсотків у 1993 році, 6,3 відсотки у 1997 році.

Негативні зміни та явища у сфері трудової діяльності призводять до того, що деякі різновиди освіти та кваліфікації, в тому рахунку здобуті у вищих навчальних закладах, на сьогодні втрачають свою цінність та авторитет. Логічним підтвердженням цього висновку є результати відповідей на питання: “Які зміни у соціально-економічному житті будуть сприяти Вашому поверненню у сферу фізичної культури і спорту?”

Таблиця 2

Фактори соціально-економічної мотивації повернення випускників у галузь фізичної культури і спорту (у %)

Варіанти відповідей	1993	1998
Підвищення заробітної платні	39	37.4
Підвищення престижу фахівця галузі	7.9	2.2
Підвищення заробітної платні і престижу фахівця фізичної культури і спорту	21	22.1
Наявність робочих місць	32.1	38.3

Багато з того, що з'явилося у суспільстві за останні роки, руйнує певні ілюзії та стереотипи, які породжувалися попередньою добою, формує більш реалістичне ставлення до життя молодих людей.

Формування у свідомості студентів та дипломованих молодих спеціалістів своєрідних стереотипів дискримінаційності стосовно них позначається на загальній соціальній ситуації. Ще навчаючись на четвертому курсі, 48,4 відсотки студентів - випускників вважають, що попит на спеціалістів, особливо молодих, у галузі фізичної культури і спорту є невеликим. Одна з головних причин на їх думку - перенасиченість і незбалансованість ринку праці. Значний відсоток випускників вузу 32,1 відсоток у 1993 році і, 38,3 відсотки у 1997 році, головною причиною їх повернення у галузь зазначають: “наявність робочих місць”.

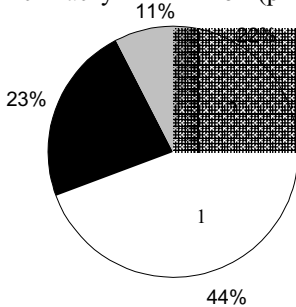
Студентів інституту фізичної культури відрізняє від студентів інших вузів те, що вони більш менш чітко уявляють місце своєї майбутньої праці, рід майбутньої діяльності, кваліфікаційні вимоги, які до них висуватимуться, оскільки до вступу у вуз пройшли певну спеціалізацію. Отож, знання умов праці та кваліфікаційних вимог, які висуваються до фахівця з вищою освітою у галузі фізичної культури і спорту, та своєчасна відповідна підготовка значно підвищують шанси випускників на успішне працевлаштування.

Проте, ця інформація є далеко не достатньою, що відзначають і самі студенти, а іноді і застарілою. Отож, студент, залишаючи вуз, досить часто виходить невідповідно до реальних умов праці, особливо до ринкових умов. На етапі працевлаштування це обертається розчаруванням та невпевненістю у своїх силах. Сучасністю видозмінює та значно доповнює набір вимог щодо високопрофесійного працівника. Для студента-випускника дуже важливо усвідомлювати ці зміни. Вірне розуміння нових ринкових цінностей, специфіки ринкових відносин та норм поведінки особливо важливе для молодих людей, оскільки це може значно підвищити їх шанси при працевлаштуванні, позаяк молодь є більш активною і сприйнятливою до змін, швидше здобуває необхідні якості, ніж інші вікові групи.

За будь-яких соціально-економічних умов головною вимогою до фахівця у кожній сфері діяльності, а в галузі фізичної культури і спорту зокрема, є фаховість. Робота у галузі фізичної культури і спорту спрямована на людину, її

удосконалення, і тому висока професійна підготовка залишається першочерговою цінністю.

На питання до керівників спортивних організацій області: “Які слабкі сторони випускників спортивних вузів сьогодні особливо помітні?”, - відповіді розподілилися наступним чином (рис.1).



1. Низька методична підготовка.
2. Слабка мотивація трудової діяльності.
3. Невміння використати теоретичні знання на практиці, особливо з галузі спортивного менеджменту.
4. Невміння переключатись з однієї форми професійної діяльності на іншу.

Рис.1 Слабкі сторони підготовки випускників спортивних вузів регіону (думка експертів)

Дуже важливим чинником, який впливає на психологічне і соціальне самопочуття, студентів-випускників зокрема, є час пошуку роботи.

Розподіл молодих спеціалістів за періодом часу, коли приступили до роботи (у відсотках)

Варіанти відповідей	1993 рік	1997 рік
Навчаючись у вузі	10.6	12.2
Відразу після закінчення	68	62
Через 6 місяців і більше	21.3	32.7

Так, серед випускників, які не знайшли роботи за фахом протягом одного року після закінчення вузу, розчарувались в обраній спеціальності і більше не планують шукати роботу за фахом 44,1% опитаних випускників.

Соціальне самопочуття студентської та післявузівської молоді, погіршення якого може призвести до соціальної напруженості, погіршується не тільки з приводу проблем працевлаштування за фахом, але й з причин усвідомлення несприятливості можливої реалізації себе у галузі фізичної культури і спорту.

Отже, підбиваючи підсумки проведеного аналізу емпіричного матеріалу, можна відзначити певні важливі тенденції у галузі фізичної культури і спорту та у студентському середовищі, які надають певну специфіку соціальному самопочуттю студентів-випускників стосовно майбутнього працевлаштування:

- 1) головними причинами проблем працевлаштування студенти визнають незбалансованість ринку праці у галузі фізичної культури і спорту, що призвела до перенасиченості кадрів в одних регіонах, і недостатньої їх кількості в інших;
- 2) для розширення напрямків підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту доцільним є виділення сфери фізичної культури і спорту як сфери соціально-економічної діяльності, оскільки всі види господарської діяльності взаємопов'язані і їх розвиток повинен відбуватися комплексно;
- 3) випускники інституту фізичної культури на відміну від випускників інших ВНЗ мають більш менш чіткі уявлення щодо умов майбутньої праці, проте відчувають себе недостатньо поінформованими щодо структури вільних

- робочих робочих місць у галузі;
- 4) у зв'язку з недостатнім рівнем матеріальної забезпеченості і низьким рівнем заробітної платні у галузі заробітна плата стає головним чинником пошуку роботи, професійна спрямованість під час працевлаштування є дуже незначною;
 - 5) для студентського середовища характерне передбачення несприятливих для випускника подій, пов'язаних з їхнім працевлаштуванням;
 - 6) студенти-випускники вважають недостатніми отримані знання з ринкових форм фізкультурно-спортивної роботи, що створює певні труднощі при працевлаштуванні, спробі реалізувати себе у сфері бізнесу;
 - 7) випускники фізкультурних вузів невисоко оцінюють шанси державної служби зайнятості при допомозі працевлаштування.

Література

1. Головаха Е.И. *Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи*. - Киев, 1988. - 142 с.
2. Коваль І.Г. *Особистість як об'єкт і суб'єкт соціальних відносин при формуванні ринку праці*. Зб. наук. пр. Київського ун-ту. - Київ, 1992. - С. 2.

ВІДНОШЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЇХ ОБІЗНАНІСТЬ З НАРОДНИМИ ІГРАМИ

Мудрик С.Б.

Волинський державний університет ім. Лесі Українки

На протязі багатьох віків формувались народні ігри, сприяючи розвитку організму, передаючи із покоління в покоління педагогічні можливості національного виховання. Така соціальна спрямованість народної педагогіки у фізичному загартуванні організму була і залишається однією з найголовніших завдань сьогодення.

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної та фізкультурно-спортивної літератури засвідчує, що народні ігри в системі фізичного виховання застосовуються епізодично. При цьому недостатньо враховуються соціально-культурні та психофізіологічні можливості дітей молодшого шкільного віку.

Не має чіткості в класифікації рухливих ігор за рухами. Основна увага в плані підходу до питань розвитку моторики у дітей із застосуванням цих засобів як з боку науковців, так і практиків здебільшого зосереджується на іграх з ходьбою, бігом, стрибками [3,4,5,6,14,20].

Діти молодшого шкільного віку бажають швидше відчувати себе дорослими. І це бажання реалізується в усіх формах щоденного буття дитини - в іграх, у спілкуванні з ровесниками, в побутових взаєминах, у проявах самостійності при вирішенні тих чи інших проблем. Сучасна дитина приходиться у школу з великими потенціальними можливостями. Але для того, щоб вони перетворились в реальні сили, в особисті властивості і, щоб на їх базі вона «навчалась бути людиною», педагогічний процес слід так організувати, щоб він був цілеспрямованим, вивуючим, навчаючим, формуючим. Це дасть змогу підготувати дитину до життя в суспільстві, зробити її здатною до пізнання світу і самої себе як особистості, до творчої праці, до прилучення і збагачення культури. Діти повинні розвиватися в ситуації гнучкості програми, свободи, активного мислення, дискусії, творчості, діяння. Ігровий метод вчити дітей шляхом діяння найбільш успішний, бо вони відчують радість і задоволення від самої гри

[1,7, 12,13,15,17,18,20].

У жодній порі свого життя людина не виявляє стільки рухливості, як під час ігор та забав у дитячому віці.

Важко переоцінити значення ігор у справі формування фізично здорового, етично стійкого та інтелектуально розвинутого члена суспільства. Завдяки ним можна виховати у дитини всі ті властивості, котрі ми шануємо у людей і котрі нам хотілося б прищепити за допомогою найрізноманітніших рухливих ігор. В залежності від змісту гри дитина мусить оцінювати загальну обстановку та самостійно вирішувати, що й коли їй треба робити. Захоплена грою, дитина гартується в терпінні, наполегливості, розвиваючи при цьому фізичні якості [2]. Гра веселить, радує, а здорова радість конче необхідна для всебічного розвитку тіла і душі.

Головне завдання вчителя фізичної культури полягає в тому, щоб зміцнювати здоров'я дітей шкільного віку та сприяти їх загальному фізичному розвитку. Критерієм цього завдання служать комплексні програми середньої загальноосвітньої школи з фізичної культури, в яких розроблено навчальні нормативи, які визначають оптимальний рівень засвоєння навичок і вмінь та розвитку фізичних якостей. В них також подаються контрольні вправи, які застосовуються вчителем для оцінювання рухової підготовленості школярів різних класів [16].

Сучасна реформа освіти на Україні /створення гімназій, ліцеїв, шкіл з гуманітарним, фізико-математичним нахилами тощо/ дає змогу дітям вступати до школи за віком з різницею в 10-14 місяців. Деякі батьки віддають дітей до школи раніше семирічного віку і намагаються їх бачити у так званих престижних школах. А до цих шкіл іде відбір тестуванням: перевіряють мовлення, пам'ять, логічне мислення, математичні нахили тощо. Одні діти /хоча деякі з них не досягли семи років/ проходять це тестування і стають учнями таких шкіл. Інші - не витримують цього випробування, але їх батьки чекають ще рік /відповідно підготовивши їх/ і знову приводять дитину до цієї школи. І виходить, що в одному класі опиняються поряд учні 6 років 5 місяців і 7 років 8-10 місяців. Така різниця у віці значно ускладнює роботу і вчителя фізичної культури і учня. Бо згідно фізіології людини ці діти мають відмінності не тільки у руховій підготовленості, а також й у фізичному розвитку. Особливо це відчутно і видно за результатами оцінювання контрольних вправ.

Аналіз оцінювання контрольних вправ та психолого-педагогічні спостереження за молодшими школярами на уроках фізичної культури дає нам можливість стверджувати, що різниця у віці започатковує зародження з молодшого шкільного віку негативного ставлення учнів до цих уроків. Вони не хочуть показувати себе слабшими у руховій підготовленості та у фізичному розвитку серед своїх однокласників [8, 19].

Неможливість виконати деякі фізичні вправи згідно вимог шкільної програми у частини учнів починає викликати комплекс неповноцінності, при якому виявляються індивідуальність, байдужість, відсутність зацікавленості до їх виконання. Починає втрачатися інтерес до фізичної культури і поступово формується стійке ігнорування і небажання виявляти рухову ініціативу, яка проявляється в пасивності на уроках фізичної культури, або в безпричинних пропусках їх, шукаючи для цього відповідні виправдовування.

Також у ставленні до уроків фізичної культури великою мірою відіграє

темперамент молодших школярів.

Діти із збудливим типом нервової діяльності /холеричний темперамент/ звичайно бойові, задиркуваті, швидко і легко збуджуються, дуже рухливі й емоційні. Вони із задоволенням ходять на уроки. Дітям з таким темпераментом особливо необхідні оптимальні фізичні навантаження /якщо, звичайно, цьому не перешкоджає слабке здоров'я/, де вони могли б витратити свою незвичайну енергію і тим самим ставати урівноважнішими й спокійнішими. Такі діти без особливої психічної травми переносять словесні покарання. Але при вилученні їх на деякий час з гри, або при зауваженні, що «ти більше не будеш грати» вони дуже переживають. При поверненні ж у гру - швидко забувають своє позбавлення свободи, яке проявляється у надмірній руховій активності.

Діти із сильним урівноваженим типом нервової діяльності /сангвіністичний темперамент/ менш рухливі. Але, як правило, вони життєрадісні та енергійні і з задоволенням займаються на уроках фізичної культури. Такі учні швидко й охоче захоплюються спортивними заняттями, досить посидючі й легко переборюють труднощі. Без плачу і зривів переносять об'єктивне до них покарання.

Ще спокійніші діти, у яких переважає стримана, часом чітко виражена загальмованість поведінки /флегматичний темперамент/. Вони старанні, працездатні, але надто повільні в рухах. Така рухова уповільненість їх може сприяти у деяких з них негативному ставленню до уроків. Особливо спостерігається це ставлення в колективних іграх із суперництвом, де діти двох перших темпераментів з неохотою беруть їх у свої команди, або відводять їм другорядні ролі у грі.

Діти із слабким типом нервової діяльності /меланхолічний темперамент/ володіють дратівливістю, часом плаксивістю. Школярі цього типу часто інертні, боязкі, сором'язливі, не здатні витримувати більш-менш сильні фізичні і нервові напруження, замкаються в собі. У них найбільш прогресує негативізм до уроків фізичної культури.

Ще має вплив на негативне ставлення до цих уроків однотипність їх змісту. Тобто, проведення уроків за однією і тією ж схемою: біг, розминка /комплекс загальнорозвиваючих вправ на кожному уроці однаковий/, техніка вивчення певної вправи /старт, стрибок, метання, прикладні вправи тощо/, в кінці уроку проведення рухливої гри, якій відводиться для молодших школярів частіше за все 5-10 хвилин. Спостереження за такими уроками показує, що діти проявляють свою рухову активність тільки у грі, а до інших фізичних вправ відносяться пасивно. Їм, як відомо, не цікаво декілька раз виконувати одноманітні рухові дії /це стало загальним явищем/, тим більш, якщо вони не пов'язані із звичним для них середовищем і фактично носять абстрактний характер [9,10].

Наші педагогічні спостереження за такими уроками в різних школах м. Луцька та області свідчать про те, що у значній частині дітей має місце рухова пасивність, вправи виконуються ними формально, рухи в них в'язлі, загальмовані, учні виконують їх недбало. Такі уроки не дають належного впливу на розвиток міцності м'язів та зв'язок, збільшення рухливості суглобів та хребта, на підвищення функцій серцево-судинної і дихальної систем, стійкості організму проти несприятливих умов до зовнішнього середовища.

Для того, щоб перевірити наші спостереження за однотипними, стандартними уроками ми співставили дані хронометрії, пульсометрії і крокометрії

/табл.1/ і прийшли до висновку, що рухова активність дітей молодшого шкільного віку та їх фізичне навантаження на заняттях не відповідає моторній щільності /70-75%/ на спортивному майданчику.

Таблиця 1

Показники рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку та ступеня фізичного навантаження /спорт. майданчик/

Клас	Стать	Дані моторної щільності занять, %	Дані ЧСС, уд/хв	Показники крокометрії, т.кроків
I	X	60 – 66	127 - 142	1150 - 1280
	Д	59 - 65	129 - 140	1096 - 1224
II	X	59 - 66	128 - 141	1148 - 1285
	Д	58 - 63	128 - 139	1097 - 1230
III	X	57 - 64	130 - 140	1150 - 1275
	Д	54 - 60	126 - 135	1082 - 1196

В спортивних залах показники моторної щільності занять знижуються на 5-8%, показники крокоміру - на 8-11%, фізичне навантаження -на 4-6%.

Зниження показників рухової активності школярів на уроках є результатом неправильної організації занять з фізичної культури та недосконалого їх змісту [11]. Ми прийшли до висновку, що показники рівня рухової активності дітей на заняттях та їх фізичне навантаження знаходиться у прямій залежності від створення належних педагогічних умов.

Найбільші показники рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку та ступеня їх фізичного навантаження /49-64%/ припадає на останні 10-15 хвилин уроку, коли проводяться сюжетні рухливі ігри або ігри-естафети.

Гра, як би складає «зону найближчого розвитку дитини». Л.С. Виготський писав: «У грі дитина завжди вище свого середнього зросту, вище своєї звичайної повсякденної поведінки; він у грі як би на голову вищий самого себе. Гра в конденсованому виді містить у собі, як у фокусі збільшувача, всі тенденції розвитку; дитина у грі якби намагається зробити стрибок над рівнем своєї звичайної поведінки» [7, с.74]. У грі діти забувають вікову різницю. Холерика привчає зосередженості і дотримання загальних правил гри, меланхоліка навчає самостійності й активності, а флегматика дає можливість відчутти радість успіху, задоволення у досягненні мети.

Матеріали констатуючого експерименту свідчать /табл.2/, що діти молодшого шкільного віку віддають пріоритет саме тим іграм, які у своєму змісті розкривають близькі для них символи та рухові дії.

Анкетування показує, що учні 1-2 класів при виборі надають перевагу сюжетним іграм з нескладними правилами /21.9%/ та іграм з правилами без сюжетів /43.6%/. В учнів 3 класу переважають ігри з правилами без сюжетів /69.9%/, ігрові вправи з орієнтацією на досягнення результату /46%/, у хлопчиків - спортивні ігри /64.5%/.

Отже, в 9-10 річних дітей сюжет або роль у грі повністю відходить на задній план. З цього віку молодші школярі люблять ігри із суперництвом, які відповідають їхнім психофізичним потребам.

Візуальні спостереження говорять нам про те, що пропорційність

фізичного розвитку молодших школярів також впливає на вибір рухливих ігор. Дослідження пропорційності розвитку і фізичної працездатності в констатуючому експерименті вказує, що діти з недостатньою фізичною працездатністю та з низьким рівнем фізичного розвитку мають обмежений вибір ігор з інтенсивними рухами. А це, в свою чергу, знижує їх рухову активність, яка сприяє гартуванню організму.

Таблиця 2

Вибір рухливих ігор дітьми початкових класів

Клас	Стать	Кількість учнів	Драматизовані ігри		Сюжетні ігри з нескладними правилами		Ігри з правилами без сюжетів		Ігри вправи з орієнтацією на досягнення результату		Спортивні ігри	
			Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
I	X	104	5	4.8	22	21.1	43	41.3	12	11.5	2	1.9
	Д	97	11	12.2	31	31.9	39	40.2	7	7.2	-	-
II	X	122	3	2.4	17	13.9	57	46.7	15	12.2	19	15.5
	Д	82	4	4.8	17	20.7	38	46.3	9	10.0	-	-
III	X	96	-	-	4	4.1	75	78.1	54	56.2	62	64.5
	Д	120	-	-	17	14.1	61	50.8	43	35.8	7	5.8

Так, діти з недостатньою фізичною працездатністю та вузькогруді надають перевагу іграм малої інтенсивності /83.3%/. Це - малорухомі ігри /35.1%/, ігри переважно з ходьбою /51.8%/, з метанням в ціль і з передачами м'яча на місці /47.5%/, з лазінням і перелізанням /17.2%/. На такому виборі рухливих ігор зупинилися і дівчатка початкових класів, у яких маса тіла переважає над довжиною тіла.

Хлопчики з надмірною масою тіла надають перевагу іграм з елементами боротьби /77.7%/. Такий вибір пояснюється тим, що за допомогою своєї маси вони майже завжди отримують перемоги над суперниками /виштовхнути з кола, перетягнути, звалити з ніг партнера і утримувати його до визначеного часу тощо.

Діти, у яких довжина тіла переважає над вагою /низький і середній рівень фізичної працездатності/ не перебірливі в рухливих іграх і можуть брати участь у будь-якій запропонованій їм грі.

Проведені попередні бесіди-інтерв'ю з дітьми початкової школи засвідчили, що 100% дітей люблять гратись. Але з матеріалу опитування та анкетування школярів видно про їхню недостатню обізнаність з народними рухливими іграми. Так, 2.8% молодших школярів знають 10 і більше рухливих ігор, 6.2% - 7-9 ігор, 44.4% - 4-6 ігор, 32.2% - 1-3 гри, 13.8% учнів від відповіді утримались.

На запитання, звідки діти знають народні ігри, відповіді були різними, але з них переважали такі: навчили в дошкільному закладі /32.6%/, грали в школі на свята за народним календарем /20.9%/, на уроках фізкультури /14.3%/, розказали дідусь з бабусею /14.3%/. 15.7% школярів взагалі не знають, що таке народні ігри. При опитуванні, в які рухливі ігри грають діти в свята за народним календарем, виявилося, що лише на свято Андрія Первозванного /13 грудня, «Калита»/ і на свято Явдохи плющихи /14 березня, прихід весни: «Хрещик», «Гарбуз», «Дуб», «Подольночка», «Огірочки», «Мак», «Заплітати шума»/.

Такі відповіді свідчать про низький рівень обізнаності національних рухливих ігор дітей молодшого шкільного віку.

Таким чином, матеріали констатуючого експерименту /анкетування, бесіди, спостереження/ свідчать, що використання народних засобів виховання в системі формування гарту дітей носять епізодичний характер /спонтанно/. Це пояснюється, в основному, недостатньою обґрунтованістю науково-методичного забезпечення, що приводить до значного пониження результативності виховних зусиль школи в українській етнопедагогіці. Система знань відображає причинно-наслідкову перерваність традицій фізичного й духовного виховання школярів на національній основі.

Література

1. Амонашвили С.А. Воспитательная и образовательная функции оценки учения школьников. - М.: Педагогика, 1984. -297с.
2. Аслаханов С.А.Национальные физические упражнения и игры на уроках физической культуры в школах Чечено-Ингушетской АССР: Автор.дис. канд. пед. наук. -М., 1991. -28с.
3. Борисенко А.Ф.,Цвек С.Ф. Руховий режим учнів.-К.: Рад. школа, 1989.- 192 с.
4. Былеева Л., Яковлев Л.Подвижные игры.-М.: Физк. и спорт,1965.-129с.
5. Вільчовський Е.С., Страшинський В.І. Рухливі ігри в школі. -К.: Рад. школа, 1971. -120 с.
6. Вольчинський А.Я. Педагогічні умови застосування національних рухливих ігор в системі фізичного виховання дітей 5-6 років: Автор. дис.канд. наук з фіз. вих. і спорту. - Луцьк, 1998. -16 с.
7. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии. -1966. -№ 6. - С.74.
8. Глушак Н.М., Бахчанян А.С. О единстве физического и эстетического воспитания школьников //Матеріали другої міжвузівської конференції викладачів і студентів з проблем фізичного виховання.- Вінниця,1996. - С.15-18.
9. Грицюк Л.К. Проблеми фізичного виховання в початковій національній школі // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні /Матеріали першої республіканської конференції. - К.: Надстир'я,1994. - С. 369.
10. Элашвили В.И. Игры - средства физического воспитания //Теория и практика физического воспитания. - 1986. - № 10. - С.13-14.
11. Панін І.А. Рухова активність школярів молодших класів у структурі уроку фізвиховання //Матеріали I міжнародної науково-практичної конференції «Роль фізичної культури в здоровому способі життя». - Львів, 1995. - С. 57.
12. Столітенко В.В., Воробей Г.В. Фізичне виховання молодших школярів. - К.: ІЗМН, 1997. - 140 с.
13. Сухомлинский В.О. Сердце отдаю детям.- К.: Рад.школа, 1988. - 272с.
14. Тамуріді Р.І. Рухливі ігри в 1-4 класах.-К.: Рад.школа, 1951. – 155 с.
15. Усова А.П. Роль игры в воспитании детей. - М.: Просвещение, 1976.- 96 с.
16. Фізична культура. 1-11 класи // Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи. -К.: Освіта, 1993. -56с.
17. Честных Ю.Н. Путь к сердцу ученика //Мастерство учителя: идеи, советы, предложения. -М.: Просвещение, 1989. - С. 144.
18. Шинкарук В.И., Сохань Л.В. и др. Жизнь как творчество. Социально-психологический анализ. -К.: Наукова думка, 1985. - 304 с.
19. Яблочникова Н.А. Трьохступенева програма «Оздоровчого тренування» для 8-річних школярів з низьким рівнем розвитку рухових якостей //Матеріали другої міжвузівської конференції викладачів і студентів з проблем фізичного виховання. - Вінниця, 1996. - С.91.
20. Яковлев В.Г. Игры в начальной школе. - М.: Учпедгиз, 1959. - 170 с.

ИССЛЕДОВАНИЯ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ, НЕ РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ, ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ГАНДБОЛ

Соловей А.М.

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

Высокий уровень современных спортивных результатов требует от гандболистов, наряду с физической подготовленностью, совершенного владения рациональной техникой движений. Техника игры в гандбол представляет собой совокупность специальных по форме и содержанию навыков движения, благодаря которым достигается максимальная продуктивность в игре [1, 2]. Поэтому, одной из актуальных проблем обучения и спортивной тренировки в гандболе является повышение технического мастерства. В недалеком прошлом этому вопросу в гандболе не уделялось должного внимания, так как гандбол в своем развитии шел по так называемому силовому пути. В настоящее время силовой, малотехнический гандбол уступил место игре, требующей мирового технического совершенствования, увеличения подвижности, использования широкого арсенала передач мяча без зрительного контроля, расширения арсенала бросковой подготовки.

Одним из основных направлений совершенствования системы учебно-тренировочного процесса в спортивных играх, и в частности в гандболе, является применение обоснованной методики обучения техническим приемам. Гандбол имеет особенности, без учета которых невозможно правильно организовать и проводить учебно-тренировочный процесс. К основным из них относится комплексность воздействия на занимающихся с целью формирования двигательных умений, навыков и совершенствования основных и специальных физических качеств.

Обучение техническим приемам игры осуществляется на начальном этапе подготовки юных гандболистов, а специальная техническая подготовка осуществляется в течение спортивной деятельности за счет систематического улучшения способа выполнения приемов игры, то есть спортсмен овладевает более совершенной структурой, темпом и ритмом этих действий [3].

Возрастающий в последнее время интерес к проблемам детского спорта в связи с требованием подготовки более качественного резерва вызывает необходимость обратить особое внимание на совершенствование методики обучения и спортивной тренировки юных гандболистов и на поиск дополнительных средств, способов более эффективному и прочному овладению двигательных умений и навыков [4].

Период начального обучения и тренировки в гандболе является этапом базовой подготовки и его целесообразность, и эффективность будет во многом определять весь последующий ход спортивного совершенствования.

Проблема исследования заключалась в необходимости научного обоснования закономерностей рациональной последовательности обучения приемам игры в гандбол юных гандболистов на начальном этапе подготовки.

Цель работы. Совершенствовать методику обучения техническим приемам игры в гандбол на начальном этапе подготовки на основе учета их значимости в процессе соревнований.

Главной задачей данного этапа исследования есть исследование динамики физической и технической подготовленности детей, не регулярно

занимающихся спортом, при обучении техническим приемам в гандбол.

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие **методы исследования** [5]:

1. Изучение, анализ и обобщение научно-методической литературы по теме работы.
2. Педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью гандболистов в процессе соревнований.
3. Педагогический эксперимент с использованием динамометрии, хронометрии, определение уровня овладения техническими навыками движения в нападении.
4. Методы математической статистики.

Для определения уровня физической и технической подготовленности использовались тесты по методике КНГ по гандболу.

Экспериментальные исследования состояли из нескольких этапов, каждый из которых имел свои особенности и задачи.

Главной задачей данного этапа исследования есть исследование динамики физической и технической подготовленности детей, не регулярно занимающихся спортом, при обучении техническим приемам в гандбол.

Исследования проводились на базе общеобразовательной средней школы № 80 г. Днепропетровска с детьми 9-10 лет, независимо от их физической подготовленности и специальных двигательных умений и навыков. В исследованиях приняли участие 60 человек. Используя результаты тестирования физической и технической подготовленности детей, нами были определены три группы по 20 человек каждая (сильная, средняя и слабая) для проведения предварительного педагогического эксперимента.

Используя метод ранжирования, в сильную группу вошли дети, которые показали лучшие результаты тестирования по двум направлениям, в среднюю и слабую группы – дети, которые имели соответственно, средние и низкие результаты.

Все группы занимались по программе детско-юношеской спортивной школы и общепринятой методике. Продолжительность предварительного эксперимента – три месяца. Занятия по обучению техническим приемам игры 3 раза в неделю по 90 минут каждое.

По окончании эксперимента дети всех групп были подвергнуты повторному тестированию. Все цифровые результаты, полученные до и после педагогического эксперимента, обрабатывались методом математического анализа.

Процесс обучения юных спортсменов требует применения круглогодичной специальной подготовки с комплексным развитием физических качеств, необходимых для данного вида спорта [Платонов В.Н., 1987].

Однако наравне с высоким уровнем физической подготовки спортсмену необходимо в совершенстве владеть рациональной техникой движений. Успех технического совершенства во многом зависит от того, как в процессе обучения происходит формирование правильного двигательного умения и навыка, а также от применения специальных средств и методов обучения, соответствующих возрастным особенностям занимающихся.

Сегодня достижение высоких спортивных результатов возможно при рациональном построении учебного процесса с самого начала, ибо успех на высшем уровне спортивного мастерства закладывается еще при становлении

двигательного умения и навыка.

Проблема подготовки спортивных игр важна для всех видов спорта, что объясняется рядом причин [Дзаганя Д.Г., 1987]. Первая заключается в том, что в спорте в последние годы увеличились нагрузки, заметно возрос уровень физической, технической и тактической подготовки. Вторая причина заключается в том, что из-за предельных физических нагрузок сократился срок пребывания спортсменов в спорте. Третья причина – многие виды спорта заметно “помолодели”.

Все это сказанное относится и к спортивным играм. В настоящее время для занятий гандболом отбирают детей с 9-10 лет. Определение возрастных границ различных этапов многолетней подготовки гандболистов выявляет лишь основную тенденцию, но не обозначает стандартных границ для особо одаренных спортсменов.

Учитывая физическую и техническую подготовленность детей 9-10 лет, не занимающихся регулярно спортом, была поставлена задача: исследовать динамику роста этих показателей в процессе занятий гандболом, с помощью специально подобранных упражнений. Начальные и конечные результаты тестирования и их динамика за период обучения представлены в таблицах 1.2.

Абсолютную силу юных гандболистов можно характеризовать показателями динамометрии кисти и становой силы. Анализ полученных нами данных о физической подготовленности детей дает возможность утверждать, что занятия гандболом оказали существенное влияние на рост этих показателей. Так, например, во всех исследуемых группах есть тенденция к их улучшению. Полученные нами результаты сходны с данными других авторов [Гарбалиускас Ч.Л., 1983; Дзаганя Д.Г., 1984]. Это подтверждается закономерностью развития детей данного возраста.

Уровень развития физической подготовленности занимает ведущее место в подготовке гандболистов [Ивахин Е.И., 1962; Латышкевич Л.А., Хомутов Н.И. 1976]. Младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Об этом свидетельствуют полученные нами исследуемые показатели. Результаты бега на 30 м оказались выше у детей II и III групп, в качественном отношении лучше во II группе – 4,6% ($P=0,05$), это подтверждают и исследования других авторов [Игнатъева В.Я., Агаев Г.А., 1991; Игнатъева В.Я., Петрачева И.В., 1989], так как у детей, занимающихся регулярно физической культурой и спортом, идет изменение скоростных способностей.

Результаты выпрыгивания вверх с места (по методике В.М.Абалакова), тройного прыжка с места у детей I группы улучшились больше количественно и качественно по отношению к остальным группам.

Как утверждают авторы [Дзаганя Д.Г., 1984; Игнатъева В.Я., Агаев Г.А., 1991] целенаправленная спортивная подготовка оказывает существенное влияние на развитие прыгучести.

Прирост показателей в броске гандбольного мяча на дальность у детей исследуемых групп существенный, во II группе он составил 9,2% ($P=0,05$) и это можно объяснить тем, что результаты в метании зависят не только от уровня проявления скоростно-силовых качеств, но и от владения техникой движения [Дьячков В.А., 1967; Данилов А.А., 1982].

Регулярные занятия гандболом оказали существенное влияние на

уровень технической подготовленности юных гандболистов. Сравнивая полученные нами результаты технической подготовленности с результатами исследований авторов [Гарбалиускас Ч.Л., 1983; Погребняк Л.А., Низавой В.И. 1977] видно, что показатели ведения мяча на 30 м ведение мяча на 30 м с обводкой стоек имеют тенденцию к их улучшению.

Таблица 1
Изменение показателей физической подготовленности детей не занимающихся регулярно спортом /n = 65/

Исследуемые факторы физической подготовленности	Исследуемые группы	Исходные показатели	Показатели после процесса обучения	Прирост в %	Достоверность P<
Динамометрия кисти, Кг	I	20,9±0,9	23,2±0,8	11,0	<0,05
	II	20,5±0,9	22,9±0,8	11,7	<0,05
	III	16,7±0,8	18,9±0,8	13,1	<0,05
Динамометрия становой силы, кг	I	57,3±1,9	61,2±1,9	6,6	<0,05
	II	52,5±1,9	55,5±1,9	5,7	<0,05
	III	42,7±1,5	45,8±1,5	7,3	<0,05
Бег на 30 м, с	I	6,1±0,1	5,9±0,1	3,3	<0,05
	II	6,5±0,1	6,2±0,1	4,6	<0,05
	III	6,8±0,1	6,5±0,1	4,4	<0,05
Прыжок вверх по В.М.Абалакову, см	I	27,1±0,8	30,2±0,7	11,4	<0,05
	II	25,6±0,7	27,7±0,8	8,2	<0,05
	III	22,7±0,6	24,7±0,7	8,8	<0,05
Тройной прыжок с места, м	I	4,4±0,1	4,7±0,1	6,5	<0,05
	II	4,1±0,1	4,2±0,1	1,2	<0,05
	III	3,7±0,1	4,0±0,1	6,6	<0,05
Бросок гандбольного мяча на дальность, м	I	14,1±0,3	14,8±0,3	5,0	<0,05
	II	12,0±0,3	13,1±0,3	9,2	<0,05
	III	11,5±0,3	12,1±0,3	5,2	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, к-во	I	14,2±0,9	17,6±0,8	23,9	<0,05
	II	12,5±0,7	14,6±0,5	16,8	<0,05
	III	13,9±0,8	16,2±0,9	16,5	<0,05

Таблица 2
Изменение показателей технической подготовленности детей не занимающихся регулярно спортом /n = 65/

Исследуемые факторы физической подготовленности	Исследуемые группы	Исходные показатели	Показатели после процесса обучения	Прирост в %	Достоверность P<
Ведение мяча на 30м, с	I	7,7±0,1	7,1±0,1	7,8	<0,05
	II	8,0±0,1	7,5±0,1	6,3	<0,05
	III	8,8±0,2	8,4±0,1	4,6	<0,05
Ведение мяча на 30м, с Обводкой 5-ти стоек. с	I	13,6±0,5	11,4±0,3	17,4	<0,05
	II	12,8±0,4	11,3±0,3	11,7	<0,05
	III	15,4±0,5	13,7±0,4	11,0	<0,05
Бросок гандбольного мяча на точность, к-во	I	3,8±0,2	4,3±0,1	13,2	<0,05
	II	3,1±0,2	4,2±0,1	35,5	<0,05
	III	2,7±0,2	3,6±0,2	33,3	<0,05
Передача гандбольного мяча за 10, к-во	I	6,2±0,3	7,2±0,2	16,1	<0,05
	II	4,2±0,2	6,8±0,2	61,9	<0,05
	III	3,9±0,2	6,1±0,2	56,4	<0,05

Постоянное нарастание значений этих показателей характеризует степень овладения техникой ведения мяча, и эти значения оказались выше у детей I группы.

Полученные нами данные свидетельствуют о том, что целенаправленные занятия гандболом в сочетании их уровней физической и технической подго-

товленности являются интегральным показателем в подготовке юных гандболистов данного возраста.

ВЫВОДЫ

На основании полученных данных были сформулированы следующие выводы:

1. Анализ специальной литературы позволил выявить определённые недостатки в методике обучения техническим приёмам игры, связанные с отсутствием экспериментальных данных об использовании последовательности в их обучении.
2. Разработанная методика обучения техническим приёмам игры на основе учёта их значимости применения в игре способствует повышению эффективности процесса обучения на начальном этапе подготовки и, в последствии, обеспечит рост спортивных результатов.
3. Анализ динамики результатов тестирования свидетельствует:
 - а) максимальный прирост результатов тестирования динамометрии кисти и становой силы наблюдался в III группе;
 - б) по физической подготовке максимальный прирост наблюдался в I и II группах;
 - в) по технической подготовке максимальный прирост результатов наблюдался в I и II группах.

Литература

1. Кунст-Германеску И. Ручной мяч 7х7. - М.: ФиС. 1969.-220 с.
2. Клусов Н.П. Тренировка гандболистов. - М.: ФиС., 1975.-205 с.
3. Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Техническая и тактическая подготовка гандболистов. - К.: Здоровья, 1981. - 176 с.
4. Чертова М.В. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса юных гандболистов в группах начальной подготовки ДЮСШ: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - К., 1985. - 24 с.
5. Методы исследований в спорте. Учебное пособие // Под общей редакцией В.П.Филина, А.С.Ровного. - Харьков: Основа, 1992.-149 с.

ОБОСНОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ТЕРАПИИ ДЕВОЧЕК С ЗАДЕРЖКОЙ ПОЛОВОГО РАЗВИТИЯ

Василенко М.Н.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Актуальность. Вопросы профилактики и реабилитации нарушений физиологического развития девочек - подростков имеют важное значение. Несвоевременное лечение указанной патологии в этом возрасте приводит к неполноценности репродуктивной функции, психологическим проблемам, снижению уровня здоровья всего населения.

Известно, что задержка полового развития (ЗПР) составляет 78% общего числа нарушений полового развития и занимает II-е место в структуре заболеваний половой сферы у подростков.

По мнению ряда авторов, современная доктрина реабилитации в подростковой гинекологии должна быть сориентирована на немедикаментозные методы. В связи с этим определенный интерес имеет включение в комплексную терапию ЗПР методов лечебной физической культуры (ЛФК). Известно, что действие ФУ заключается в активизации обмена веществ [Запорожанов В.А.,1987; Бернштейн Н.А.,1990]. Это влияние связано с усилением как гумо-

ральных, так и трофических процессов. Гуморальная сторона действия средств ЛФК заключается в совершенствовании нейроэндокринной регуляции и функциональной интеграции желез внутренней секреции – ЖВС - под влиянием мышечной работы. Эти сдвиги можно рассматривать с позиций учения П.К. Анохина (1975), как приспособительные реакции организма, в которые включаются элементы разных физиологических структур, независимо от созревания того или иного органа.

Трофическая сторона направленных ФУ заключается в изменении обмена веществ в мышцах и внутренних органах, выполняющих определенную работу [Бернштейн Н.А., 1990; Виру А.А., 1990]. Происходящее при этом усиление окислительно-восстановительных процессов, в зависимости от функциональной нагрузки, оказывает влияние на все регуляторные механизмы: как нервные, так и гуморальные. Такая последовательность развития физиологических реакций при мышечной работе детально проанализирована В.В. Париным и Ф.В. Меерсоном [1993].

Таким образом, учитывая висцеро-висцеральные и моторно-висцеральные рефлекторные взаимоотношения, можно так подобрать ФУ, чтобы их трофическое действие локализовалось преимущественно именно в конкретном органе или системе организма.

Кроме указанных выше физиологических эффектов ФУ, имеются и другие. Так, стимулирующее действие ЛФК проявляется не только в количественных сдвигах кровообращения, дыхания и т. п., но и в создании необходимых условий избыточного анаболизма, без которого невозможен прирост протоплазменной массы (т.е., кроме активизирующего действия, оказывается и энергонакопительный эффект). Эти биоэнергетические условия являются необходимыми для обеспечения процессов роста и развития [Апанасенко Г.Л., 1985, 1998]. Так, установлено, что малейшее усиление функции любой клетки, органа или системы сопровождается развитием кислородной недостаточности. Кроме того, в связи с усилением при мышечной деятельности вывода продуктов распада, ФУ снижают побочное действие медицинских препаратов, нередко применяемых в лечении девочек с генитальным инфантилизмом [Стругацкий В.М., 1981; Ситнова Л.С., 1991].

Итак, представленные сведения о механизмах влияния ФУ свидетельствуют о том, что их использование в коррекции функционального состояния девочек с задержками физического развития и ЗПР является обоснованным.

Особый интерес представляет характер влияния различных видов физических упражнений и их интенсивности на те или иные органы или системы таких больных. Анализ доступной нам литературы по проблеме двигательных режимов в комплексном лечении девочек с ЗПР показал, что этому вопросу уделялось недостаточно внимания. В ряде работ мы встретили общие рекомендации по использованию специальных упражнений при гипофункции половых желез и полового инфантилизма. Так В.Г. Бенедиктов [1990] с этой целью предлагает применять динамические (бег на месте, прыжки со скакалкой) и статические упражнения («перевернутые позы»). По мнению Е.А. Крапивиной [1991], выполнение статических стоек на голове, предплечьях и упражнения на гибкость способствуют активизации эндокринной функции ЖВС и нормализации физиологических систем организма. М.С. Малиновским и Е.В. Васильевой разработан комплекс ФУ для девочек с нарушениями полового развития [1979]. Он включает в себя: наклоны туловища, «скручивания», приседания, «растягива-

ния», упражнения для укрепления мышц малого таза.

Указанные выше рекомендации сводятся к перечню упражнений без учета их интенсивности, дозировки и клинической эффективности.

В последние годы появились работы, в которых доказано, что яичники весьма чувствительны к физическим нагрузкам [Виру А.А., 1993; Левенец С.А., 1990-1993 и др.]. Их гормоны участвуют в адаптационных реакциях организма, усиливая функциональный резерв коры надпочечников.

По данным В.И. Коркача систематические физические нагрузки (ФН) заметно увеличивают вес половых желез, а изменение их функции зависит от степени нагрузки.

Установлено [Свечникова Н.В., 1985], что при адекватности нагрузок функциональным возможностям организма деятельность ЖВС соответственно повышается, в случае несоответствия – снижается.

По мнению В.В. Фатюшина [1985], повышенная секреция коры надпочечников при ФН подавляет секрецию лютеинизирующего гормона гипофиза (ЛГ), что способствует развитию ановуляторных циклов и аменореи.

В связи с этим важно выяснить, какие ФН в пре- и пубертатном возрасте допустимы без ущерба для здоровья. По данным В.В. Силла и М.Э. Теосте [1975], систематические занятия спортом 5-8 часов в неделю оказывают угнетающее влияние на функцию яичников у девочек.

Г.Л. Апанасенко [1998] считает, что существует определенный диапазон оптимальных нагрузок, и превышение верхней его границы дает тормозящий эффект. Этот порог для девочек 13-15 лет составляет 7 часов занятий в неделю при пульсе не менее 130 уд/мин. Таким образом, представляется очевидным, то, что характер распределения различных по величине нагрузок является существенным фактором, оказывающим значительное влияние на функционирование половых желез и надпочечников девочек-подростков.

В практике физической реабилитации ЛФК применяется в комплексе с физическими факторами, в частности, сегментарно-рефлекторным массажем.

Установлено, что рефлекторный механизм вегетативно-эндокринной регуляции специфических функций женского организма, позволяет использовать для нормализации МФ методы рефлексотерапии (РТ) как обоснованные. Это подтверждается мнением А.Ф. Жаркина (1988) о том, что терапевтическое воздействие РТ сказывается на гонадотропной функции аденогипофиза.

Таким образом, анализ литературы показывает, что физиологические основы сегментарно-рефлекторного массажа применительно к гинекологии хорошо изучены. Однако в современных руководствах по использованию этого метода РТ в гинекологии рекомендации водятся в основном к перечню зон, без учета степени заболевания, возраста и др.

В литературе вопросы физиологических механизмов лечебного действия физических упражнений достаточно разработаны. Однако рекомендуемые методики в лечении ЗПР имеют узко направленный характер, и сводится к перечню отдельных упражнений. Для разработки четкой направленности методики ЛФК необходимо учитывать особенности физического и полового развития.

Цель исследования - разработать методику комплексного использования средств ЛФК в лечении девочек с задержкой полового развития. Проведенные нами исследования позволили заключить, что у девочек с задержкой полового развития основные нарушения полового развития сочетались с

функциональной недостаточностью кардиореспираторной системы и сниженной физической работоспособностью. В связи с этим нами были определены следующие **задачи** направленного воздействия физических средств коррекции на организм девочек: 1) улучшить уровень физического состояния организма девочек с ЗПР, повысить его резистентность к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды; 2) содействовать нормализации эндокринной функции организма и рецепторной функции матки, укрепить тонус ее связочно-мышечного аппарата.

В связи с тем, что указанные ФУ имели определенную методику их применения, считаем необходимым вкратце их обосновать. Так, **направленность упражнений** выбиралась согласно выявленной патологии.

Для решения первой задачи, т.е. для развития аэробных механизмов энергообеспечения, мы использовали длительно выполняемые (в течение 20–25 минут) гимнастические упражнения умеренной и малой интенсивности, включая и дыхательные. При достижении определенных двигательных навыков мы включали упражнения с музыкальным темповым сопровождением (темп во вводной части 40–90 акцентов в минуту, в основной 90–130 акцентов в минуту).

Для решения второй задачи были использованы упражнения для мышц брюшного пресса и органов малого таза. Сюда были включены статические позы, оригинальные дыхательные упражнения (брюшное дыхание, среднее и верхнее дыхание, прыжковые упражнения, махи).

Мы использовали статические позы в связи с тем, что по данным литератур их влияние характеризуется как минимум двумя факторами: во-первых, сильным растяжением нервных стволов и мышечных рецепторов, во-вторых, усилением кровотока в определенных органах в результате изменения положения тела. По мнению других авторов [Тетерников Л.И., 1992 и др.], перевернутые позы — стойки на предплечьях, голове влияют на функцию эндокринных желез, нормализацию центральных и периферических нервных процессов.

Из статических поз мы использовали позы из гимнастики системы йогов “позу плуга”, “супта-бадрасана”, “пачимотана”, поза “кобры”, “лука”.

Корректирующие упражнения вводились в случае патологического отклонения матки влево, вправо, вперед или назад (в 70 % случаев).

Кроме общепринятых ФУ, большое значение мы придавали применению так называемых вибрационных и других нетрадиционных упражнений.

Предположительно, при выполнении таких упражнений нагнетательное движение крови в венах усиливается напряжением мышц в каждой части тела, особенно в подкожных венах нижних конечностей, что, в свою очередь, заставляет поток крови стремительно возвращаться к сердцу, улучшая наполнение предсердий в период диастолы. Таким образом, усиливается кровоснабжение, как за счет локального его ускорения, так и регионального. Кроме того, вибрация и сотрясение железистых органов усиливают их секрецию, повышают тонус мышечной ткани. Соответственно нашим задачам использовались такие физические упражнения: 1) динамические (дыхательные, подскоки и прыжки, упражнения на координацию движений, ритмопластические, вибрационные, ходьба в сочетании с беговыми элементами; 2) статические (“перевернутые позы” и другие упражнения на растягивание нервных стволов и мышц, а также дыхательные).

Кроме того, для решения специальных задач мы использовали массаж,

методику которого мы модифицировали. Характер и направленность мануальных приемов изменяли через каждый сеанс. В первом сеансе мы использовали сегментарно-рефлекторный массаж зон L₁-S₅. Применялись следующие приемы: классические, вибрационные, точечные воздействия. Время процедуры 10–15 минут.

Во втором осуществляли массаж матки и яичников опосредованно через брюшную поверхность. Использовались такие приемы: глубоко проникающие круговые движения ладонями рук в области матки, яичников и кишечника. Время воздействия 15 минут.

Комплексное использование ЛФК и массажа проводилось через день с целью избежания возможной энергетической перегрузки организма девочек с ЗПР.

При разработке комплексов ЛФК и оценке их влияния мы учитывали как уровень морфофункционального состояния больных, так и характер медикаментозного лечения, обязательного в реабилитации гинекологической патологии (гормональные и негормональные). В случае гормональной циклической терапии интенсивность физической нагрузки изменялась в зависимости от искусственно создаваемого цикла: в предполагаемые дни овуляции и менструации нагрузка снижалась за счет преимущественного использования вибрационных и дыхательных упражнений. В случае негормонального лечения нагрузка дозировалась по принципу постепенного ее нарастания.

Вышеуказанные ФУ были **организованы** индивидуальным, групповым или самостоятельным методом. Критерием для такого комплектования групп являлась степень заболевания, функциональное состояние, психологические особенности больных.

При этом мы учитывали следующие основные **дидактические принципы лечебной тренировки** (системность, регулярность, длительность применения, нарастание физической нагрузки, новизна и разнообразие, умеренность, цикличность, всесторонность воздействия, индивидуализация в методике и дозировке) [Каптелин А.Ф., 1995 и др.]. Кроме того, обязательными были наглядность, доступность, систематичность и последовательность, сознательность и активность.

На первом этапе реабилитации (1 месяц) использовался щадяще-тренировочный **двигательный режим**. Затем мы переходили к тренировочному режиму.

Дозирование нагрузок контролировалось по изменению ЧСС. Согласно В.Н.Мошкову [1991], в ЛФК необходимо применять умеренные физические нагрузки, после которых ЧСС превышает исходный уровень на 30–60 %. Однако проведенные нами предварительные исследования и наблюдения показали, что интенсивность нагрузок у девочек с ЗПР может быть и выше, т.е. достигать по значениям ЧСС 120–130 ударов в минуту и даже больше. Во вводной и заключительной части занятия пульс достигал 100–130 уд/мин, в основной — до 150–160 уд/мин.

Необходимо отметить, что для более эффективного воздействия очень важен тесный психологический контакт с больными. Это связано с повышенной психологической ранимостью этих девочек, их стеснительностью и сниженной самооценкой.

Изучение морфологического, функционального, гормонального статуса девочек с нарушениями полового развития, самостоятельное проведение

коррекционных занятий, анализ эффективности используемых средств реабилитации, все это позволило нам создать представление об организации реабилитационных мероприятий в подростковой гинекологии, особенностях выбора средств ФР на различных ее этапах с учетом степени заболевания (рис. 1).



Рис.1 Схема организации реабилитационных мероприятий в подростковой гинекологии.

Как видно из рисунка, принятая система организации лечебных мероприятий включает в себя обследование и симптоматическое лечение больных подростковым гинекологом в клинических учреждениях.

Как правило, врачом обследуются, помимо функционального состояния эндокринной системы, полового развития, и уровень физического развития (внешние морфологические признаки). При таких обследованиях отсутствует специалист, который может оценить степень морфофункционального развития и энергообеспеченности организма больных. В связи с этим, мы предлагаем одновременное подключение в работу и специалиста ЛФК. Это связано с тем,

что, согласно нашим исследованиям, у девочек даже с незначительной степенью ЗПР и ЗФР наблюдается незрелость физиологических систем организма, что требует использования физических средств реабилитации (таких как ЛФК и массаж).

В функции такого специалиста должно входить исследование морфофункционального развития, работоспособности с помощью общепринятых нагрузочных тестов, для проведения которых не требуются специальные регистрирующие приборы. В результате совместного взаимодействия врача ЛФК и гинеколога разрабатываются соответствующие рекомендации по выбору средств коррекции, которые включают следующие методические правила:

1) Сеанс массажа не должен проводиться в день использования физиотерапевтических процедур (во избежание энергетической перегрузки организма).

2) При использовании заместительной стимулирующей терапии, интенсивность параллельно проводимой ЛФК и массажа должна регулироваться в зависимости от искусственного создаваемого МЦ (в середине такого цикла и перед ожидаемой менструацией она снижается).

3) В день проведения обследований (УЗИ, ректоабдоминальное исследование и др.) также интенсивность реабилитационных нагрузок также корректируется.

Принцип индивидуализации при планировании программ ФР является определяющим, так как у каждой девочки с ЗПР наблюдаются свои особенности психики, функционального состояния организма, сопутствующих заболеваний, двигательных возможностей. С этим связан и системный подход к разработке двигательных режимов.

Предлагаемый курс занятий ЛФК осуществляется под контролем оцениваемой эффективности выбранной терапии и, в случае необходимости, изменяется его стратегия. Мы считаем, что на этом этапе большое значение имеет взаимодействие работы врача ЛФК и подросткового гинеколога. Сопоставление результатов эффективности используемых методов терапии (динамика физического развития, работоспособности, общего самочувствия больных, полового развития, гормональной функции надпочечников, яичников и др.) способствует уточнению адекватности комплексной реабилитации функциональным изменениям в организме и ее успешности в целом.

Таким образом, изложенные представления о месте физической реабилитации в подростковой гинекологии позволяют не только повысить эффективность комплексного лечения ЗПР, но и предоставляют возможность для дальнейшей разработки стратегии использования различных средств ФР.

З М І С Т

СКОК А.М. Тренажери для навчання техніки волейболу на уроках фізичної культури в школі	3
ДИЧКО В.В.. Психолого-педагогічне обґрунтування ефективності методики оптимізації корекційного навчання рухових дій на основі цілеспрямованого розвитку точності руху у школярів з порушенням зору	8
ОГНИСТА К.М. До питання про сутність поняття “фізична культура”	11
КУРЧАБА Т.М. Працевлаштування молодих спеціалістів як соціально-економічна проблема	14
МУДРИК С.Б. Відношення молодших школярів до уроків фізичної культури та їх обізнаність з народними іграми	17
СОЛОВЕЙ А.М. Исследования динамики физической и технической подготовленности детей, не регулярно занимающихся спортом, при обучении техники игры в гандбол	23
ВАСИЛЕНКО М.Н. Обоснование средств физической реабилитации в терапии девочек с задержкой полового развития	27

ДО УВАГИ АВТОРІВ!

Періодичність видання збірок наукових праць ХХІІІ - 1 номер на місяць.

Вимоги до статей:

Текст обсягом 3-7 сторінок формату А4 (64 знаки у рядку, 40 рядків на сторінку) на українській (російській) мові переслати електронною поштою (або дискету з текстом звичайною поштою) в редакторі WORD8 за адресою: E-mail: root@design.kharkov.ua на ім'я "for Yermakov" або Єрмакову С.С. До статті можна включати графічні матеріали - рисунки, таблиці та ін.

Текст можна відправити і на папері звичайною поштою за адресою: 310068, м.Харків, вул. Польова, б. 8, к. 111, Єрмакову Сергію Сидоровичу. В цьому випадку вимоги до тексту такі: обсяг - 3-7 сторінок., 64 знак./ряд., 1.5 інтерв., білий папір розмір. 210x297 мм., стандартні береги, без графічних матеріалів і таблиць, чорні та чіткі літери, текст друкувати в 1 прим. на звичайній друкарській машинці або лазерному принтері. До тексту бажано додати поштову картку або конверт. Матеріали рекомендуємо пересилати у конверті середнього розміру, наприклад С-5 (162x229) мм.

Редакція на протязі місяця надішле за вказаною Вами адресою 1 прим. збірника.

Довідки по E-mail: root@design.kharkov.ua або тел. (0572) 27-47-87 (з 20.00 до 22.00) Єрмаков Сергій Сидорович.

ДО ВІДОМА АВТОРІВ

Аналіз листування редакційної колегії з авторами статей за період 1996 – 1998 р. показує, що останні по різному тлумачать про формалізовані показники статей. Мова йдеться про визначення загального обсягу статті, її виду та інше.

Редакційна колегія вважає за доцільне нагадати авторам, що збірник наукових праць – це “збірник матеріалів досліджень, виконаних у наукових установах, навчальних закладах та наукових товариствах” [1]. “За усталеною стандартизованою схемою науковим вважається видання результатів теоретичних, експериментальних досліджень, а також підготовлених науковцями до публікації пам’яток культури, історичних документів та літературних текстів” [1]. Тому статті, які надсилають автори до редколегії ХХІІІ повинні відповідати вище зазначеним вимогам.

Основною одиницею обчислення наукової інформації для рукописів є авторський аркуш. “Авторський аркуш – одиниця обліку друкованого твору, що береться для обрахунку праці авторів. Дорівнює 40000 друк. знаків (букв, цифр, розділових знаків тощо, враховуючи також проміжки між словами), 22/23 сторінкам машинописного українського тексту, 3000 кв.см літострованого матеріалу [1].

Загальний обсяг наукового видання визначається в “умовних друкарських аркушах, що приведені до формату паперового аркуша 60x90 см” [1].

При написанні статті рекомендується розробити її план [2]. Для статті обсягом 5-6 сторінок (див. вимоги редколегії ХХІІІ) план може мати такий вид:

1) *вступ* - постановка проблеми в самому загальному виді і її зв’язок із важливими практичними задачами галузі або країни (5-10 рядків);

2) *останні дослідження і публікації*, на які спирається автор, виділення невирішених частин загальної проблеми, яким присвячується дана стаття (ця частина статті складає біля 10 рядків);

3) *формулювання цілей статті* (постановка задачі); цей розділ дуже важливий, тому що з нього читач визначає корисність для себе даної статті; ціль статті повинна впливати з постановки загальної проблеми й огляду раніше виконаних досліджень, тобто дана стаття повинна ліквідувати якісь «білі плями» у загальній проблемі (постановка задачі – 5-10 рядків);

4) *виклад власне матеріалу дослідження* (4-5 сторінок). Невеличкий обсяг змушує виділити головне в матеріалах дослідження; іноді, наприклад, доводиться обмежитися тільки формулюванням цілі досліджень, стислим нагадуванням про метод рішення задачі і викладом отриманих результатів. Оскільки редколегія не висуває суворих обмежень щодо максимальної кількості сторінок (рекомендується 3-7 сторінок, але можна і більше), то доцільно описати методику дослідження повніше;

5) наприкінці статті даються висновки по даному дослідженню, у стислій формі намічаються перспективи досліджень, наводиться список використаних джерел.

Література

1. Ганжуров Ю. *Наукова публікація як тип видання* /Бюл. ВАК України, 1998. – №3. – С. 27-29.
2. *Методические рекомендации по работе над кандидатской диссертацией по техническим наукам для соискателей ученых степеней и аспирантов всех форм подготовки* /Сост. А.Т.Ашерова, А.И.Губинский. - Харьков: УЗПИ, 1988. - 64 с

Оригінал-макет підготовлено в комп’ютерному центрі Фонду

Підп. до друку 29.01.99. Формат 60x80 1/16. Папір: друк.
Друк: ризограф. Ум. друк. арк. 2.25. Тираж 300 прим.

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