

**ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ  
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник  
наукових  
праць**

**ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ**

**ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**№ 14 2001**



**Харківська державна академія дизайну і мистецтв  
(Харківський художньо-промисловий інститут)**

**фізичне виховання і спорт  
біологічні та педагогічні науки**

**Зареєстровано постановою президії ВАК України від  
09.06.1999р. №1-05/7, 11.10.2000р. №2-03/8, 11.04.2001р. №5-05/4.**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ ХУДОЖНЬО-ПРОМИСЛОВИЙ ІНСТИТУТ

Видається з січня 1998 року

№14

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

ХАРКІВ 2001

**Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту:** Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХХПІ, 2001. - №14. - 68 с.

(Укр., рос, англ. 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 Золотухіна С.Т.; доктор біологічних наук, професор Бондаренко В.А.; доктор медичних наук, професор Ніконов В.В.

Видається за рішенням Вченої ради Харківського художньо-промислового інституту (протокол № 4 від 27.12.1996 р., протокол № 7 від 23.04.1999 р.).

Збірка затверджена ВАК України і входить до переліку наукових видань, в яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт («**Фізичне виховання і спорт**» -Постанова ВАК України від 09.06.1999р. №1-05/7. - Бюл. ВАК України, 1999. - №4. - С. 59).

**ВИТЯГ** з постанови президії ВАК України від 11.10.2000р. №2-03/8. - Бюл. ВАК України, 2000. - №6. - С. 7. «ПРО ЗАРАХУВАННЯ ПУБЛІКАЦІЙ ЯК ФАХОВИХ»:

п.7: Зарахувати наукові статті, опубліковані у збірнику наукових праць «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту (Харківський художньо-промисловий інститут Міністерства освіти і науки України), на підставі висновку експертної ради ВАК України з біологічних наук, окремо у кожному конкретному випадку за поданням спеціалізованої вченої ради, як фахові в галузі **біологічних наук**.

Редакційна колегія:

- |     |                         |                                      |
|-----|-------------------------|--------------------------------------|
| 1.  | Бізін В.П.              | доктор педагогічних наук, професор;  |
| 2.  | Дмитренко Т.О.          | доктор педагогічних наук, професор;  |
| 3.  | Єрмаков С.С. (гол.ред.) | доктор педагогічних наук, професор   |
| 4.  | Корягін В.М.            | доктор педагогічних наук, професор;  |
| 5.  | Максименко Г.М.         | доктор педагогічних наук, професор;  |
| 6.  | Друзь В.А.              | доктор біологічних наук, професор;   |
| 7.  | Клименко А.І.           | доктор біологічних наук, професор;   |
| 8.  | Лапутін А.М.            | доктор біологічних наук, професор;   |
| 9.  | Романенко В.О.          | доктор біологічних наук, професор;   |
| 10. | Ткачук В.Г.             | доктор біологічних наук, професор;   |
| 11. | Веріч Г.Є.              | доктор медичних наук, професор;      |
| 12. | Сак Н.М.                | доктор медичних наук, професор;      |
| 13. | Ложкін Г.В.             | доктор психологічних наук, професор. |

©Харківський художньо-промисловий інститут, 2001

# МОДЕЛЬНА СТРУКТУРА ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ 12-14 РОКІВ

Носко М.О., Синіговець В.І.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

**Анотація.** Представлена динаміка результатів рухового тестування дівчат від 12 до 14 років і структурно-логічна програма оцінки їх фізичної підготовленості на основі параметрів математичного моделювання.

**Ключові слова:** фізична підготовленість, рухове тестування, структура оцінювання, математична модель.

**Аннотация.** Носко Н.А., Синиговец В.И. Модельная структура оценки физической подготовленности девочек 12-14 лет. Представлена динамика результатов двигательного тестирования девочек от 12 до 14 лет и структурно-логическая программа оценки их физической подготовленности на основе параметров математического моделирования.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, двигательное тестирование, структура оценивания, математическая модель.

**Summary.** Nosko N.A., Sinigovets V.I. Model structure of physical level assessment of 12-14 year-old girls. The dynamics of the test results of the indicated age group is represented as well as the structure-logical assessment programme of their physical level on the basis of mathematics modelling parameters.

**Keywords:** physical level, motive testing, assessment structure, mathematical model.

**Вступ.** Фізичне виховання підлітків — це педагогічний процес, який досягається постійним рішенням оздоровчих, освітніх і виховних задач в їх тісній взаємодії. Рухова підготовка школярів є складним комплексом генетичних задатків та надбаних в процесі тренувань якостей та навиків [3].

Середній шкільний вік дівчат є критичним періодом в розвитку. Ріст та розвиток організму школяра проходить нерівномірно. Діти середнього шкільного віку легко сприймають тренувальні навантаження і зміни в їх організмі відбуваються значно швидше, вони більш виражені. Більшй приріст рухових якостей у них досягається при меншій кількості занять [1].

Для забезпечення максимально можливої роботи і зберігання здоров'я дітей, які навчаються в школі, необхідна організація раціонального рухового режиму бо вважається, що рух є засіб навколишнього світу, задоволення біологічних потреб організму — без нього життя людини неможливе [2].

Рівень здоров'я, фізичної підготовленості населення України на сучасному етапі розвитку не задовольняє поставлених вимог, а тому потребує розробки нових технологій використання засобів та методів їх підвищення [7].

Дуже важливим моментом в процесі фізичного виховання населення, а зокрема, дітей шкільного віку є діагностика стану їх рухової функції. Засобами широкого спектру тестів, методик, функційних проб вимірюється і оцінюється все: від рухових здібностей до психоемоціональних станів, від структури особистості до визначення статусу особистості в референтній групі [7]. Разом з тим, достатньо часто тестування носить емпіричний характер, не має необхідного теоретичного обґрунтування і реалізується з помилкових методологічних позицій. В формуванні цих представлень домінуюча роль належить тріаді державних

нормативних документів [4-6]. Автори нормативних документів ігнорують вимогами методології теорії тестів і оцінок.

**Мета дослідження.** Метою наших досліджень було створення логічно-модельної програми оцінювання рухових можливостей дівчат 12-14 років на основі рухових завдань державного тестування в умовах загальноосвітньої школи. В тестуванні приймали участь група дівчат 12-14 років в кількості 30 осіб, які проходили тестування протягом трьох років.

Програма оцінювання рухових можливостей включала такі елементи:

- визначення вихідного (початок навчального року) і підсумкового (кінець навчального року) рівня фізичної підготовленості дівчат з 12 по 14 роки (метод середніх величин);
- перевірка тестових завдань на інформативність та надійність (кореляційний аналіз);
- визначення структури розподілу окремих показників в стан фізичної підготовленості (факторний аналіз);
- розробка моделей фізичної підготовленості (множинний регресійний аналіз);
- побудова шкал оцінювання показників фізичної підготовленості на основі математичних моделей і результатів гістограмного аналізу.

**Результати досліджень.** В результаті рухового тестування дівчат 12-14 років було визначено середньостатистичні показники, які характеризували кожну вікову групу (табл. 1). Невірогідними змінами ( $P > 0.05$ ) тестових завдань дівчат відмічався показник згинання, розгинання рук в упорі лежачи при порівнянні вікових груп 12-14 років, всі інші показники мали вірогідний характер ( $P < 0.05$ ).

Таблиця 1

*Динаміка змін показників фізичної підготовленості дівчат 12-14 років*

№ п/п	Назва тесту	Од. вим.	Рухові якості	Вік (роки)			Вірогідність змін		
				12	13	14	P	P	P
				x±Sx	x±Sx	x±Sx	12-13	12-14	13-14
1.	Біг 60, 100 м	с	Швидкість	10,6 ± 0,88	10,1 ± 0,43	17,2 ± 0,75	0,003	0,027	0,015
2.	Біг 1500, 2000 м	хв/с	Витривалість	7,75 ± 0,54	11,9 ± 1,17	11,0 ± 0,89	0,048	0,001	0,001
3.	Нахил тулуба вперед	см	Гнучкість	12,4 ± 2,9	14,6 ± 3,23	16,5 ± 3,95	0,001	0,004	0,003
4.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи	разів	Сила	14,1 ± 3,97	19,3 ± 2,62	20,0 ± 3,85	0,014	0,114	0,012
5.	Човниковий біг 4х9 м	с	Спритність	11,2 ± 0,8	10,9 ± 0,68	10,5 ± 0,35	0,001	0,042	0,012
6.	Стрибок довжину місяця	у з	Швидкісно-силові	172 ± 16,3	188 ± 14,2	204 ± 19,9	0,01	0,001	0,001

Сумарний приріст показників фізичної підготовленості дівчат в результаті етапного тестування (рис.1) свідчить про значне збільшення тих проявів рухових якостей: 12 років – сили на 36,8%, гнучкості на 17,7%, витривалості на 15,2%; 13 років – витривалості на 15,8%, гнучкості на 13,0%, швидкісно-силових якостей на 8,3%; 14 років – гнучкості на 33,1%, сили на

41,8%.

Вік (роки)

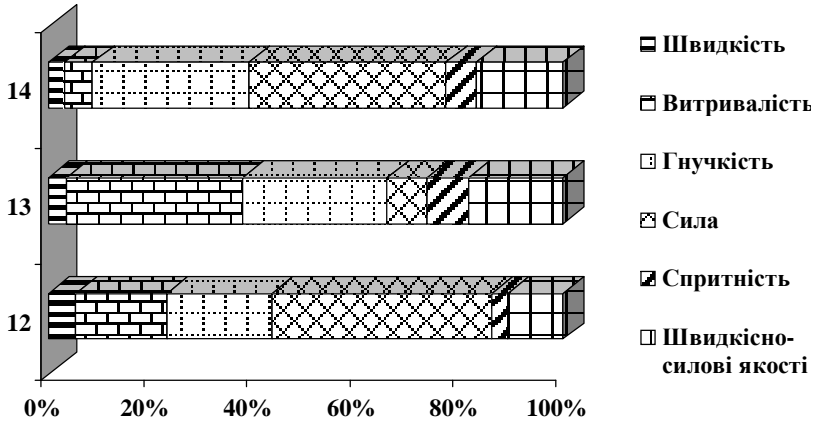


Рис. 1. Сумарний процентний приріст рухових якостей дівчат 12, 13, 14 років в результаті однорічного контролю

Перевірка рухового тестування на інформативність виявив незначимий рівень інформативності тільки в одному показнику – згинання, розгинання рук в упорі лежачи, при порівнянні результатів тесту дівчат 12 і 14 років. Рівень інформативності мав сумнівний і задовільний вигляд ( $r=0.751 - 0.297$ ).

Факторна структура процентного внеску показника рухових якостей в загальний стан фізичної підготовленості дівчат 12 років мала такий вигляд: 1 місце – спритність (28,6%); 2-3 місця – витривалість і швидкісно-силові якості (по 21,4%); 4-5 місця – швидкість і сила (по 14,3%); 6 місце – гнучкість – 0% (рис. 2).

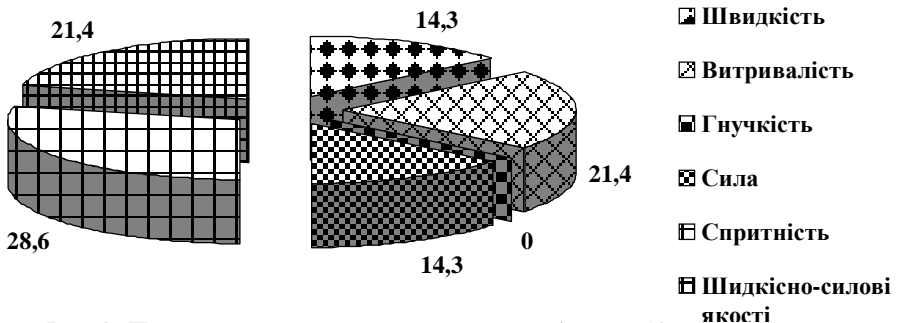


Рис. 2. Процентний внесок рухових якостей дівчат 12 років в загальну фізичну підготовленість

Факторна структура розподілу показників фізичної підготовленості дівчат 13 років в загальну дисперсію представлена на рис.3. Місця процентного

внеску розподілились таким чином: 1 місце – швидкість (28,6%); 2-3 місця – сила і спритність (по 21,4%); 4-5 місця – витривалість, швидкісно-силові якості (по 14,3%); 6 місце – гнучкість – 0%.

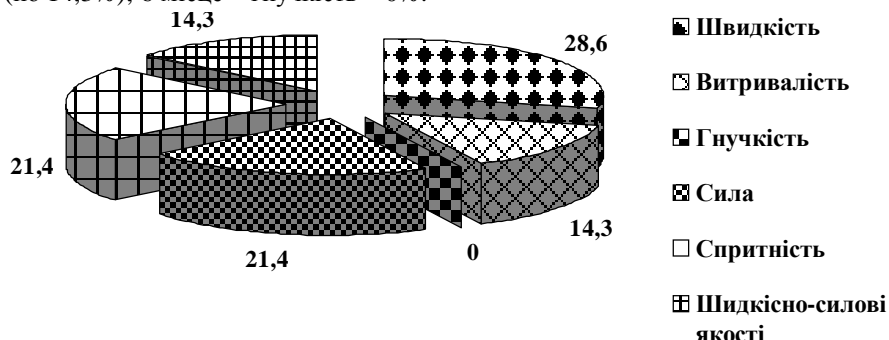


Рис. 3. Процентний внесок рухових якостей дівчат 13 років в загальну фізичну підготовленість

Відповідно факторна структура розподілу показників в стан фізичної підготовленості дівчат 14 років мала такий вигляд: 1 місце зайняли швидкісно-силові якості (37,5%); 2 місце – витривалість (25,0%); 3-5 місця – швидкість, сила, спритність (по 12,5%); 6 місце – гнучкість – 0% (рис. 4).

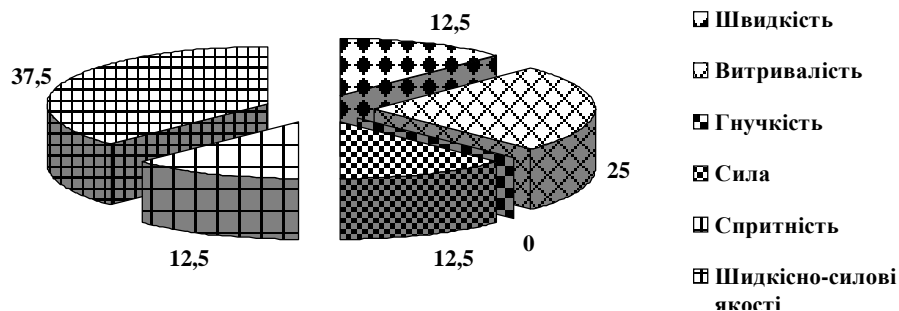


Рис. 4. Процентний внесок рухових якостей дівчат 14 років в загальну фізичну підготовленість

Для визначення моделей стану фізичної підготовленості використовувався метод множинної лінійної регресії. В результаті статистичної обробки результатів тестування були визначені такі моделі фізичної підготовленості для дівчат 12-14 років:

**12 років**

$$y = 116 - 3,53x_1 - 4,72x_2 + 1,04x_3 + 0,863x_4 - 4,33x_5 + 0,147x_6$$

де  $y$  – сума балів,  $x_1$  - біг 60 м,  $x_2$  – біг 1500 м,  $x_3$  - нахил тулуба вперед з положення сидячи;  $x_4$  – згинання, розгинання рук в упорі лежачи;  $x_5$  – човниковий біг 4x9 м;  $x_6$  – стрибок у довжину з

місяця;

### 13 років

$$y = 46,7 - 5,89x_1 - 2,66x_2 + 1,04x_3 + 1,36x_4 - 1,95x_5 + 0,378x_6$$

де  $y$  – сума балів,  $x_1$  – біг 60 м,  $x_2$  – біг 2000 м,  $x_3$  – нахил тулуба вперед з положення сидячи;  $x_4$  – згинання, розгинання рук в упорі лежачи;  $x_5$  – човниковий біг 4x9 м;  $x_6$  – стрибок у довжину з місяця;

### 14 років

$$y = 76,4 - 0,844x_1 - 1,1x_2 + 0,235x_3 + 0,049x_4 - 3,24x_5 + 0,0236x_6$$

де  $y$  – сума балів,  $x_1$  – біг 100 м,  $x_2$  – біг 2000 м,  $x_3$  – нахил тулуба вперед з положення сидячи;  $x_4$  – згинання, розгинання рук в упорі лежачи;  $x_5$  – човниковий біг 4x9 м;  $x_6$  – стрибок у довжину з місяця;

### Висновки

1. Фізична підготовленість дівчат середнього шкільного віку є основним фактором забезпечення повноцінної життєдіяльності, рівня здоров'я, визначення підлітка як особистості.
2. Аналіз спеціальної літератури, узагальнення передового досвіду практичної роботи спеціалістів, вчителів, лікарів свідчить про те, що підлітковий вік школярів характеризується бурхливим ростом антропометричних, фізіологічних параметрів організму, активним розвитком психічної і свідомої діяльності, які за своїми критеріями приближаються до дорослої людини. Крім того, на сучасному етапі розвитку суспільства на дітей постійно впливають соціальні, екологічні та інші фактори.
3. Основними критеріями оцінки фізичної підготовленості дівчат 12-14 являються комплексні показники прояву їх рухової функції, рухових якостей, які повинні відповідати їх рівню фізичного розвитку і здоров'я, індивідуальним, анатомо-морфологічним особливостям розвитку організму дітей.
4. Проблемні аспекти оцінювання рівнів фізичної підготовленості дівчат 12-14 років вимагають більш диференційного підходу до якісної і кількісної оцінки прояву їх рухових можливостей. Використання рейтингової системи оцінювання рухових можливостей дівчат даної вікової категорії є раціональною спробою вирішити питання більш об'єктивного підходу до даної проблеми.
5. Аналіз результатів тестування однієї вікової групи дівчат дозволила виявити їх середньостатистичні, інформативні і модельні характеристики. Вікові зміни розвитку рухових якостей дівчат 12-14 років свідчать про значні їх зміни.
6. В результаті статистичної обробки, математичного моделювання були розроблені 12 бальні шкали оцінки результатів рухового тестування фізичної підготовленості дівчат 12-14 років, що дозволяє запровадити дані критерії

оцінки у процес фізичного виховання даного контингенту дітей з метою більш об'єктивного визначення рівня прояву їх рухових якостей.

*Література*

6. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. - Мн.: Нар. освіта, 1979. - 88 с.
7. Мотылянская Р.Е., Каплан Э.Я., Величенко В.К. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры. – 1990. - № 1. – С. 14-21.
8. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания в школе. – М., «Просвещение», 1989.
9. Положение о Всеукраинском физкультурном комплексе «Детство», «Надежда», «Здоровье», «Долголетие» (проект). Письмо Госкомитета молодежной политики, спорта и туризма Украины 3.3/1707 от 14.06.2000 г.
10. Постановление Кабинета Министров Украины № 80 от 15 января 1996 г. «О государственных тестах и нормативах оценки физической подготовленности населения Украины».
11. Программа по физической культуре для общеобразовательных учебных заведений (1-11 классы). Рекомендована Министерством образования Украины (протокол №1 от 30.01.1998 г.).
12. Романенко В.А. Физиологические и методологические проблемы диагностики двигательных способностей человека в сфере физической культуры // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІ, 2001. - № 2. – С. 42-48.

*Надійшла до редакції 30.05.2001р.*

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ НЕТРАДИЦІЙНОЇ ФОРМИ АУТОГЕННОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ**

**Козіна Ж.Л., Слюсарев В.Ф., Волков Є.П.**

**Харківський державний педагогічний університет  
Харківський державний інститут фізичної культури**

**Анотація.** В статті приводяться результати використання в практиці навчально-тренувального процесу баскетболістів модифікованого методу аутогенного тренування (АТ), основним принципом якого є концентрація на яскравих природних образах. Аналіз показників серцевого ритму свідчить про активізацію парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи і зниження активності симпатичного відділу, що говорить про активізацію процесів відновлення. Розроблена методика АТ є ефективним засобом відновлення баскетболістів, досить простим в освоєнні і швидко впливаючим на процеси відновлення; може використовуватися в широкій практиці.

**Ключові слова:** Баскетбол, тренування, відновлення работоспособности, нервная система.

**Аннотация.** Козина Ж.Л., Слюсарев В.Ф., Волков Е.П. Эффективность применения нетрадиционной формы аутогенной тренировки для восстановления работоспособности баскетболистов. В статье приводятся результаты использования в практике учебно-

тренувального процесу баскетболістів модифікованого методу аутогенної тренування (АТ), основним принципом якого є концентрація на яскравих природних образах. Аналіз показателів серцевого ритму свідчить про активізацію парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи та зниження активності симпатичного відділу, що говорить про активізацію процесів відновлення. Розроблена методика АТ є ефективним засобом відновлення баскетболістів, досить простою в освоєнні та швидко впливаючою на процеси відновлення; може використовуватися в широкій практиці.

**Ключеві слова:** Баскетбол, тренування, відновлення працездатності, нервова система.

**Summary.** Kozina G.L., Slusarev V.F., Wolkov E.P. *Efficacy of application of the nonconventional form of autogenic training for regeneration of work capacity of the players of basketball.* In clause the results of use in practice of training of the players of basketball of the modified method autogenic training (AT) are resulted, the basic principle of which is concentration on bright natural modes. The analysis of parameters of a cardiac rhythm testifies to activization parasympathetic of a department of vegetative nervous system and downstroke of activity of a sympathetic department, which speaks about activization of processes of regeneration. The developed procedure AT is an effective agent of regeneration of the players of basketball, rather simple in development and quickly influencing on processes of regeneration; can be used in wide practice.

**Keywords:** Basketball, training, regeneration of work capacity, nervous system.

Баскетбол – це не тільки швидко-силова і точнісна гра гігантів, це також гра інтелектуалів і один з деяких видів спорту, що поєднують у собі інтелектуальний, психологічний і фізичний розвиток, висуваючи високі вимоги до рівня функціонування всіх систем організму [4,6,7]. Саме тому необхідний пошук і використання в баскетболі ефективних, швидкодіючих, досить простих у застосуванні і не маючих побічних ефектів, засобів відновлення. Одним з найдревніших та найефективніших засобів підготовки спортсмена і відновлення організму завжди були різні форми аутогенного тренування, які через психіку впливають на фізіологічні процеси [1,2,8,9].

Однак даний метод практично не розроблений у практиці учбово-тренувального процесу баскетболістів, хоча і використовувався заслуженим тренером СРСР А.Я. Гомельським [6]. У літературі також мають дані про збільшення рівня абстрактного мислення при підвищенні класу гравця [5,6,7]. Тому сприйнятливість до впливу аутогенного тренування, особливо – до його абстрактних форм, зростає зі збільшенням майстерності баскетболістів.

Але не секрет, що в практичній роботі більшості тренерів аутогенне тренування використовується рідко в зв'язку з тим, що його освоєння вимагає досить тривалого часу, а також з тим, що результати практики стають достатньо помітними лиш при досягненні високих (по Г. Шульцу) ступенів – тобто появи яскравих образів та сновидінь і можливостей керування цим процесом [1,8]. Саме тому в дійсній роботі методика проведення аутогенного тренування (АТ) була трохи змінена в порівнянні з класичною схемою Г. Шульца [8,9] з метою

прискорення і поглиблення процесів розслаблення і заспокоєння, а також для створення можливості швидкого навчання АТ і самостійної практики. Вчасності, використовували не поетапну концентрацію уваги на різних частинах тіла, а одночасове розслаблення всього тіла шляхом концентрації на яскравих природних образах, які описувалися інструктором або уявлялися самостійно.

**Ціль роботи** складалася в експериментальному обґрунтуванні ефективності впливу розробленої методики аутогенного тренування на процеси відновлення баскетболістів.

Усього в дійсному дослідженні взяли участь 22 баскетболіста, гравців збірної команди ХГПУ ім. Г.С. Сковороди й інших вузів м. Харкова, середній ріст яких склав  $183,3 \pm 5,2$  см середня вага –  $71,01 \pm 6,5$  кг, середній вік обстежуваних склав  $19,3 \pm 1,2$  роки, з них 6 спортсменів 1 розряду і 16 – другого. Як основні **методи** дослідження використовувалися модифікований метод аутогенного тренування та фізіологічні методи дослідження, зокрема - визначення показників роботи серцево-судинної системи – ЧСС і показників серцевого ритму [9].

### **Модифікований метод аутогенного тренування.**

При розробці модифікованої методики аутогенного тренування ми ґрунтувалися на тім, що баскетболісти відрізняються розвитим абстрактним мисленням, і їм не складно буде думкою створити який-небудь образ і поступово в нього зануритися, хоча за даними літератури це вища ступінь володіння методом аутогенного тренування. Крім того, уявне спостереження природних образів є найбільш древньою і природною для людини практикою розслаблення. Опису техніки «заспокоєння думок» у древніх трактатах по фізичній культурі, в основному по бойових мистецтвах, побудовані по описі природних образів, що плавно переміняють один одного і що впливають один з іншого. Найпростіший приклад аутогенного тренування для дітей – колискова пісня – найчастіше будується за принципом опису процесу засипання природи – птахів, тварин і навіть стихій.

Ґрунтуючись на перерахованих положеннях, ми розробили методику аутогенного тренування, що є досить простою, доступною і надає швидкий, глибокий і стійкий ефект релаксації. Суть методики полягає в повторенні інструктором або самостійно займаючимся тексту, що описує чергування природних образів.

Мова тексту аутогенного тренування повинна бути найбільш доступною для кожного.

**Уривок зразкового тексту аутогенного тренування російською мовою:**

... Медленно струится глубокая прозрачная река. Ивы на берегу касаются ветвями воды. По берегам реки распускаются душистые ночные цветы. На траве блестят капельки росы. На большие древние камни опускается туман. В ночном небе появляются первые звезды и отражаются в воде...

**Уривок зразкового тексту аутогенного тренування українською мовою:**

...Повільно кружляє глибока прозора ріка. Великі верби трохи торкаються води гілками. По берегах розпускаються духмяні нічні квіти. На траві блищать краплі роси. На кам'яні глиби спадає туман. В вечірньому небі з'являються перші зірки...

При продовженні сеансу АТ інструктор, тренер чи спортсмен, може довільно включати чергування природних образів, що природно виникають у думках уже при перших сеансах практики. АТ може проводитися під музику, найбільш придатну для практикуючих.

При застосуванні даної методики АТ, її текст може варіювати досить у широкому діапазоні, але для досягнення потрібного ефекту необхідно дотримувати основних принципів:

1. Найкращий ефект релаксації досягається при створенні образа великого пейзажу природи, тобто “величезний океан”, “глибока ріка”, “галявина з безліччю квітів”, “зоряне небо” і т.д.
2. Образи природи повинні бути красивими, легкими для сприйняття, знайомими займаючимся з повсякденного життя.
3. Текст АТ підбирається таким чином, що при АТ відбувається поступовий процес занурення в природний образ і злиття з ним.

#### **Метод визначення серцевого ритму.**

Показники серцевого ритму визначалися по електрокардіограмі з швидкістю протягу стрічки 25 мм/с у спокої до і під час сеансу аутогенного тренування для виявлення ступеня включення симпатичного і парасимпатичного відділів нервової системи [3]. По електрокардіограмі визначали відстань між зубцями RR у мм, після чого визначали тимчасові значення даних інтервалів шляхом множення отриманих значень при вимірі на величину, зворотну швидкості протягу стрічки, у даному випадку – на 0,04, тобто 1/25.

З показників серцевого ритму визначали:

1. Мо (мода) – найбільше що часто зустрічається інтервал між зубцями RR;
2. АМ (амплітуда моди) – процентне вираження кількості інтервалів, які найбільш часто зустрічаються до загальної кількості вимірюваних інтервалів (у даному випадку використовувалося 50 RR-інтервалів);
3. Δх – варіаційний розмах тривалості RR-інтервалів, тобто різниця між найбільшим і найменшим значенням RR-інтервалів;
4. Індекс напруги регуляторних механізмів (ІН) визначали по формулі  $ІН = АМо / 2МоΔх$

При аналізі показників серцевого ритму керувалися тим, що перераховані показники серцевого ритму відбивають різний внесок симпатичної і парасимпатичної систем. Так, Δх - показник діяльності контуру автономної регуляції ритму серця, що цілком зв'язаний з дихальними коливаннями тонулу блукаючих нервів, і, відповідно, з активністю парасимпатичної нервової системи [3]. Показники Мо й АМо відбивають вплив центрального контуру регуляції на автономний по нервовим (Мо) і гуморальним (АМо) каналах. На підставі цих показників можна судити про більший чи менший зв'язок центрального й автономного керування серцевим ритмом. Чим більше значення Мо, тим нижче ЧСС, і вище активність парасимпатичної нервової системи. Чим вище АМо, тим вище активність симпатичної нервової системи [3], і при фізичному навантаженні даний показник підвищується. Індекс напруги (ІН) відбиває активність симпатичного відділу нервової системи, і при фізичному навантаженні він також підвищується [3]. Таким чином, підвищення показників АМо і ІН свідчить про підвищення тонулу симпатичної нервової системи, а

підвищення показників Мо і  $\Delta x$  – про підвищення активності парасимпатичної нервової системи [3].

Аутогенне тренування проводилося через день. До і під час аутогенного тренування проводився вимір серцевого ритму.

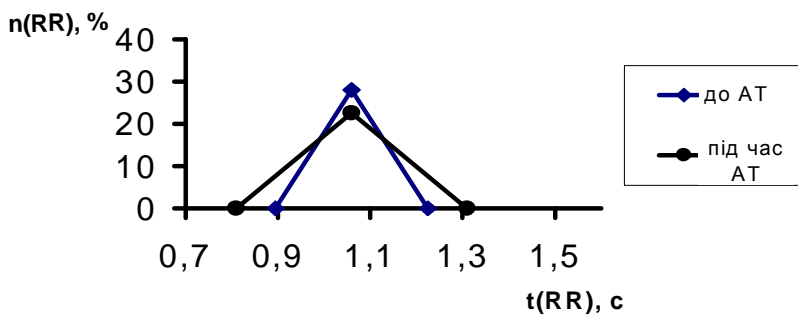
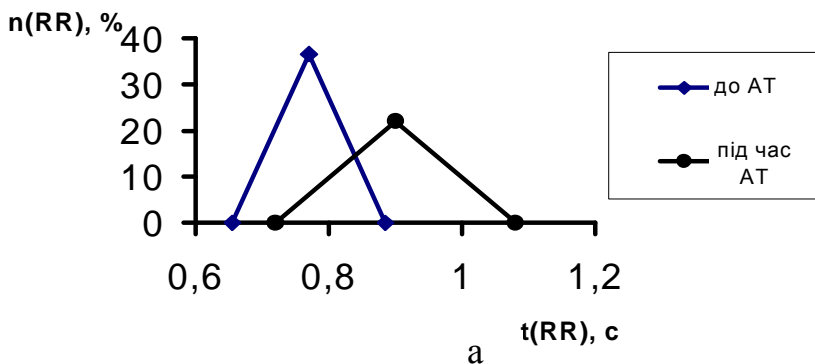
### Результати дослідження.

В таблиці 1 і на рисунку 1 показана зміна показників серцевого ритму під час аутогенного тренування. Зміна даного показника особливо помітна в перший тиждень практики АТ. Так, під час сеансу АТ на першому тижні практики ЧСС у спокої знижувалася на 13,3%, показник Мо збільшувався на 16,9%, АМо - знижувався на 39,7%, найбільше значно змінювалися показники  $\Delta x$ , які збільшилися більш ніж на 50% і індексу напруги (ИН), що зменшилися більш, ніж на 50%. Отримані дані свідчать про значний вплив АТ на стан вегетативної нервової системи. Так, зниження показників ЧСС у спокої, АМо, ИН говорять про зменшення центральних і симпатичних включень, а збільшення показників Мо і  $\Delta x$  – про збільшення активності парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи. Дані зміни достовірні при  $P < 0,01$  і деякі - при  $P < 0,001$ . У цілому, можна відзначити, що аутогенне тренування активізує парасимпатичний відділ нервової системи і гальмує активність симпатичного відділу нервової системи. Як відомо, найбільш сприятливі умови для процесів відновлення створюються при підвищенні активності парасимпатичного відділу нервової системи з одночасним зниженням активності її симпатичного відділу, що відбувається під час сну. Під час аутогенного тренування відбуваються аналогічні зміни, що свідчить про позитивний вплив аутогенного тренування на процеси відновлення і можливості ефективним, швидким і простим способом створити умови для якісного відновлення організму.

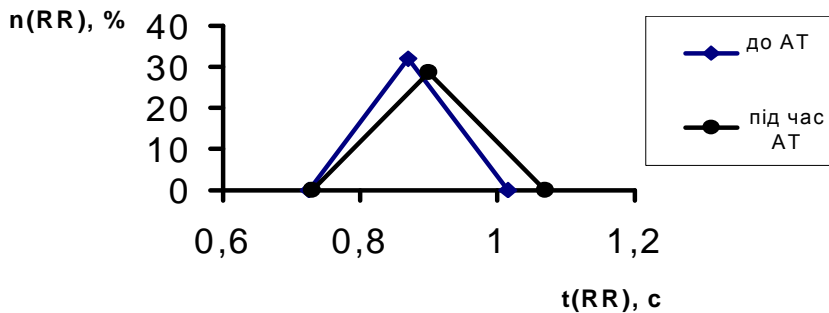
Таблиця 1

*Усереднені показники серцевого ритму до і під час аутогенного тренування на першому, другому і третьому тижнях експерименту в баскетболістів 1-2 розрядів (t-критичне дорівнює 3,106 при  $P < 0,01$  і 4,487 при  $P < 0,001$ )*

Термін реєстрації	Показники серцевого ритму	До АТ $\bar{X} \pm \sigma$	Під час АТ $\bar{X} \pm \sigma$	% зміни	t-критерій Стьюденту
1-й тиждень	ЧССп	76,15±6,71	66,1±5,8	-13,3	2,48
	Мо	0,77±0,04	0,9±0,08	16,9	4,33
	АМо	36,6±6,5	22,05±5,7	-39,7	7,45
	?х	0,23±0,06	0,36±0,16	56,5	8,67
	ИН	138,5±17,7	64,0±10,41	-53,7	7,95
2-й тиждень	ЧССп	60,0±12,0	57,33±9,01	-4,5	1,51
	Мо	1,06±0,02	1,06±0,03	0,0	0,06
	АМо	28,0±3,46	22,6±1,15	-19,3	3,61
	?х	0,33±0,08	0,41±0,16	24,2	4,56
	ИН	42,1±19,9	36,5±12,2	-13,3	2,35
3-й тиждень	ЧССп	70,2±9,1	72,3±5,8	2,9	1,37
	Мо	0,87±0,18	0,9±0,22	3,4	1,54
	АМо	32,0±2,0	28,7±1,1	-10,3	2,08
	?х	0,29±0,10	0,34±0,12	0,17	0,02
	ИН	74,71±21,7	63,36±18,6	-15,2	2,87



б



в

Рис. 1. Гістограма серцевого ритму у стані спокою до і під час аутогенного тренування на першому (а), другому (б) та третьому (в) тижнях експерименту.

На другому і третьому тижнях експерименту зміни серцевого ритму під час аутогенного тренування виявилися не настільки вираженими (табл. 1, рис.1), в основному у зв'язку з вихідним зниженням показників ЧСС спокою і  $M_0$ , що свідчить про підвищення економічності роботи серцево-судинної і нервової систем і зниженні енерговитрат у спокої. Відомо, що подібні зміни характерні для стану високої тренуваності. Можливе також виникнення умовного рефлексу на початок процесу аутогенного тренування і зв'язане з цим зниження ЧСС і змінена показників серцевого ритму за кілька хвилин до початку сеансу АТ. Отримані дані відбивають явний вплив аутогенного тренування на процеси відновлення і свідчать про ефективність даної методики і доцільність її застосування в практиці учбово-тренувального процесу баскетболістів. Команда баскетболістів ХДПУ, добилась явних успіхів в змаганнях – вийшла у першу підгрупу. Ми вважаємо, що не останню роль в цьому зіграла практика запронованої методики АТ ведучими гравцями команди.

### **Висновки.**

1. Розроблено нову форму аутогенного тренування, основним принципом якої є концентрація уваги на яскравих природних образах, а основною дією – швидко релаксація всіх м'язів та нервової системи. Методика швидко і глибоко впливає на процеси релаксації і досить доступна в освоєнні.

2. Під час проведення аутогенного тренування істотно змінюються показники серцевого ритму: вірогідно знижуються показники індексу напруги (ИН) і амплітуди моди (АМ<sub>0</sub>) і вірогідно підвищуються показники  $\Delta x$  - різниці між найбільшим і найменшим RR-інтервалом і  $M_0$  – тривалості інтервалу, що зустрічається найбільш часто, що говорить про підвищення тону парасимпатичної нервової системи і зниження тону симпатичної нервової системи, тобто – про активізацію процесів відновлення.

3. Зміни серцевого ритму під час аутогенного тренування виявилися не настільки вираженими на другому і третьому тижнях експерименту, в основному у зв'язку з вихідним зниженням показників ЧСС спокою і  $M_0$ , що свідчить про підвищення економічності роботи серцево-судинної і нервової систем і зниженні енерговитрат у спокої.

4. Дана методика основана на активізації абстрактного мислення, швидко і глибоко впливає на процеси релаксації і досить доступна в освоєнні, може застосовуватися в практиці навчально-тренувального процесу баскетболістів як в сполученні з іншими формами аутогенного тренування, так і в якості самостійної системи відновлення спортсменів.

### *Література*

1. Алексеев А. Аутотренинг для всех. ФиС. 1990. №9. 22 с.
2. Алексеев А. Разделяй и властвуй (о созидательном разделении мыслей и чувств). ФиС. 1984. №3. 24с.
3. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М., «Медицина», 1979.
4. Баскетбол. Игра центрового // ФК в школе.-1991.- №2.-С.59
5. Волков Е.П. Влияние методов обучения и особенностей высшей нервной деятельности учащихся в усвоении новых двигательных действий. // Физическое воспитание детей и молодежи: Республиканский межведомственный сборник, вып. №7. - Киев, 1980. - С. 59-64.
6. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. Изд. 2-е, пер. и доп. - М.,

1985. - 160 с.

7. Гомельский А.Я. Докажи правоту победой. - М., 1987. - 156 с.
8. Никифоров Ю.Б. Аутотренинг + физкультура. М., ФиС. 1989.
9. Омелченко, А.С. Малоносов. Гипноидеомоторная тренировка спортсменов. Т. и пр. ФК. 1988, №10.

Надійшла до редакції 23.05.2001р.

## СИСТЕМА ВСТУПНИХ ФАХОВИХ ВИПРОБУВАНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НАЦІОНАЛЬНОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ М.П.ДРАГОМАНОВА

Козленко О.М.

Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова

**Анотація.** Стаття присвячена проблемі нормативної бази вступних випробувань з фізичної культури. На основі аналізу результатів використання Державних тестів автором розроблені нормативи вступного випробування, які пройшли в 2000 році апробацію практикою і продемонстрували добрі результати.

**Ключові слова:** абітурієнти, вступні випробування, тести, нормативи, оцінки.

**Аннотация.** Козленко О.Н. Система вступительных профессиональных испытаний по физической культуре в Национальном педагогическом университете имени Н.П.Драгоманова. Статья посвящена проблеме нормативной базы вступительных экзаменов по физической культуре. На основе анализа результатов использования Государственных тестов автором разработаны нормативы вступительного экзамена, которые прошли в 2000 году апробацию практикой и продемонстрировали хорошие результаты.

**Ключевые слова:** абитуриенты, вступительные экзамены, тесты, нормативы, оценки.

**Summary.** Kozlenko O.N. System of introductory professional tests on physical culture at National pedagogical university of a name N.P. Dragomanov. The Article is dedicated to a problem of the development of the normative base of entrance exams on physical culture. On base of the analysis result use State test the author has designed the standards of the entrance exam, which passed in 2000 approbation by practice and have demonstrated the good results.

**Keywords:** applicants, entrance exams, tests, standards, estimations.

Вже десять років в Національному педагогічному університеті імені М.П.Драгоманова ведеться підготовка вчителів фізичної культури. Однією із проблем відбору молоді для навчання на цій спеціальності є розробка нормативної бази вступних випробувань. Починаючи з 1998 року вступні випробування з фізичної культури в НПУ проводяться за системою багатоборства на базі «Державних тестів фізичної підготовленості». Номенклатура тестів і нормативи в 1998 році повністю відповідали «Державним тестам...». Відповідно були введені три вікові групи - 17-річні (випускники середньої школи цього року), до 22 років (аналогічно студентському віку в Держтестах) і понад 22 роки (аналогічно зрілому віку в Держтестах). Іспити проводяться протягом двох днів згідно з умовами виконання державних іспитів. Тести на витривалість

і плавання мають подвійний коефіцієнт

Результати вступних випробувань з фізичної культури довели, що такі нормативи занадто легкі для відповідно орієнтованої молоді. Так, понад 75% абітурієнтів 1998 року змогли отримати добрі і відмінні оцінки за екзамен. Таке становище не давало змоги провести відбір найбільш підготовлених, тому на основі аналізу результатів виконання окремих тестів було розроблено нові нормативи - підвищено нормативи з бігу на витривалість для юнаків та дівчат; із згинання та розгинання рук в упорі лежачи для юнаків; із стрибку в довжину з місця для юнаків та дівчат; введено часові нормативи в плаванні; норматив плавання протягом 12 хвилин для абітурієнтів 17 років; вилучено тест на гнучкість.

Аналогічна робота була проведена і за результатами вступних випробувань 1999 року: для юнаків був зменшений інтервал між нормативами в бігу на 3 км до 30 сек., піднятий норматив оцінки «5» на 10 секунд, збільшені нормативи в підтягуванні на одиницю, зменшено інтервал між нормативами піднімання тулуба за 1 хвилину з 6-7 до 5 разів. Для дівчат - зменшений інтервал між нормативами в бігу на 2 км до 30 секунд, збільшені на 5 см нормативи в стрибках в довжину, збільшені на 2 рази нормативи в підніманні тулуба за 1 хвилину. Нижче наводимо остаточний варіант програми, який був застосований на випробуваннях 2000 року, в дужках, для порівняння, нормативи Держтестів.

*Для абітурієнтів до 17 років*

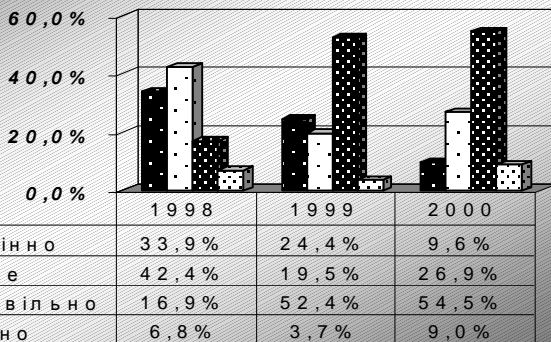
Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість Біг на 3000 м 2000 м	ю д	11.35(12.15) 9.20(9.50)	12.05(13.20) 9.50(10.45)	12.35(14.30) 10.20(11.45)	13.05(15.40) 10.50(12.45)	13.35(16.30) 11.20(13.40)
Або плавання за 12 хв., м	ю д	650(-) 550(-)	550(-) 450(-)	450(-) 350(-)	350(-) 275(-)	300(-) 200(-)
Сила Згин.І розг. рук в упорі лежачи	ю д	44(42) 22(22)	38(36) 17(17)	32(30) 13(13)	26(24) 9(9)	20(18) 5(5)
Або підтягування	ю д	15(14) 3(3)	13(12) 2(2)	11(10) 1(1)	9(8) 3/4(3/4)	8(7) 1/2(1/2)
Піднімання в сід за 1 хв	ю д	51(51) 47(45)	46(45) 42(40)	41(38) 37(35)	36(32) 33(31)	31(26) 28(26)
Стрибок у дов. з місця	ю д	255(250) 215(200)	245(231) 205(186)	235(214) 195(174)	225(197) 185(162)	215(180) 175(150)
Або стрибок угору, см	ю д	55(55) 45(45)	51(51) 43(43)	44(44) 39(39)	38(38) 35(35)	33(33) 29(29)
Швидкість Біг на 100 м	ю д	13,1(13,4) 15,0(15,0)	13,6(14,0) 15,5(15,9)	14,1(14,6) 16,0(16,8)	14,6(15,2) 16,5(17,7)	15,1(15,8) 17,0(18,6)
Спритність Човниковий біг 4 х 9 м	ю д	9,0(9,0) 10,4(10,4)	9,4(9,4) 10,8(10,8)	9,9(9,9) 11,3(11,3)	10,4(10,4) 11,7(11,7)	10,9(10,9) 12,2(12,2)
Плавання 50 м в/с	ю д	0.37,0 0.47,0	0.39,5 0.50,5	0.42,0 0.54,0	506/ч 506/ч	256/ч 256/ч
Або плавання 100 м в/с	ю д	1.33,0 1.43,0	1.38,0 1.48,0	1.43,0 1.55,0	- -	- -
Або плавання 100м бр	ю д	1.45,0 1.55,0	1.50,0 2.00,0	1.55,0 2.10,0	- -	- -

### Нормативи для абітурієнтів до 22 років

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість біг на 3000 м 2000 м	ю	11.20(12.00)	11.50(13.05)	12.20(14.30)	12.50(15.40)	13.20(16.30)
	д	9.10(9.40)	9.40(10.30)	10.10(11.20)	10.40(12.10)	11.10(13.00)
Або плавання за 12 хв., м	ю	725(725)	650(650)	550(550)	450(450)	350(350)
	д	650(650)	550(550)	450(450)	350(350)	300(300)
Сила Згин.І розг. рук в упорі лежачи	ю	46(44)	40(38)	34(32)	28(26)	22(20)
	д	24(24)	19(19)	16(16)	11(11)	7(7)
Або підтягування	ю	17(16)	15(14)	13(12)	11(10)	9(8)
	д	3(3)	2(2)	1(1)	1/2(1/2)	1/3(-)
Піднімання в сід за 1 хв	ю	53(53)	47(47)	40(40)	34(34)	28(28)
	д	47(47)	42(42)	37(37)	33(33)	28(28)
Стрибок у дов. з місця	ю	260(260)	250(241)	240(224)	230(207)	220(190)
	д	215(210)	205(196)	195(184)	185(172)	175(160)
Або стрибок угору, см	ю	56(56)	52(52)	45(45)	39(39)	35(35)
	д	46(46)	44(44)	40(40)	36(36)	30(30)
Швидкість Біг на 100 м	ю	13,0(13,2)	13,5(13,9)	14,0(14,4)	14,5(14,9)	15,0(15,5)
	д	14,8(14,8)	15,3(15,3)	15,8(16,4)	16,3(17,3)	16,8(18,2)
Спритність Човниковий біг 4 х 9 м	ю	8,8(8,8)	9,2(9,2)	9,7(9,7)	10,2(10,2)	10,7(10,7)
	д	10,2(10,2)	10,5(10,5)	11,1(11,1)	11,5(11,5)	12,0(12,0)
Плавання 50 м в/с	ю	0.35,0	0.37,5	0.40,0	506/ч	256/ч
	д	0.45,0	0.48,5	0.52,0	506/ч	256/ч
Або плавання 100 м в/с	ю	1.30,0	1.35,0	1.40,0	-	-
	д	1.40,0	1.45,0	1.50,0	-	-
Або Плавання 100м бр	ю	1.40,0	1.45,0	1.55,0	-	-
	д	1.55,0	2.00,0	2.10,0	-	-

Графік 1

### Оцінки за вступний іспит в 1998-2000 рр.



*Для абітурієнтів понад 22 роки*

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість біг на 3000 м 2000 м	ю д	11.40(12.10) 9.20(9.45)	12.10(13.15) 9.50(10.40)	12.40(14.25) 10.20(11.40)	13.10(15.35) 10.50(12.40)	13.40(16.25) 11.20(13.35)
Або плавання за 12 хв., м	ю д	650(650) 550(550)	550(550) 450(450)	450(450) 350(350)	350(350) 275(275)	300(300) 200(200)
Сила Згин.І розг. рук в упорі лежачи	ю д	45(43) 23(23)	39(37) 18(18)	33(31) 14(14)	27(25) 10(10)	21(19) 6(6)
Або підтягування	ю д	15(15) 2(2)	13(13) 1 <sup>1/2</sup> (1 <sup>1/2</sup> )	11(11) 1(1)	9(9) 1/2(1/2)	7(7) 1/3(-)
Піднімання в сід за 1 хв	ю д	52(52) 46(46)	46(46) 41(41)	39(39) 36(36)	33(33) 32(32)	27(27) 27(27)
Стрибок у дов. з місця	ю д	255(255) 210(205)	245(236) 200(191)	235(219) 190(179)	225(202) 180(167)	215(185) 170(155)
Або стрибок угору, см	ю д	55(55) 45(45)	51(51) 43(43)	44(44) 39(39)	38(38) 35(35)	34(34) 29(29)
Біг на 100 м (біг 30,60м)	ю д	13,2 15,1	13,7 15,6	14,2 16,1	14,7 16,1	15,2 17,1
Спритність Човниковий біг 4 х 9 м	ю д	8,9(8,9) 10,3(10,3)	9,3(9,3) 10,7(10,7)	9,8(9,8) 11,2(11,2)	10,3(10,3) 11,6(11,6)	10,8(10,8) 12,1(12,1)
Плавання 50 м в/с	ю д	0.37,0 0.47,0	0.39,5 0.50,5	0.42,0 0.54,0	50б/ч 50б/ч	25б/ч 25б/ч
Або плавання 100 м в/с	ю д	1.33,0 1.43,0	1.38,0 1.48,0	1.43,0 1.55,0	- -	- -
Або Плавання 100м бр	ю д	1.45,0 1.55,0	1.50,0 2.00,0	1.55,0 2.10,0	- -	- -

Внесені протягом 1998-2000 років корективи значно змінили співвідношення оцінок за іспит (див графік1). З 1998 (коли застосовувалися нормативи держтестів) по 2000 рік скоротилася частка відмінних оцінок з 33,9% до 9,6%, добрих оцінок - з 42,4% до 26,9%. За цей же період збільшилась частка задовільних оцінок - з 16,9% до 54,5%. Відсоток незадовільних оцінок змінився незначно. Таке розсіювання дало можливість в умовах значного конкурсу відбирати до лав студентів краще фізично підготовлених юнаків і дівчат. Іншими словами, приведені вище нормативи відповідають поставленому перед вступними випробуваннями з фізичної культури завданню.

*Надійшла до редакції 23.05.2001р.*

# ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНЕ ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНОЇ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Кривець І.Г.

Донецька державна академія управління

**Анотація.** У статті розкриваються основні положення, що характеризують зростання ролі професійно орієнтованої психофізичної підготовки майбутніх фахівців у вузі. Наведені теоретичні та практичні рекомендації з організації та керування цим процесом, обґрунтовані результатами експериментальних досліджень автора.

**Ключові слова:** професійно орієнтована психофізична підготовка, професійне навчання, мотивоване самовдосконалювання, навчальний процес.

**Аннотация.** Кривець И.Г. Теоретическое обоснование и организационное внедрение профессионально ориентированной психофизической подготовки студентов В статье раскрываются основные положения, характеризующие возрастание роли профессионально ориентированной психофизической подготовки будущих специалистов в вузе. Приведены теоретические и практические рекомендации по организации и управлению этим процессом, подкрепленные результатами экспериментальных исследований автора.

**Ключевые слова:** профессионально ориентированная психофизическая подготовка, мотивируемое самосовершенствование, образовательный процесс.

**Summary.** Krivets Irina .Theoretical basing and organizational inculcating of professionally oriented psychophysical training of students. The article deals with the main ideas characteristic of the increasing role of professionally oriented psychophysical training of future specialists in higher learning establishments. Theoretical and practical recommendation on the organization and management of this process supported by the results of the investigation of the author are given.

**Keywords:** professionally oriented psychophysical training, professional competence, motivated self-improvement, educational process.

**Вступ.** Науково-технічний та соціальний прогрес, на всіх етапах розвитку людського співтовариства, для свого здійснення потребує від системи підготовки фахівців різних профілів і кваліфікацій наявність в них достатніх рівнів здоров'я, фізичної та розумової працездатності, гуманітарних та професійних знань, навичок і умінь, свідомого і творчого відношення до праці.

Фізичне виховання в освітньому процесі завжди було одним з дієвих засобів підготовки людини до повсякденного життя і до трудової діяльності. Воно сприяло прискоренню процесу адаптації (приспособуванню) організму людини до різноманітних форм життєдіяльності та мінливих соціальних відносин, що постійно ускладнюються, створенню функціональної і рухової бази для засвоєння побутових та професійних дій, формуванню індивідуальних ефективних стилів діяльності (Пономарьов Н.І., Кун Л., Романенко В.О., Заярін Г.О., Кривець І.Г. та ін.) [1 - 5].

Цими положеннями, власне, і визначена суспільна мета фізичної

культури – виховання всебічно розвитої людини для продуктивної самореалізації і діяльності на благо соціального прогресу.

**Аналіз досліджень.** Виходячи з даного визначення, можна сформулювати й основні задачі фізичного виховання в системі професійної освіти молоді: *гармонічний розвиток форм прояву і функціонування організму людини, спрямований на всебічне удосконалювання його психофізичних здібностей; зміцнення здоров'я та забезпечення професійного творчого дозволіття; придбання й формування життєво та професійно важливих спеціальних знань, рухових навичок і умінь; виховання моральних, вольових та естетичних якостей особистості; сприяння її інтелектуальному розвитку.*

Акцент на виділення прикладного значення фізичного виховання у вузах – явище закономірне, що свідчить про підвищення її соціальної ролі в суспільстві. Отже, на сучасному етапі, саме життя висуває важливу проблему – формування в процесі навчання індивідуальних здібностей, особистих якостей та властивостей, професійних навичок та умінь тих, що навчаються, з використанням у цьому процесі спеціально відібраних засобів фізичного виховання.

Аналітичний огляд наукових публікацій з професійно-прикладної фізичної підготовки, зроблений Іл'їнічем В.І. (1978), проведені наукові дослідження та опубліковані роботи ряду авторів (Косилов С.О., Леонова Л.О., 1974 – 1982, Заярін Г.О., Кривець І.Г., 1985 - 2001 та ін.), опубліковані роботи інших дослідників за останні десятиліття (Віленський М.Я., Сафін Р.С., 1989, Івашенко Л. Я., Страпко Н.П., 1987, Раєвський Р.Т., 1987, Романенко В.О., 1999, та ін.), дали нам можливість сформулювати робоче поняття професійно орієнтованої психофізичної підготовки у вузі, що являє собою, одночасно, і напрямок цілей, які розкриваються у статті [6 - 11].

**Формулювання цілі.** *Професійно орієнтована психофізична підготовка являє собою спеціальний напрямок сучасної системи фізичного виховання, орієнтований на придбання, розвиток та формування визначених прикладних знань, психічних, фізичних та спеціальних якостей і властивостей особистості, інтелектуальних та рухових навичок й умінь, що сприяють досягненню об'єктивної готовності конкретної людини до успішного рішення життєвих та професійних задач.*

**Матеріали досліджень.** Професійно необхідні психофізичні якості, інтелектуальні та рухові навички й уміння здобуваються й удосконалюються як у процесі навчання обраної спеціальності, так і в процесі самої трудової діяльності. Але тільки спеціально організований процес професійно орієнтованої психофізичної підготовки тих, що навчаються, значно прискорює і підвищує ефективність і надійність професійного становлення майбутніх фахівців. Такі вимоги постійно розширюються, а в деяких специфічних видах діяльності, до яких можна віднести діяльність працівників управлінської сфери, стають гранично високими. Найчастіше буває так, що недостатньо розвинені психофізичні якості служать серйозною перешкодою до досягнення необхідного рівня оволодіння професійними уміннями і, як наслідок, причиною професійних помилок.

Трудова діяльність працівників управлінської сфери сполучена зі значними напругами багатьох психофізіологічних аналізаторів (зорового, слухового, тактильного та ін.), зі сприйняттям, запам'ятовуванням та терміновим

переробкою великого масиву інформації, з виконанням складних дій, швидких і точних рухів, а також, зі значними нервово-емоційними навантаженнями. При таких особливостях праці, коли навантаження припадає переважно на інтелектуальну, психофізичну та нервово-емоційну сфери, високу і стійку працездатність можуть виявляти тільки здорові, треновані люди. Усе це говорить про те, що для працівників-управлінців, одним з найважливіших розділів у професійній підготовці є - *професійно орієнтована психофізична підготовка*, що складається з двох частин: загальної та спеціальної фізичної підготовки, які мають конкретну практичну спрямованість.

Таким чином, професійно орієнтована психофізична підготовка майбутніх керівників-управлінців являє собою один з видів спеціалізованого розділу фізичного виховання, спрямованого на розвиток фізичних та психічних властивостей і якостей особистості, а також на формування навичок та умінь, стосовно до особливостей їх трудової діяльності.

Варто підкреслити, що спеціальна професійно орієнтована психофізична підготовка, при всій її практичній значимості, не може замінювати собою загальну фізичну підготовку, яка й служить для неї базисною основою.

У зміст спеціальної професійно орієнтованої психофізичної підготовки у вузах входять вправи, що відносяться до різних видів спорту і до спеціальних видів дій прикладного характеру, специфічних для професійної діяльності, та реалізованих, як правило, в умовах, близьких до реального. Розвиток таких спеціально-прикладних здібностей та умінь базується на загальнофізичному розвитку, у зв'язку з чим велике значення в прикладній підготовці приділяється засобам попередньої загальнофізичної підготовки (ЗФП), нормативні вимоги яких відбиті у Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України, у спеціальних наказах Міністерства освіти і науки України. До цих документів включені різні оціночні вправи для виявлення ступеню розвитку *швидкості, сили, загальної силової і швидкісної витривалості, гнучкості, координації рухів та спритності*.

У психофізичну підготовку включені, також, спеціальні вправи, що удосконалюють функції аналізаторів центральної нервової системи (швидкість, обсяг, точність й диференційованість сприйняття, складні комплексні сприйняття, аналіз та синтез діяльних актів, а також вольові та інші психічні якості та властивості особистості).

Як показує практика, у даний час більшість випускників загальноосвітніх шкіл вступають у життя без достатньої попередньої психофізичної підготовки, що істотно утрудняє для них процес професійного становлення й успішність наступної трудової діяльності. Існуюча в суспільстві спрощена думка про сучасне виробництво з його високим рівнем механізації й автоматизації робить значний акцент на зниження ролі й значимості психофізичних здібностей людини в процесі побутової діяльності. При цьому, залишається без уваги той факт, що сама праця стає все більш складною та інтенсивною, отже виконується у більш напруженому ритмі з високою інтелектуальною та нервово-емоційною «вартістю» для організму. І її здійснення, закономірне, вимагає значно більшої напруги інтелектуальної сфери, більш високого рівня знань, психічної та фізичної працездатності, точності й погодженості рухів та дій, а, отже, і енергетичних витрат. Перераховані властивості та якості особистості потребують постійного розвитку й

удосконалювання, тому що, чим складніше стає виробничий процес, тим більше підготовленою і досконалою повинна бути людина, керуюча ним.

З цією метою нами була розроблена експериментальна програма фізичного виховання у вузі, що проходила вихідну апробацію в ДонДАУ у 1996 – 2000 роках. Основні задачі, розв'язувані в ході реалізації даної програми, полягають у наступних взаємозалежних послідовних етапах педагогічного процесу:

1. Ознайомлення студентів з умовами навчальної та майбутньої трудової діяльності, вимогами майбутньої професії до стану здоров'я, психофункціональної та рухової підготовки майбутніх фахівців.
2. Добір оптимальних сполучень розвиваючих та формуючих засобів фізичної культури і впровадження їх у процес фізичного виховання студентів.
3. Оцінка психофункціональної та рухової підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності з достатньою надійністю та періодичністю.
4. Формування у студентів усвідомленої потреби в удосконалюванні особистісних якостей та властивостей, у розвитку професійно важливих психофізичних здібностей.
5. Організація самостійної роботи студентів з психофізичного самовдосконалення з професійною орієнтацією.

Виходячи з вищесказаного, навчальний процес з фізичного виховання нами було зорганізовано таким чином, щоб поетапне виконання всіх розділів програми було спрямовано на рішення поставлених цільових задач.

Для рішення першої задачі нами були побудовані описова та кількісна професійні моделі психофізичної підготовки студентів. На нашу думку, спрямований процес розвитку та формування особистості майбутніх працівників управлінської сфери повинен здійснюватися й у процесі фізичного виховання у вузі, тобто, по чітко обґрунтованій програмі «проекування особистості». Це означає, що, перш ніж приступити до розвитку й формуванню професійно важливих якостей та здібностей майбутніх фахівців, необхідно забезпечити належний рівень їх базової фізичної підготовки та чітко визначити напрямки, види й еталонні діапазони модельних психофізичних характеристик особистості випускників. Це і є визначальним чинником при доборі *змісту* фізичного виховання з професійною спрямованістю у вузі.

Дослідження показують, що найбільший ефект від педагогічного впливу досягається при організації розвиваючого навчання з урахуванням індивідуальних особливостей особистості: віку, статі, стану здоров'я, працездатності, психічної та фізичної підготовленості, мотивації у психофізичному удосконалюванні власного організму, типологічних властивостей нервової системи й т.п. Такі впливи здійснюються обов'язково з використанням відповідних засобів, форм та методів педагогічного процесу, що відносять до способів формування особистості [12]. У їхнє число входять: *виховання, навчання, вправи та тренування.*

Вирішуючи другу задачу, ми ґрунтувалися на тому, що професійно важливі психофізичні здібності повинні формуватися в умовах, максимально близько моделюючих психічні та фізичні навантаження, властиві професійної діяльності по величині, інтенсивності, нервово-емоційній напруженості та енергетичним витратам. Причому, розвиток тих чи інших психофізичних здібностей, окремих якостей та властивостей особистості майбутніх фахівців,

необхідно здійснювати з використанням усього різноманіття засобів та методів фізичної культури. Їхній добір та угруповання здійснювалося за принципом відповідності поставленим задачам відповідних фізіологічних реакцій організму тих, що займаються, на виконане навантаження. Ґрунтуючись на вищевикладені факти, в нашу програму фізичного виховання були включені: статико-динамічні комплекси вправ із системи Йоґа та Цигун; пластична гімнастика, побудована на базових рухах У-шу та ритмічної гімнастики, атлетична гімнастика з використанням тренажерів та обтяжень, легкоатлетичні вправи, плавання, спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол, настільний теніс), ідеомоторне тренування та психосамореґуляція [13]. На підставі проведених досліджень нами, так само, були внесені деякі зміни у послідовність при плануванні розвиваючих фізичних вправ, з урахуванням динаміки працездатності студентів протягом навчального року. На цій основі була складена приблизна схема планування засобів розвитку психофізичних здібностей студентів по періодах навчання (табл.1).

Отже, після проходження кожного циклу авторської програми фізичного виховання, студенти повинні здати контрольні нормативи для визначення динаміки рівня професійно важливих здібностей. Для цього нами була розроблена поетапна система складання контрольних вправ, яка відображає цю динаміку.

Залікова оцінка з фізичного виховання протягом усього періоду навчання проводиться по середньому балу оцінки, досягнутих показників у контрольних нормативах, а, так само, по відсотку відвідуваності навчальних занять (табл. 2.).

Основним критерієм позитивної оцінки служить поліпшення показників у контрольних вправах протягом усього періоду навчання у вузі.

На теперішній час, рівень використання засобів фізичної культури в навчальному процесі у вузі недостатній, тому у своїй програмі ми пропонуємо впровадження, на додаток до навчальних занять, спеціально зорганізовану, мотивовану самостійну психофізичну підготовку з індивідуальною, професійно орієнтованою, тренувальною спрямованістю та комплексним використанням усього різноманіття засобів фізичної культури.

Самостійні заняття дозволяють збільшити обсяг часу, який відводиться на фізичне виховання в освітньому процесі, що сприяє ефективності розвиваючого впливу й більш кращому засвоєнню студентами змісту навчальної програми.

Так, проведені нами дослідження (n = 1645), підтвердили ефективність розробленої і науково обґрунтованої системи використання засобів та методів фізичного виховання у навчальному закладі, при якій розвиток та формування професійних психофізичних здібностей студентів здійснюється більш повно й ефективно, в порівнянні з використовуваними раніше програмами.

На формуючому етапі, після проходження кожного блоку програми, студенти експериментальних груп проходили тестування для оцінки динаміки рівнів психофізичних здібностей, що розвиваються. Для порівняння, на початку і наприкінці навчального року, аналізувалася динаміка цих же показників у контрольних групах, що займалися по загальноприйнятим програмам.

Дослідження показали достовірне поліпшення показників, що спостерігалися в експериментальних групах:

Таблиця 1

## Планування засобів розвитку психофізичних здібностей студентів

Період	Місяць	Направленість занять	Основні засоби
1	2	3	4
Осінь	вересень-жовтень жовтень-листопад	Загальна фізична підготовка Спеціальна фізична підготовка	Кросовий біг помірної інтенсивності (ЧСС=120-130 уд/хв). Спортивні ігри за спрощеними правилами. Кругове тренування з використанням вправ силового і швидкісного характеру; метання ваги (3-5 кг), багаторазові стрибкові вправи, естафетний біг, рухливі ігри.
Зима	грудень-січень лютий-березень	Розвиток сили, статичної та динамічної витривалості, швидкості, реакції, координації Розвиток витривалості до роботи швидкісно-силового характеру.	Атлетична гімнастика, ритмічна гімнастика, різні види єдиноборств, елементи акробатики, плавання, спортивні ігри та комплексні естафети, дихальні і релаксаційні вправи.
Весна	березень-квітень квітень-травень	Розвиток швидкісно-силових якостей. Розвиток витривалості в роботі швидкісно-силового характеру й у бігу помірної та високої інтенсивності.	Кросовий біг, спортивні та рухливі ігри, легка атлетика.
Літо	червень-серпень	Самостійні заняття по індивідуальному призначенню.	Рекреаційний період

Таблиця 2.

№	Залікові вимоги	Оцінка успішності		
		Відмінно	Добре	Задовільно
11	Середня оцінка контрольних вправ, бали	≥ 4,0	3,5 – 3,0	≤ 2,9
2	Відвідуваність	100 – 90 %	89 –80 %	79 –70 %

- витривалість (реакція ЧСС на дозоване навантаження - тест Руф'є: у чоловіків - на 42%, у жінок – на 31%; біг на 1000 м: у чоловіків відповідно на 14,8%, у жінок – на 9%);
- швидкість (човниковий біг: у чоловіків – на 6,8%, у жінок – на 6,7%; біг на 100 м: у чоловіків – на 4,8%, у жінок – на 9%);
- швидкісно-силова підготовка (стрибок у довжину з місця: у чоловіків - на 9,6%, у жінок – на 2,9%; метання ваги махом знизу - вперед: у чоловіків - на 14,9%; у жінок – на 12,7%);
- силова витривалість (піднімання ніг у висі до торкання попередини: у чоловіків – на 33%, підтягування у висі: у чоловіків – на 25%; піднімання

тулуба з положення лежачи на спині: у жінок – на 20,6%; згинання - розгинання рук з упору лежачи: у жінок – на 20%);

- гнучкість (нахил уперед з положення сидячи, ноги прямі: у чоловіків – на 45%, у жінок – на 42%).

Особливо наочно відображується ріст рівня фізичної працездатності (РФП): у чоловіків – із 827 кгм/хв до 966 кгм/хв, у жінок – із 480 кгм/хв до 624 кгм/хв.

Рівень рухової підготовки також має тенденцію до поліпшення. Відзначено оптимізацію показника нервово-емоційної напруженості (НЕН), підвищення активності студентів у психофізичному самовдосконаленні.

У контрольних групах показники психофізичної підготовленості студентів знаходяться в межах, близьких до вихідних, а в деяких тестах відзначено навіть зниження результатів (у чоловіків - швидкісно-силова підготовка на 5,3% та гнучкість на 27,4%; у жінок – витривалість на 12%, швидкість на 7,1% та гнучкість на 3,7%).

**Висновок.** Пропонована нами комплексна система професійної психофізичної підготовки, що включає в себе обов'язкові, факультативні й самостійні заняття, побудовані з урахуванням управляючих рекомендацій та особистих інтересів студентів, не тільки зміцнюють їхнє здоров'я, але і сприяють формуванню у студентів усвідомленої потреби у психофізичному самовдосконаленні, що забезпечує високий рівень професійної працездатності.

#### *Література*

1. Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. – М.: ФиС, 1970. –248 с.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: Пер. с венг. – М.: Радуга, 1982. –400 с.
3. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк: «Новый мир», УКЦентр, 1999. – 336 с.
4. Заярин Г.А., Кривец И.Г. Методические рекомендации по психофизической тренировке лиц, занятых умственным трудом. –Донецк: ДонГУ, 1992.–43 с.
5. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: научно-методические и организационные основы. – М.: Высш. шк., 1978. – 144 с.
6. Косилов С.А., Леонова Л.А. Работоспособность человека и пути ее повышения. – М.: Медицина, 1974. – 142
7. Заярин Г.А., Кривец И.Г. Методические рекомендации по организации процесса психофизического самосовершенствования в вузе. – Донецк: ДонГАУ, 1996. – 42 с.
8. Заярин Г.А., Кривец И.Г. Профессионально ориентированная психофизическая подготовка в вузе: Учеб. пособие. –Донецк: ДонГАУ, 2000. –215 с.
9. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: Учеб. пособие. – М.: Высш. шк., 1989. – 159 с.
10. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоровье, 1987. – 96 с.
11. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: Учеб. пособие. – М.: Высш. шк., 1985. – 136 с.
12. Кривец И.Г., Заярин Г.А. Психофизическая подготовка в процессе физического воспитания в вузе /Материалы междунар. науч.-практ. конф., -Симферополь, 1997.

13. Кривец І.Г. Методические указания к занятиям Тайцзи-цюань (упрощенный комплекс оздоровительной гимнастики). – Донецк: ДонГАУ, 1991. – 37 с.

Надійшла до редакції 23.05.2001р.

### КОМПЛЕКСНА ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У РАЦІОНАЛІЗАЦІЇ ВИТРАТ АУДИТОРНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ Курнишев Ю.А.

Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка

**Анотація.** У статті подано результати досліджень, що розкривають позитивну динаміку збільшення часу дискусій та навчальної щільності заняття, як критеріїв ефективності навчального процесу, під впливом комплексного використання систематичного тестового контролю теоретичних знань і педагогічних ігор з елементами їх самопроєктування студентами.

**Ключові слова:** студент, активізація навчальної діяльності, самостійна робота, педагогічні ігри.

**Аннотація. Курнишев Ю.А. Комплексная теоретико-практическая подготовка студентов в рационализации затрат аудиторного учебного времени.** В статье приведены результаты исследований, раскрывающие положительную динамику увеличения времени дискуссий и учебной плотности занятия, как критериев эффективности учебного процесса, под влиянием комплексного использования систематического тестового контроля теоретических знаний и педагогических игр с элементами их самопроектирования студентами.

**Ключевые слова:** студент, активизация учебной деятельности, самостоятельная работа, педагогические игры.

**Summary. Yurii Kurnyshev. Complex theoretical and practical training of students in rational using of auditorium studying time.** In the article the results of investigation are given. They show positive dynamics of increasing the time for discussion and studying density at the lesson, effectiveness of the process of studying under the influence of complex using of systematic text control of theoretical knowledge and pedagogical games with the elements of students self projectness.

**Keywords:** student, activization of studying activity, independent work, pedagogical games.

Основу комплексної теоретико-практичної підготовки студентів складає застосування активних методів навчання та подолання аритмії пізнавальної діяльності студентів у поєднанні з оперативною корекцією процесу набуття знань і умінь, що ґрунтуються на об'єктивних показниках їх контролю.

Нашими дослідженнями підтверджено ефективність систематичного тестового контролю діагностики засвоєння студентами теоретичних знань, що відповідають алгоритмічному та евристичному рівням діяльності, а також його активізуючий вплив на навчальну діяльність студентів. Для формування у студентів творчого рівня діяльності застосовувалися педагогічні ігри. У ході їх проведення навчальна діяльність була організована довкола вирішення практичних ситуацій. Оскільки вивчити всі професійні ситуації є доволі складно,

а за окремими темами практично неможливо, то на заняттях розглядалися стандартні ситуації, що складають основу майбутньої педагогічної діяльності. Найважливішою умовою побудови цих завдань (ситуацій) було зіштовхування студентів з незадовільними і суперечливими явищами, ознайомлення з конкретними способами дій, усвідомлення студентами особистісної відповідальності і значущості за прийняті рішення або виконані дії. Для експериментального ігрового проведення характерними були такі “блочні” завдання, що складались із серії взаємопов’язаних завдань.

Так, одним із завдань теми “Планування навчальної роботи зі спортивних ігор” (на прикладі всіх спортивних ігор, що передбачені навчальними програмами з фізичної культури для середньої загальноосвітньої школи) було таке: студентам пропонувались конспекти уроків, що брались з різних навчально-методичних посібників. Необхідно було визначити для учнів якого класу складено цей конспект, на якому етапі засвоєння є окремі техніко-тактичні прийоми, наскільки однорідним є клас за рівнем фізичної та технічної підготовленості, яким є характер навантажень і можлива реакція учнів тощо. Важливо зазначити, що весь попередній навчальний матеріал давав студентам об’ємну інформацію про необхідність враховувати комплекс передумовних факторів, що визначають і впливають на заплановане навантаження, систему контролю. Саме тому, студенти повинні були пояснити, чому не всі конспекти дозволяли дати вичерпні відповіді на всі запитання.

Наведений приклад ілюструє загальну змістовну спрямованість навчальних завдань, що конструювались у вигляді проблемних ситуацій, перешкод, конфліктів у іграх.

Основний результат, що був отриманий під час аналізу зазначеного показника, полягає в тому, що студент попередньо оволодівав теоретичними основами професійної діяльності, через набір різноманітних ситуацій знаходив і засвоював найефективніші варіанти застосування основних способів професійної діяльності і при цьому проявляв значну зацікавленість у розгляді завдань. Це, в значній мірі визначало високий ритм навчальної діяльності та підвищення показників самостійної роботи студентів.

Одним із критеріїв ефективності навчального процесу прийнято вважати критерій часу.

Відомо, що інтегративність критерію часу полягає в тому, що він може бути використаний як показник обсягу часу, що відводився на той чи інший вид роботи, і як показник ефективності навчання. У першому випадку його позитивне значення полягає у значно більшому об’ємі витраченого часу, в другому – у скороченні часу, коли його витрати відповідають більшій ефективності роботи.

У проведеному дослідженні обсяг часу, що відводився на дискусії, в експериментальних групах складав у середньому близько 12,9 хвилин, в контрольних – 3,3 хвилини. Зафіксовані відмінності між показниками експериментальних і контрольних груп відбулись внаслідок введення у навчальний процес експериментальної методики навчання, що базується на використанні ігрової форми навчання. Частка внеску у зміни величин склала 43,7 %.

В ході проведеного дослідження студентам експериментальних груп надавалось достатньо часу для виступів. Це сприяло тому, що студенти навчались відстоювати свою точку зору, вислуховувати думку опонентів, приймати

правильне рішення. Важливо зазначити, що на перших етапах включення студентів у дискусію відбувалось неспішно. В подальшому, із надбанням певного досвіду ігрової діяльності, студенти ставали активнішими, а їх доведення і аргументи ставали цілком обґрунтованими.

Необхідно також зазначити, що особливо важливим для майбутніх педагогів вважаємо відпрацьовування двох завдань: віднаходження правильного шляху вирішення проблеми і тренування в умінні вести дискусію. У другому випадку головним є формування вмінь і навичок доказовості обраного шляху рішення.

Нами неодноразово спостерігалось як студенти, стаючи учасниками дискусії, формували значно конкретнішу думку, яка могла консолідуватись, або, навпаки, залишатись конфронтальною. Підтвердилось, що у процесі дискусій встановлювався зворотній зв'язок між викладачем і студентами, усвідомлення своєї власної точки зору, розвиток уміння аргументувати її. За будь якого результату, дискусія давала емоційний поштовх до пошукової активності її учасників, що, у свою чергу, реалізовувалось у конкретних діях студентів.

Разом з тим, якщо у процесі традиційного навчання і виникало обговорення, то воно, як правило, мало односторонній характер. Викладач викладав свою точку зору, свої підходи у вирішенні певної проблеми. Студенти, за рідким винятком, намагались щось з'ясувати, уточнити або відстояти своє бачення. Очевидним є те, що за умов такого підходу практично не можливо сформулювати дискусійні вміння. Відсутність предметних дискусій є характерною для традиційного навчання.

Об'єктивним показником витрат навчального часу на самостійну роботу доцільно вважати його “корисну” частку, тобто навчальну щільність заняття. Ця величина у нашому дослідженні визначалась шляхом сумування часу, що був витрачений на проведення дискусій і вирішення завдань. Як видно з рисунку 1 “корисний” час в експериментальних групах був вищим у порівнянні з контрольними (44,4 і 39,9 хвилини відповідно).

Проведений аналіз кількісних проявів показника “корисного” часу аудиторної самостійної роботи студентів встановив, що студенти експериментальних груп встигали виконувати більшу кількість завдань і брати участь у дискусіях.

Необхідно зазначити, що аудиторна самостійна робота студентів підпорядкована загальній стратегії проведення занять. Ця стратегія полягає в тому, що кожний викладач незалежно від методу навчання повинен передбачити у занятті ввідну частину, пояснення, паузи для обмірковування, підведення підсумків тощо. Тому великий обсяг “корисного” часу у студентів експериментальних груп свідчить, що на зазначені вище заходи відводиться часу менше, ніж у контрольних. Таким чином, у експериментальних групах навчальний час витрачається раціональніше та ефективніше.

Ці дані дозволяють стверджувати, що інтенсифікація навчання як найперспективніший напрямок активного навчання, зафіксована на факультеті фізичного виховання під час проведення педагогічних ігор на заняттях зі спортивно-педагогічних дисциплін.

По-друге, пояснення зазначеної тенденції можна обумовити змінами позиції педагогів і студентів. Спостереження за діями педагогів показали, що у контрольних групах вони витрачають багато часу на постановку запитань,

повідомлення, вказівки, критику студентів. Існує багато непродуктивних пауз у діяльності викладача, частину часу забирають виправлення, переконання. В умовах педагогічної гри діяльність викладача є іншою - значно менше невиправданих пауз, критики, в його діяльності переважають вербальне і невербальне схвалення.

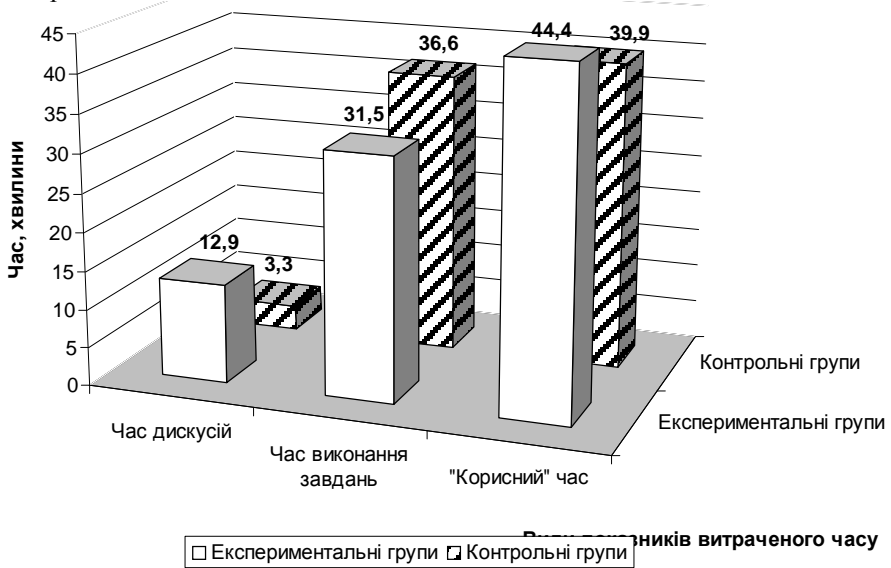


Рис. 1. Складники та загальний "корисний" час аудиторної самостійної роботи студентів

Активнішою також стає позиція студентів. Зазвичай пасивні під час репродуктивного навчання, вони змінювали своє ставлення до занять, їх діяльність ставала усвідомленою та натхненною.

По-третє, в період ігрових занять збільшувався обсяг педагогічного і міжособистісного спілкування. В процесі проведення педагогічних ігор яскраво проявлялась одна з найзначущіших функцій спілкування – навчаюча.

Нами були видокремлені декілька етапів спілкування:

I етап – між керівником гри та учасниками під час представлення навчальних завдань;

II етап – під час обміну інформацією між учасниками гри і керівником під час прийняття рішення;

III етап – між учасниками і керівником під час обговорення результатів.

Процес педагогічного спілкування на першому етапі забезпечував реальний психологічний контакт між викладачем і студентами. В результаті були подолані бар'єри, що виникали у процесі взаємодії викладача і студентів. Відбувся перехід студентів із звичної для них позиції "виконавця за спонуканням викладача" на позицію співпраці. Як було встановлено, кожне заняття викликало підвищену кількість запитань. Запитання стосувались різноманітних аспектів діяльності. Студенти експериментальних груп ставили таких запитань у 3,2 рази

більше, ніж при традиційному навчанні.

На другому етапі в момент прийняття рішень на перший план виступало міжособистісне спілкування. В залежності від індивідуальної підготовленості студенти поводити себе по-різному: одні виступали в ролі генератора ідей, другі – в ролі критиків, треті – доповнювали прикладами з практичної діяльності тощо. Завдання викладача полягало в управлінні цим процесом за допомогою реплік-підказок, схвалень, підбадьорювань, регулювання завдань різної степені складності. Така обстановка стимулювала включення кожного студента в процес обговорення і тим самим сприяла підвищенню ефективності навчальної роботи. В результаті спілкування на цьому етапі досягалось: інтеріоризація знань, формування навичок спілкування, покращення засвоєння знань за рахунок зовнішньомовного промовляння.

Різноплановим було спілкування і на третьому етапі – під час проведення групових обговорень. Висловлювання свої точки зору, її відстоювання, уміння розуміти і рахуватись з думкою іншого – якості, які є необхідними кожному фахівцю, і особливо педагогу. Очевидним є те, що така школа дозволить надбати відповідні навички і підготує студентів до майбутньої професійної діяльності. Важливим є те, що педагогічне і міжособистісне спілкування відбувалось в імітаційній практичній діяльності. Це сприяло повнішому виявленню потенціалу, істинних можливостей студентів. Досвід проведення педагогічних ігор свідчить, що розроблений нами підхід з удосконалення педагогічного і міжособистісного спілкування сприяє значній оптимізації процесу професійно-педагогічної підготовки студентів факультету фізичного виховання.

Таким чином, якісні зміни досліджуваних показників, що відбулись в результаті застосування педагогічних ігор, мають значну практичну цінність: навчальний час витрачається продуктивніше; викладач стає старшим товаришем, помічником; студенти займають активнішу і дівішу позицію; зростає роль і обсяг спілкування як засобу отримання знань і формування необхідних навичок.

#### *Література*

1. Курнишев Ю.А. Система комплексної теоретико-практичної підготовки як один із шляхів підвищення ефективності навчального процесу студентів факультету фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІІ, 2001. – № 12. – С. 8-11.

*Надійшла до редакції 29.05.2001р.*

## **ФАХІВЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА МАЙБУТНІ ПЕДАГОГИ ПРО КОМПОНЕНТИ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ**

Огніста К.М.

Тернопільський державний педагогічний університет ім. В.Гнатюка

***Анотація.** Побудова процесу формування особистої фізичної культури учня молодших класів є неможливою без вивчення думки всіх зацікавлених сторін які впливають, як на дитину, так і на сам хід процесу. Важливе місце у цьому процесі відводиться спеціальним умінням та знанням з фізичної культури.*

***Ключові слова:** особиста фізична культура учня; уміння; знання.*

**Аннотация. Огнистая К.Н. Специалисты физического воспитания и будущие педагоги о компонентах личной физической культуры учеников младших классов.** Построение процесса формирования личной физической культуры ученика младших классов есть невозможным без изучения мысли всех заинтересованных сторон, которые влияют, как на ребенка, так и на сам ход процесса. Важное место в этом процессе отводится специальным умениям и знанием с физической культуры.

**Ключевые слова:** личная физическая культура ученика; умения; знания.

**Summary. Ognista K.N. The experts of physical education and future teachers about the components of personal physical culture of the schoolboys of younger classes.** The structure of formation process of individual physical culture of junior forms pupils is impossible without studying of thoughts of all interested sides, which influenced upon the child and upon the course of process special abilities and skills in physical training play a very important role in this process.

**Keywords:** peculiarities of pupil's physical culture; abilities; skills.

Успішне вирішення завдань соціально-економічного розвитку України потребує від кожної людини не тільки високої професійної підготовки але і вагомого підвищення рівня особистої фізичної культури. Важливо щоб кожний 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 і духовній досконалості [3,4].

Особливої гостроти у даний час набуває проблема формування фізкультурних знань, культури рухів, які повинні займати одне з провідних місць в системі ціннісних орієнтацій людини різних соціальних і вікових груп, формування пріоритету здоров'я, як найвищої людської цінності і на основі цього покращення загального фізичного стану організму тощо [1].

Успішне розв'язання даної проблеми можливе лише при цілеспрямованому, комплексному вирішенні завдань по формуванню основ фізичної культури починаючи раннього віку і в продовж всього життя [2].

На превеликий жаль дана проблема ще не знайшла кінцевого вирішення у сучасній педагогічній і спортивній науці, що спонукало нас до більш глибого вивчення піднятої проблеми починаючи із аналізу думки всіх зацікавлених у цьому сторін.

З метою вивчення думки фахівців у галузі фізичного виховання та майбутніх педагогів щодо змісту процесу формування основ фізичної культури молодших школярів нами проведено опитування у вигляді анкетування: вчителів фізичної культури, вчителів початкових класів, професорсько-викладацького складу факультетів фізичного виховання України, студентів факультетів фізичного виховання і підготовки вчителів початкових класів. Зміст анкети для всіх респондентів був однаковий.

Такий склад респондентів нами обрано не випадково. В успішному формуванні фізичної культури молодших школярів повинні бути зацікавлені не тільки їх батьки, які хочуть бачити своїх дітей здоровими, високоосвідченими, культурними, гармонійно фізично і духовно розвиненими. В цьому повинні бути зацікавлені педагогічні колективи шкіл, які хочуть бачити у своїх вихованцях ті ж риси, що і їх батьки. Зокрема вчителі фізичної культури через сформований ними в учнів молодших класів високий рівень фізичної

культури вбачають можливість до самоутвердження і підняття престижу предмету “фізична культура”. Вчителі початкових класів через процес формування основ фізичної культури намагаються підняти свій власний авторитет серед учнів і батьків, свої колеги та громадськості взагалі.

Викладачі факультетів фізичного виховання зацікавлені в першу чергу в покращенні загального становища у галузі фізичної культури, а формування основ фізичної культури особливо в молодшому шкільному віці закладає фундамент на якому буде базуватись вся подальша фізкультурно-оздоровча діяльність людини.

Опитування студентів випускних курсів проводилось нами з метою визначення того, як думають майбутні фахівці і чи відрізняються їх думки від інших категорій опитаних. Тим самим ми можемо прогнозувати стан загальної фізичної культури учнів. Так як, вчитель відіграє не останню роль у цьому процесі її формування.

Узагальнивши результати опитування різних груп респондентів можна отримати цікаву інформацію про позицію всіх зацікавлених сторін щодо процесу формування фізичної культури молодших школярів.

Одне з питань анкети присвячувалось визначенню вагомості умінь, як компоненту фізичної культури молодшого школяра. В результаті опитування на перше місце за вагомістю респонденти поставили вміння самостійно виконувати вправи спрямовані на формування постави (табл. 1). І це не дивно тому, що від

Таблиця 1

*Значимість умінь, як компоненту фізичної культури молодшого школяра (у %)*

Категорії опитаних	Уміння з фізичної культури				
	Самостійно виконувати вправи на формування постави	Самостійно виконувати ранкову зарядку	Самостійно виконувати фізкультпаузу	Володіти вправами на відновлення працездатності	Самостійно організувати рухливі ігри
Вчителі фізичної культури	36	40	0	24	0
Вчителі початкових класів	35	30	2,5	30	2,5
Викладачі факультету фізичного виховання	22	26	4	34	14
Студенти факультету фізичного виховання	48,2	18,6	0	25,8	7,4
Студенти факультету ПВПК	75	10	5	10	0
Загальний середній результат	43,24	24,92	2,3	24,76	4,78

правильної постави залежить не лише зовнішній вигляд, а і нормальне функціонування більшості внутрішніх органів. Іншою причиною є те, що порушення постави серед школярів досить поширене явище, а молодший шкільний вік є тим періодом коли ще досить ефективно ці дефекти усуваються. Однакову кількість суджень було висловлено на користь умінь самостійно виконувати ранкову гігієнічну гімнастику та вправи на відновлення працездатності. Низький відсоток респондентів висловився за уміння самостійно виконувати фізкультпаузу пов'язаний на нашу думку з тим, що майже 25% опитаних висловились за вміння виконувати вправи на відновлення

працездатності. Щодо уміння організувати рухливі ігри то тут можливе лише одне пояснення – респонденти вважають, що формування особистої фізичної культури повинно відбуватись індивідуально і чомусь відкидають вплив колективного і змагального факторів, як важливого засобу позитивної дії на психіку дитини.

Інше питання анкети стосувалось визначення значимості знань, як компоненту фізичної культури молодшого школяра. Більше двох третин респондентів висловились за те, що у процесі формування фізичної культури молодших школярів домінуючими повинні виступати знання про здоровий спосіб життя, тобто валеологічні знання (табл. 2.). Другу і третю позицію займають знання техніки безпеки при виконанні вправ і правила поведінки на воді.

Таблиця 2

*Значимість знань, як компоненту фізичної культури молодшого школяра (у %)*

Категорії опитаних	Знання як компонент фізичної культури						
	Про здоровий спосіб життя	Про техніку безпеки	Про правила поведінки на воді	Про правила загартування	Про фізичний стан організму	Про першу долікарську допомогу	Про національні рухливі ігри
Вчителі фізичної культури	80	12	4	0	2	0	2
Вчителі початкових класів	70	7,5	10	5	5	2,5	0
Викладачі факультету фізичного виховання	68	28	0	0	2	0	2
Студенти факультету фізичного виховання	77,7	11,2	0	3,7	7,4	0	0
Студенти факультету ПВПК	70	5	20	5	0	0	0
Загальний середній результат	73,14	12,74	6,8	2,74	3,28	0,5	0,8

Незрозумілим залишається низький відсоток голосів відданий знанням про першу долікарську допомогу. Адже дитина повинна володіти не лише знаннями але і уміннями, як поводитись у ситуації коли вона чи товариш отримали травму під час занять фізичними вправами в тому числі і коли вона займається самостійно. Це на нашу думку життєво необхідно і повинно доводитись до учнів з перших уроків фізичної культури в школі. За ці знання висловились лише вчителі початкових класів яким після отримання учнем травми приходиться спілкуватись з батьками і пояснювати їм, що якби їх дитина мала елементарні знання з надання першої долікарської допомоги наслідки могли бути менш трагічними. Щодо 20% студентів факультету фізичного виховання які висловились за знання учня молодших класів правил поведінки то це не так твердження, як побажання до дії. Пояснюється це тим, що вони були на педагогічній практиці і на власному досвіді переконались у значимості цих знань.

Значний відсоток голосів відданий викладачами факультету фізичного виховання за знання учня молодших класів техніки безпеки під час виконання фізичних вправ спричинений тим що – вчитель повинен не лише юридично відповідати за життя і здоров'я учня під час уроку, а й нести моральну відповідальність за ті травми і пошкодження які учень отримав

поза школою виконуючи вправи самостійно і причиною чого стало незнання елементарних правил з техніки безпеки, тобто знань як попередити пошкодження. Всі ці знання повинні стати невід'ємною частиною у процесі формування основ фізичної культури молодшого школяра.

Підсумовуючи вище викладене ми можемо зробити наступні висновки:

- провідними вміннями, які впливають на формування основ фізичної культури є вміння виконувати вправи на вироблення правильної постави та відновлення працездатності і уміння виконувати самостійно ранкову гігієнічну гімнастику;
- визначальними знаннями цього процесу є знання про здоровий спосіб життя та техніку безпеки при виконанні фізичних вправ.

*Література*

1. Бендель В.П., Ковальчук К.М., Завацький В.І. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини. Навчальний посібник. – Луцьк.: “Надстир’я”, 1996. – 104 с.
2. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів. Навчальний посібник. – 2-ге вид. перероб. і доп. – К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.
3. Помиткін Е. О. Духовний розвиток учнів у системі шкільної освіти. -К. : 1996. - 164 с.
4. Шиян Б. М. , Папуша В. Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. -Львів: ЛОНМО, 1996. -220 с.

*Надійшла до редакції 22.05.2001р.*

## **БОЙОВІ МИСТЕЦТВА В СИСТЕМІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Орлов О.І.**

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний  
інститут ім. Г.С. Сковороди

***Анотація.** Характерною рисою нашого століття є розкоординованість двох рівнів буття сучасної людини – фізичного і психічного, яка руйнує основи людської особистості і зрештою робить нестерпними умови існування в сучасному суспільстві. Джиу-джитсу містить у собі найважливіші елементи, необхідні для подолання цього небезпечного розладу. Більш того, мистецтво Джиу-джитсу несе в собі особливу етику – спосіб гармонізації людської особистості в процесі розвитку.*

***Ключові слова:** бойові мистецтва, навчання, студент, теоретичний аналіз.*

***Анотація. Орлов А.И. Боевые искусства в системе обучение студентов факультета физического воспитания.** Характерной особенностью нашего столетия является раскоординированность двух уровней бытия современного человека - физического и психического, которая разрушает основы человеческой личности и, в конце концов, делает невыносимыми условия существования в современном обществе. Джиу-джитсу содержит в себе важнейшие элементы, необходимые для преодоления этого опасного разлада. Больше того, искусство Джиу-джитсу несет в себе особую этику - способ гармонизации человеческой личности в процессе развития.*

**Ключевые слова:** боевые искусства, обучение, студент, теоретический анализ.

**Summary.** Orlov A.I. *Battle arts in system of learning of the students of faculty of physical education.* Characteristic feature of our century is the dissonance of two levels of life of the modern man - physical and mental, which blasts bases of the human person and eventually makes intolerable conditions of existence in a modern society. The ju-jitsu comprises major elements necessary for overcoming of this dangerous dissonance. It is more than that, the art of a Ju-jitsu carries in itself the special ethics – mean method of versatile development of the human person during development.

**Keywords:** battle arts, learning, student, theoretical analysis.

В умовах розбудови українського суспільства значну роль мають відігравати фізична культура і спорт як складова частина загальнолюдської культури, один з важливих факторів національного прогресу, як життєвий ресурс держави, поліпшення якого повинно стати головним напрямком її соціальної політики. Тому теорія та практика, викладені в наукових працях Г.М. Арзютова (1), В.М. Платонова (8), свідчать, що перед вчителями фізичної культури стоїть нове і дуже важливе завдання – навчання здоровому способу життя, самовдосконалення, підготовки до майбутньої праці.

В даний час серед молоді велику популярність здобувають бойові мистецтва, - східні системи фізичного і духовного самовдосконалення. Китайські «внутрішні» бойові мистецтва, якими ще років п'ять назад могли займатися лише окремі особистості і про які в «простому народі» ходили самі неймовірні слухи, здається, стають фактом нашого культурного життя. Це уже відбулося з *тайцзи-цюанем*, це зараз відбувається із *синьи-цюанем*. На черзі – загадкова система *багуа-чжан*.

Японське Джиу-джитсу знаходить своїх прихильників практично у всіх містах України.

Однак, існуюча методична література, Д. Міллер (7), К. Кондратович (6), як правило, перекладена з іноземних мов, не дає повноти знань і рекомендацій для навчання студентів, молоді різного віку, які займаються бойовими мистецтвами.

У цьому зв'язку перед нами була поставлена ціль - здійснити теоретичний і методологічний аналіз існуючих бойових мистецтв як східних, так і прийнятих у Європі й Америці, а також розробити систему комплексної оцінки здібностей студентів факультету фізичного виховання для навчання бойовим мистецтвам.

Практично всі бойові мистецтва проголошуються вискоелективними методами самозахисту, якими можуть займатися як молоді, так і люди похилого віку. Але насправді ми бачимо трохи іншу картину в англійському боксі, французькому саваті, боях на ножах в Іспанії, рукопашному бою й ін.

Є одна закономірність яка поєднує ці види бойових мистецтв – це наявність ударної техніки, як основного фактора отримання перемоги, захистимо себе словом – самозахист. Якщо наноситься удар, то навіть із юридичної точки зору це може вже розцінюватися як зазіхання на здоров'я іншого. Через недостатню підготовленість можна заподіяти агресору будь-яку шкоду, яка тільки під силу. Якщо ж людина володіє будь-яким, з цих видів бойових мистецтв, то

він може холоднокрівно нанести агресору серйозні каліцтва і навіть убити його.

Крім цього відзначена велика ступінь травматизму при вивченні таких видів єдиноборств, тому що дозволені удари в повному контакті в життєво-важливі місця на тілі людини.

Кікбоксінг (Америка), таеквондо (Корея) – бойові мистецтва в яких, крім вище перерахованих факторів, перевага надається високим ударам ногами в голову. Упор робиться на високий дух перемоги над супротивником за рахунок нанесення йому нищівних ударів, що можуть позбавити його здоров'я частково чи цілком. У таких видах єдиноборств як Капудейра (Бразилія), Бойовий гопак (Україна), Муєтай - Тайський бокс, (Таїланд) високий ступінь техніки й агресії, що нагнітається під впливом спеціальної музики.

Різні школи кунг-фу (Китай), де технічна досконалість відбувається шляхом наслідування звичкам звірів, птахів, що припускає гарне зчеплення з поверхнею і роботи босоніж. Іноді ці школи припускають найвищий ступінь агресії – школа тигра, дракона – заснована на тому, що тигр ніколи не відступає. Школа мавпи, п'яного, комишевого kota – потребують від займаючого гарної акробатики, а школа змії – хитрості і підступництва.

Школи карате – *окінавське карате, сане, кіокушинкай, шотокан* та ін., що припускають жорсткі стійки, основна лінія атаки – пряма. Одне з правил карате говорить: «Не знаєш що робити – атакуй!»

Якщо один удар тренованого адепта може вбити людину, то навіщо вивчати його, а потім доводити, що це була самооборона? І якщо ми живемо з вами в умовах постійно мінливої погоди ( сніг, дощ, ожеледь, сонце, мороз, спека), то про ефективність жорстких стійок (карате), низьких хитливих стійок (кунг-фу), високих ударів ногами (кікбоксінг, сават), музики, яка не знаходиться в потрібний момент під рукою (капудейра, бойовий гопак...) не варто говорити.

Отже, виділяємо з усіх існуючих шкіл бойових мистецтв Джиу-джитсу, як відкрити систему в тому змісті, що Джиу-джитсу включає в себе прийоми, характерні для інших бойових мистецтв, особливо національних видів боротьби. За Джиу-джитсу говорить наступне:

1. Відсутність нанесення удару, як визначаючого фактора, а дія учня, що втихомирює агресію супротивника, за допомогою арсеналу самозахисту, часом невидимого для стороннього ока;
2. Однієї з особливостей техніки Джиу-джитсу є відсутність жорстких нормативних вимог до виконання технічних дій (прийомів), що є в інших східних єдиноборствах (карате-до, таеквон-до, кіокушинкай, кунг-фу та ін.);
3. Даний вид бойових мистецтв дозволяє опанувати технікою самозахисту молодим людям не володіючими фізичними та словесними здібностями. Це стосується не тільки молоді, але і людей яким далеко за 30 років. Крім цього, філософія Джиу-джитсу не спрямована на руйнування, а її дія дозволяє контролювати не тільки своє «кі» (енергію), але і «кі» (енергію) свого супротивника.

По мірі росту майстерності зростає здатність впливати на нервові центри супротивника без нанесення тому травми.

Таким чином, заняття Джиу-джитсу дозволяють відпрацьовувати такі знання та вміння, що дають можливість не тільки шліфувати техніку, але й її контролю в стресовій ситуації.

Характерною рисою нашого століття є розкоординованність двох рівнів буття сучасної людини – фізичного і психічного, яка руйнує основи людської особистості і зрештою робить нестерпними умови існування в сучасному суспільстві. Джиу-джитсу містить у собі найважливіші елементи, необхідні для подолання цього небезпечного розладу. Більш того, мистецтво Джиу-джитсу несе в собі особливу етику – спосіб гармонізації людської особистості в процесі розвитку.

Дослідниками відзначено, що даний вид бойового мистецтва дозволяє виховувати такі вольові якості як витримку і самовладання, рішучість і самостійність.

Проведений теоретичний аналіз свідчить, що з усіх існуючих шкіл бойових мистецтв - Джиу-джитсу, у якій використовуються всі прийоми, характерні для інших шкіл, а також національних видів боротьби, відповідає напрямкам і змісту навчання студентської молоді.

Аналізуючи стан даного питання, у теорії і практиці необхідно виділити два основних напрямки для заглибленого наукового обґрунтування:

- система оцінки здібностей при доборі для занять Джиу-джитсу;
- зміст і структура початкової і базової підготовки.

Перший напрямок – система оцінки здібностей і з'явилося предметом проведення досліджень. Вивченню проблеми оцінки здібностей і обдарованості в спорті присвячені численні наукові дані, викладені в наукових працях Н.Ж. Булгаковой (2), Л.В. Волкова (4), В.Н. Платонова (8) та інших авторів.

Найбільш близькими по змісту до бойових мистецтв є дослідження в боксі В.В. Кличко (5) і в боротьбі В. Л. Волкова (3).

Більшість дослідників зробили висновок, що вивчення здібностей у спорті повинно ґрунтуватися на системному підході, а його структура повинна вивчатися комплексно, із застосуванням педагогічних, психофізіологічних, фізіологічних і інших методів.

Що стосується оцінки здібностей студентської молоді до навчання бойовим мистецтвам, то даному питанню в теорії спортивного відбору приділена незначна увага.

У проведених дослідженнях брали участь студенти 4 курсу факультету фізичного виховання у віці 20-21 року, що мають спортивний стаж не менш 4 років, у кількості 27 чоловік.

Програмою передбачалося застосування педагогічного експерименту, спостереження, тестування. У процесі досліджень здійснювався комплексний вимір 56 параметрів загальної фізичної підготовленості (динамометрія, гоніометрія, хронометрія), функціональних можливостей (Гарвардський степ-тест, пульсометрія, хронометрія), психофізіологічного стану (рефлексометрія, теплінгметрія, психофізіографія). Результати досліджень оброблені методом математичної статистики.

У результаті застосування кореляційного аналізу були виділені 17 найбільш інформативних значень, що забезпечують оцінку здібностей студентів до навчання бойовим єдиноборствам.

При розробки критеріїв оцінки здібностей студентів використовувалися границі в межах  $x \pm 2\delta$ , що дозволило здійснювати диференціацію на групи з показниками високого, середнього і низького рівня підготовленості (табл. №1). Для комплексної оцінки спортивних здібностей застосована бальна система,

що дозволяє по сумі балів визначити рівень загальної підготовленості студента, що навчається бойовому мистецтву.

Таблиця 1

*Диференційована оцінка фізичної, функціональної і психофізіологічної підготовленості студентів факультету фізичного виховання при відборі для занять бойовими мистецтвами Джу-джитсу*

№ п.\п	Вимір	Оцінка, границі		
		Висока, 3 бали	Середня, 2 бали	Низька, 1 бал

**Фізична підготовленість**

	Динамометрія, кг	60,5-73,4	50,6-60,4	45,6-50,5
	Стрибок у довжину. з місця, см	53,1-62,3	46,9-53,0	43,8-46,8
	Нахил уперед, см	14,9-19,9	11,5-14,8	9,8-11,4
	Біг 30 м, с	4,3-4,5	4,5-4,9	4,9-5,5
	Біг 15м x 2, с	6,5-6,8	6,8-7,3	7,3-8,0
	Біг 300м, с	50,4-53,8	53,9-61,0	61,1-71,6

**Функціональна підготовленість**

1.	ЧСС після навантаження	133-142	143-161	162-190
2.	ЧСС, 1 хв. Відпочинку	105-113	113-129	129-153
3.	ЧСС, 2 хв. Відпочинку	91-99	99-115	115-139
4.	ЧСС, 3 хв. Відпочинку	87-95	95-110	110-132
5.	Індекс Гарвардського степ-теста	39,0-43,1	43,2-51,5	51,6-64,1

**Психофізіологічна підготовленість**

1.	ЛЧ РР на світло, мс	6,8-14,4	19,8-30,2	35,4-45,8
2.	ЛЧ РР на звук, мс	6,5-10,2	18,5-35,3	43,6-60,3
3.	ЛЧ складної РР, мс	9,0-19,0	24,0-34,0	39,0-49,0
4.	Тремор, кіл-сть раз	0,2-1,9	2,8-4,6	5,5-7,2
5.	Координованість, кіл-сть раз	88-102	66-81	45-58
6.	Максим. частота рухів, 30 с	250-304	169-223	88-142

Проведені педагогічні експерименти підтвердили доцільність застосування комплексної оцінки здібностей студентів для добору в заняття бойовими мистецтвами.

*Література*

1. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. – К.: НПУ им. М.П. Драгоманова, 1999.- 410 с.
2. Булгакова Н.Ж. Проблема отбора в процессе многолетней тренировки.- Дисс. доктора пед.наук, М., 1977.- 448 с.
3. Волков В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности.-К.: НУФВ и С Украины, 2000.- 64с.
4. Волков Л.В. Теорія спортивного відбору: здібності, обдарованість, талант.- Київ: Вежа, 1997.- 128 с.
5. Кличко В.В. Методика определения способностей боксеров в системе многоэтапного спортивного отбора. Диссертация канд...наук по физическому воспитанию и спорту – К.: 1999.-187 с.
6. Кондратович К. Джу-джитсу. - Варшава.: Czasopisma Wojskowe, 1991.- 405 с.

7. Миллер Д. Искусство Дзю – дзютсу. / Под рук. А.Е. Тараса. Минск: Харверст, 1997.- 301 с.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская л-ра. 1997-583 с.

Надійшла до редакції 29.05.2001р.

## **ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПЕДАГОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ КІНЦЯ ХІХ - ПОЧАТКУ ХХ СТОЛІТТЯ**

Сіліна Г.О.

Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

**Анотація.** *Творча активність особистості є вирішальною умовою прогресу, оскільки тільки творча особистість здатна творити, створювати нові продукти в різних видах діяльності. У статті розглянуті основні питання активізації творчої активності молодших школярів, розроблені передовою педагогікою кінця ХІ початку ХХ сторіччя.*

**Ключові слова:** *творча активність, молодші школярі, активізація творчої діяльності.*

**Аннотация.** *Силина Г.А. Вопрос формирования творческой активности детей младшего школьного возраста в педагогической литературе конца ХІ - начала ХХ столетия. Творческая активность личности является решающим условием прогресса, поскольку только творческая личность способна созидать, создавать новые продукты в различных видах деятельности. В статье рассмотрены основные вопросы активизации творческой активности младших школьников, разработанные передовой педагогией конца ХІХ начала ХХ столетия.*

**Ключевые слова:** *творческая активность, младшие школьники, активизация творческой деятельности.*

**Summary.** *Silina G.A. A question of formation of creative activity of children of younger school age in the pedagogical literature of the end X I - beginning XX of century. The creative activity of the person is a decisive condition of progress, as only creative person is capable to create, to frame new products in various kinds of activity. In clause the basic questions of activization of creative activity of the younger schoolboys developed by advanced pedagogics of the end XIX of a beginning XX of century are considered.*

**Keywords:** *creative activity, younger schoolboys, activization of creative activity.*

Одним з першочергових завдань сучасної національної школи є виховання людини високої творчої культури, здатної до активного сприйняття і створення нового в різних сферах діяльності.

Від того, наскільки творчо спрямованою є діяльність, залежить активність життєвої позиції й успішність всебічного розвитку особистості. Формування творчої активності варто розглядати як одну з ключових проблем педагогічної науки і практики.

Феномен творчої активності в пізнавальній діяльності школяра привертав увагу дослідників – філософів, педагогів, психологів – у різні моменти

шкільної практики навчання і на різних етапах історичного розвитку. Відповідно, вирішувалось це питання по-різному, в залежності від рівня самої науки, стану суспільства, практики навчання.

Питання активізації творчої діяльності дітей молодшого шкільного віку були частково розглянуті прогресивною педагогікою другої половини ХІХ – початку ХХ століття (К.Д. Ушинський, В.І. Водовозов, В.П. Вахтеров, К.Н. Вентцель, М. Монтесорі, П.П. Блонський). Активність творчої діяльності дітей ставилася ними у прямий зв'язок з активністю уваги, сприйняття, уяви, інтересу, які можна формувати у відповідних обставинах, створених педагогом. Завдання учителя полягає в тому, щоб допомогти дітям знайти у предметах і явищах дійсності і мистецтва живі, яскраві і цікаві сторони, представити раніше випробувані враження в різних нових сполученнях.

Передова для свого часу, глибоко продумана і науково обґрунтована система виховання К.Д. Ушинського була побудована на принципах діяльності й активності, властивих людині, припускаючи виховання творчих сил і здібностей учнів шляхом заохочення їх самостійної діяльності. Визнаючи, що виховання і навчання в значній мірі спираються на здатність дитини до наслідування і засвоєння чужого досвіду, К.Ушинський вимагав, щоб учитель виховував у дитини здатність до самодіяльності і творчої ініціативи. Найважливіше тут - свідомість учнів. «Чим більш осмислене наслідування, тим ближче воно до переходу в самостійну діяльність. Позитивне значення наслідування полягає лише в тому, що воно дає матеріал для самостійної діяльності» [4, 12].

Автор виділяє ряд основних якостей, розвиток яких необхідний для виховання самостійності учнів, розвитку їх творчих сил і здібностей.

Так, у процесі початкового навчання вчитель повинен виховувати увагу дитини, яка буває двох типів: активна і пасивна.

Спочатку учитель спирається на пасивну увагу, коли дитина захоплюється самим предметом, цікавим характером матеріалу. «Пасивна увага, - говорить К.Д. Ушинський, - розвивається в дитині разом із загальним розвитком її...Але однієї пасивної уваги недостатньо, і навіть розвинута передчасно, надмірно і без сприяння активної уваги... вона може перетворитися в хворобливий стан душі, зробитися пасивною, лінивою, проводити саме пасивне життя» [4, 91].

Тому, спираючись на пасивну увагу, учитель повинен будити і розвивати в дитині активну увагу, коли «не предмет уже володіє людиною, а людина предметом»

Обов'язком початкового навчання К.Д. Ушинський вважав розвиток здатності до спостереження, що передбачає навчання школяра спостерігати, збагачення його душі повними, вірними, яскравими образами, які потім стають елементами розумового процесу дитини. Зокрема, вчений відзначає: «...ніщо не може бути важливіше в житті, як уміти бачити предмет з усіх боків і в середовищі тих відносин, у які він поставлений. Якщо ми вникнемо глибше в те, що звичайно зветься в людях чудовим чи навіть великим розумом, то побачимо, що це головним чином є здатність бачити предмети в їхній дійсності, всебічно, з усіма відносинами, у які вони поставлені. Якщо навчання має претензію на розвиток розуму в дітях, то воно повинно виховувати здатність до спостереження» [4, 93].

Однією з важливіших умов, необхідних для розвитку творчого мислення й активності дитини, К.Д. Ушинський вважав виховання уяви. Вона, як вважав автор, буває двох видів: активна і пасивна. На відміну від пасивної, активна уява вимагає сильної волі, "...здатної оглянути усі поле асоціацій і, не захоплюючись, відшукати в них подібність чи розходження. У цій роботі, крім уяви, що є насамперед рух, гра живих образів, бере участь уже розум" [4, 132].

На початку XX століття в педагогічній теорії і практиці розвивалися ідеї вільного виховання і розвитку особистості дитини. У 1915 р. Марія Монтесорі писала: «Перші кроки педагогічного втручання повинні хилитись до розвитку в дитині самостійності», і далі: «З юного покоління ми повинні створити сильних людей, а сильними людьми ми називаємо людей самостійних і вільних» [3, 104].

К.Н. Вентцель, творець «Будинку вільної дитини» чи « Будинку життя, творчої роботи і гри» (1906 – 1909 роки), підтримуючи ідею вільного розвитку особистості, вирішує проблему творчої діяльності дитини з позицій її самостійності і активності: «Освіта, - вважає він, - по самій суті дитини, вимагає вільних активних зусиль з боку дитини і може бути отримана нею тільки шляхом самостійної роботи» [2, 14].

Погоджуючись з поглядами М.Монтесорі, роль учителя – помічника, наставника – К.Н.Вентцель бачить у такій організації життєдіяльності учня, у якій «...знайдуть собі місце найрізноманітніші види продуктивної праці, якими він завжди готовий з охотою і без примусу зайнятися, тому що вони дають додаток для тієї глибокої потреби до творчості, яка дремає в кожній дитині і могла би принести розкішні плоди, якби її не глушили» [2, 14].

Критикуючи традиційну школу, яка «своєю вихідною точкою бере розвиток інтелекту», вільна школа К.Н. Вентцеля «вихідною точкою бере розвиток волі шляхом вільної дії і вільної творчості. Дія і творчість, що одержують свій розвиток у продуктивній праці та у самостійному вільному пошуку істини, краси і справедливості, - та основа, яка приведе до нормального розвитку в людині і до здорового росту її інтелекту...» [2, 15].

У першу чергу, вважав К.Н.Вентцель, школа повинна виховувати звичку спостерігати, здатність активно запитувати природу і за власні зусилля домагатися від неї відповідей, здатність систематизувати свої життєві досвіди, розширювати їх, і намагатися, щоб вони знайшли плідне застосування у практичному житті.

Ідея вільного виховання знайшла свій розвиток у працях видатного педагога початку XX сторіччя П.П. Блонського. Погоджуючись з ідеями Марії Монтесорі і К.Н. Вентцеля про те, що єдина задача виховання – знайти найбільше сприятливий матеріал для саморозвитку дитини, П.П. Блонський бачив задачу народної школи в раціональній організації самовиховання творця нового життя. Учитель, наставник при цьому – лише співробітник, помічник і керівник дитини в її власній роботі.

Відстоюючи необхідність виховання творчої особистості, П.П. Блонський вважав задачею школи створення «морально цінної особистості – творця», яку можна виховати лише за допомогою досвіду творчої діяльності. «Творчість дитини - розвиток у ній ініціативи і самодіяльності - є страхування майбутніх поколінь від докорів у наслідуванні, пасивності й інертності. Ми не повинні заздалегідь визначати майбутнє життя дитини: це незаконне бажання

стосовно чужого життя, тому що всяка жива істота розвивається по своїм внутрішнім законам...Ми повинні виховувати людину, здатну створювати своє власне життя, здатну до самовизначення. Виховуватися – значить самовизначатися, і виховання майбутнього творця нового життя є лише раціональна організація самовиховання його» [1, 107].

Хоча ідеї і погляди П.П.Блонського зазнавали критики через недооцінку наукових знань у шкільній освіті, применшення ролі вчителя, гіпертрофованого уявлення про самодіяльність дитини, його навчання про методи пізнання дитини представляється цілісною системою виховання активної логічної думки дитини, що є необхідною умовою розвитку творчого відношення до світу.

Процес виховання активного логічного мислення дитини, по П.П. Блонському, включає кілька етапів. На першому етапі дитина звикає точно називати явища і класифікувати їх, освоюється з основними категоріями людської думки: річчю, якістю і дією, навчається розбиратися в хаосі своїх вражень, знаходити подібність між речами, порівнювати їх. Вона посилено учить зупиняти свою увагу на розходженні між речами, особливо між подібними речами. Саме головне, дитина усвідомлює, як важливо уміти давати визначення. Таким чином, у першу чергу дитина навчається називати, класифікувати, знаходити специфічні недоліки, причому в цьому процесі допомоги дитині можуть тільки «її власні допитливість (як це називається?), очі і руки (що це? як би не помилитися!)» [1,108].

На другому етапі формування логічного мислення дитина навчається робити зі спостережень правильні висновки. Перше, на що звертається увага дітей – необхідність критичного відношення до чужих слів і перевірка їх завжди, коли це можливо. «Звичка до оцінки авторитетів і до особистого спостереження – от те, що повинно виробитися в середині початкового шкільного курсу» [1,109].

Після виховання в дитині звички до особистого, навмисного спостереження починається самий тривалий третій період: «...навчити дитину, що тільки те узагальнення правильне, яке засновано на відкритті причинного зв'язку. Цей причинний зв'язок між явищами надійніше всього відкривається за допомогою експерименту, і лише коли досвід неможливий, треба задовольнитися простим спостереженням» [1,109].

Вищенаведені положення засвоюються учнем у процесі самостійної роботи, а зауваження учителя підкреслюють їх для свідомості учня. Роль учителя, вважає П.П. Блонський – дати шаблон дослідження, «учитель – критик учня, добродушний, з часткою гумору, який завжди вказує, що за правило порушене, і надихає, хоча б особистою участю, до нової роботи над матеріалом» [1, 200].

Тільки таким методом, відзначає П.П. Блонський, школа буде виховувати «творчу особистість з критичним мисленням – єдино справжнього інтелігента».

Сьогодні самостійна Україна впевнено вступає у третє тисячоліття. На фоні демократичних змін у нашому суспільстві, подальшого розвитку педагогічної теорії і практики доцільно ще раз звернутися до спадщини великих педагогів – гуманістів початку минулого століття. Творче відношення, переосмислення і використання ідей вільного розвитку, творчості і самостійності дитини повинне стати одним із джерел перетворення й удосконалювання сучасної національної школи.

#### *Література*

1. Блонский П.П. Избранные педагогические произведения. – М.: Издат-во АПН

РСФСР, 1961. - 689с.

2. Венцель К.Н. Как создать свободную школу. – Москва, 1907. – 94с.
3. Монтессори М. Дом ребенка. Метод научной педагогики. 2-е издание с предисловием Г.К.Вебера. – М.: Издание «Сотрудник школы» А.К.Залесской, 1915. – 375с.
4. Ушинский К.Д. Об учебно – воспитательной работе в школе (отрывки из педагогических произведений). – Грозный, 1945. – 112с.
5. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания (Опыт педагогической антропологии Константина Ушинского). Издание десятое. – СПб.: Типография М. Меркушева, 1900. – 495с.

Надійшла до редакції 07.06.2001р.

## МЕТОДИКА КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ З КУРСУ “СПОРТИВНІ ІГРИ” ПРИ ІНТЕГРОВАНОМУ ПІДХОДІ

Ніфака Олександр

Волинський державний університет імені Лесі Українки

**Анотація.** Отримані дані свідчать про високу ефективність використання інтегрованого підходу, з урахуванням елементів дидактичної системи засвоєння знань. Все це дозволяє виробити власне становлення до дослідження обраної проблеми і підвищити ефективність підготовленості майбутніх фахівців, враховуючи реальні умови діяльності викладачів вузу. Інтегрований підхід дає більшу можливість оцінити теоретичну, методичну, фізичну (спеціальну) і технічну підготовку на етапах навчання студентів з курсу спортивні ігри.

**Ключові слова:** контроль, інтеграція, спортивні ігри, навчання.

**Аннотация.** Нифака Александр. Методика контроля знаний по курсу «Спортивные игры» при интегрированном подходе. Полученные данные свидетельствуют о высокой эффективности использования интегрированного подхода, с учетом элементов дидактической системы усвоения знаний. Все это позволяет выработать собственное становление к исследованию избранной проблемы и повысить эффективность подготовленности будущих специалистов, учитывая реальные условия деятельности преподавателей вуза. Интегрированный подход дает большую возможность оценить теоретическую, методическую, физическую (специальную) и техническую подготовку на этапах обучения студентов из курса спортивные игры.

**Ключевые слова:** контроль, интеграция, спортивные игры, обучение.

**Summary.** Nifaka A. Procedure of the control of knowledge at the rate « Sports games « in the integrated approach. The received data testify to high efficacy of using of the integrated approach, with the count of elements of didactic system of a digestion of knowledge. All this permits to develop the own becoming to research of a selected problem and to raise efficacy of preparation of the future experts, taking into account real conditions of activity of the teachers of high school. The integrated approach gives the large opportunity to estimate theoretical, methodical, physical (special) and technical training at stages learning of the students from a course sports games.

**Keywords:** the control, integration, sports games, learning.

В науково-методичній літературі контроль знань розглядається як самостійна особлива частина педагогічного процесу, що відбувається в певному взаємозв'язку з іншими частинами процесу навчання [4], як його важливий і обов'язковий компонент. Його сутність полягає в одержанні необхідної якісної та кількісної інформації про перебіг навчального виховного процесу в різних навчальних закладах. І.А. Цагурова [6] розглядає контроль як велике методичне завдання від правильного розв'язання якого значною мірою залежить ефективність навчання та педагогічний процес в цілому. І.І. Тиханов [7] визначає поняття контролю як систему (організацію і методи) одержання та аналізу даних, що характеризують стан засвоєння знань на різних стадіях навчального процесу, а також використання цих даних для управління подальшим навчанням. З позицій кібернетичного підходу контроль розглядається як принцип зворотного зв'язку [2]. В.С. Аванесов характеризує контроль як систему науково обгрунтованої перевірки результатів навчання та виховання, що знаходиться у відповідності з основними функціями педагогічного процесу [1]. Проте, лише аналіз функцій, що виконує педагогічний контроль, дозволить дійти повнішого розуміння його сутності.

В нашому дослідженні ми надавали перевагу тестовому методу контролю знань.

Стандартизація тестових метод є однією з передумов прояву переваг тестів. Під стандартизацією необхідно розуміти єдиний підхід до: а) змісту випробувань; б) форми випробувань; в) оцінки результатів; г) кількісної і якісної обробки результатів контролю [4].

Традиційні методи перевірки і оцінки знань вимагають великих витрат часу на усне опитування або аналіз письмових контрольних робіт. Це забирає у викладачів час, який вони могли б використати на пошук шляхів вдосконалення систем навчання. Разом з тим, тестовий контроль дозволяє виявити знання і фізичний стан великої кількості студентів за короткий час. Окрім того, процедура тестування надається автоматизації за допомогою комп'ютерної та іншої техніки, що сприяє ще більшому заощадженню часу як самої перевірки, так і обробки її результатів. Саме умови стандартизації гарантується об'єктивність тестів. При дотриманні цих умов виключається вплив випадкових факторів, прямого або непрямого впливу на людину, що проходить процедури тестування.

Окрім цього, відзначається, що до переваг тестування належить документальність [5] і відтворюваність результатів перевірки [1], а також можливість контролювати свої знання самими студентами.

Особливості, що були закладені в методіку дослідно-експериментальної роботи згідно з концепцією дослідження, суттєво вплинули на підвищення рівня теоретичної підготовки студентів. Вони узагальнені та відображені у таблиці 3.5 порівняно з показниками контрольних груп, які навчались за традиційною системою.

Рівень теоретичної підготовленості студентів експериментальних груп порівняно з контрольною перевищує на 4 бала.

За кожен вірну відповідь нараховується один бал. В тести було двадцять завдань.

Друга методика, яка нами розроблена, це методика визначення рівня фізичної (спеціальної) і технічної, методичної підготовленості студента. Критерії оцінювання були розроблені ведучими фахівцями згідно специфіки предмета. За основу взято спортивно-рухові якості: витривалість, швидкість, сила,

гнучкість, спритність. Визначенні показники для кожного нормативу за п'яти бальною шкалою. Розкидання кількісних показників за цією шкалою налічує 5 пунктів (за кожен з них можна отримати 5 балів) – це достатня диференція показників, що дозволяє точно визначити рівень підготовленості фахівця. Серед п'яти пунктів нами було виділено п'ять рівнів – від 0 до 2 – низький; від 2,1 до 2,9 – нижче середнього; 3,0 – середній; від 3,1 до 3,9 – вище середнього; від 4,0 до 5,0 – високий.

Таблиця 1

*Динаміка показників рівня теоретичної підготовленості студентів інституту здоров'я і фізичної культури*

Екзаменаційні дисципліни	У середній бал експертної групи	Рівень	У середній бал контрольної групи	Рівень
Баскетбол	14	середній	9	низький
Гандбол	15	середній	10	низький
Волейбол	18	високий	14	середній
Футбол	17	високий	13	середній

Дана система оцінювання та вимірювання рівнів підготовки спеціаліста за основними професійними знаннями (фізичними, технічними, методичними) є надійною і простою за використанням.

Для визначення рівня фізичної (спеціальної) та технічної підготовленості виставлялись бали за всіма показниками виконаних нормативів, суму яких ділили на загальну кількість нормативів, що були виконанні (для юнаків і дівчат окремо). Підсумкові бали – індекс рівня фізичної (спеціальної) і технічної підготовки фіксується вихідний, проміжний та кінцевий.

Таблиця 2

*Динаміка показників рівня фізичної і технічної підготовленості студентів інституту здоров'я і фізичної культури молоді*

Екзамен. дисципл.	група	К-ть студ	У середній індекс фізич. (спец) підгот	Рівень	У середній індекс тех. підготовки	Рівень
Баскетбол	контр	55	3.2	серед.	3.2	низьк.
	експер	75	4.4	висок	4.6	серед.
Волейбол	контр	48	3.0	низьк.	3.4	низьк.
	експер	50	4.8	серед.	4.8	серед.
Гандбол	контр	48	2.8	низьк.	3.0	низьк.
	експер	53	4.2	серед.	4.4	серед.
Футбол	контр	45	2.8	низьк.	2.6	низьк.
	експер	48	4.0	серед.	3.8	серед.

Результати показників рівнів фізичної (спеціальної), технічної, методичної підготовки свідчить, що ці рівні в експериментальних групах значно вищі, ніж в контрольних: на 1.2 бали; на 1.4 бали; на 1.7 бали відповідно.

Методика визначення рівня методичної підготовки студента як, відомо вона перевіряється й оцінюється за якістю виконаних завдань, що містять практичні дії. Спеціальні 1-2 завдання для перевірки методичної підготовки визначались навчальною програмою з спортивних ігор. Критерії оцінювання були розроблені ведучими фахівцями згідно специфіки предмета. Визначені показники для кожного завдання за п'яти бальною системою оцінки знань

студентів. При її використанні важливим аспектом є розробка критеріїв оцінювання і керівництво ними. В розроблених нами критеріях відображено ступінь активності, відвідування занять, ставлення до самостійної роботи, культура праці. Узагальнення результатів навчально-пізнавальної діяльності та інше. За підсумками навчального курсу ведучий викладач визначає і оцінює в балах рівень методичної підготовленості кожного студента.

Таблиця 3

*Рівень методичної підготовленості студентів*

Екзаменаційна дисципліна	Експериментальна група	рівень	Контрольна група	рівень
Баскетбол	4.2	серед.	2.8	середній
Гандбол	4.0	серед.	2.6	низький
Волейбол	4.4	серед	2.2	низький
Футбол	4.0	серед	2.6	низький

Таким чином, отримані дані свідчать про високу ефективність використання інтегрованого підходу, з урахуванням елементів дидактичної системи засвоєння знань, а це дозволяє виробити власне становлення до дослідження обраної проблеми, підвищити ефективність підготовленості майбутніх фахівців, враховуючи реальні умови діяльності викладачів вузу.

Реалізуючи концепцію дослідження, ми переконались, що, інтегрований підхід дає більшу можливість оцінити теоретичну, методичну, фізичну (спеціальну) і технічну підготовку на різних етапах навчання студентів з курсу спортивні ігри.

#### *Література*

1. Аванесов В.С. *Формы тестовых заданий.* – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 33 с.
2. Апанасенко Г.Л. *Здоров'я, яке ми вибираємо.* – К.: Товариство “Знання” УРСР, 1989. – 48 с.
3. Беспалько В.П. *Слагаемые педагогической технологии.* – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.
4. *Основы педагогической психологии высшей школы / Под ред. А.В.Петровского.* – М.: Изд. МГУ, 1986. – 303 с.
5. Тиханов И.И., Неверкович С.Д. *Активизация педагогического процесса// Теория и практика физической культуры .-1984.- №7.- С.41-44.*
6. Цатурова И.А. *Функции теста как средства контролю/Изд Саратов ун-та, 1984.- С.74-77.*
7. Шиян Б.М. *Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах. Автореф. дис. ...док.пед.наук.* – К., 1997. – 19 с.

*Надійшла до редакції 26.05.2001р.*

## **ІМІТАЦІЙНА МОДЕЛЬ ШВИДКІСНОЇ СТРІЛЬБИ**

**Пятков В.Т.**

Львівський державний інститут фізичної культури

***Анотація.** Представлено електронний варіант виконання олімпійської вправи: швидкісної стрільби з малокаліберного пістолета по п'ятьох мішенях на дистанції 25 м. Інтерактивна модель запрограмована на восьми, шести і*

чотирьохсекундні серії стрільби, а також на тренування по зменшених мішенях.

**Ключові слова:** Спорт, кульова стрільба, МП-8, імітаційне тренування, електронна модель.

**Аннотація.** Пятков В.Т. *Имитационная модель скоростной стрельбы.* Представлен электронный вариант выполнения олимпийского упражнения: скоростной стрельбы из малокалиберного пистолета по пяти мишеням на дистанции 25 м. Интерактивная модель запрограммирована на восемь, шесть и четырехсекундные серии стрельбы, а также на тренировку по уменьшенным мишеням.

**Ключевые слова:** Спорт, пулевая стрельба, МП-8, имитационная тренировка, электронная модель.

**Summary.** Piytkov V.T. *Imitating model of high-speed shooting.* Presented electronic variant of performing an Olympics exercise: smart shooting from rapid pistol on heels to dartboards on distances 25 m. Interactive Model is programmed on eight, poles and foe-seconds series of shooting, as well as to the drill on reduced dartboards.

**Keywords:** Sport, bullet shooting, MP-8, simulation drill, and electronic model.

**Сутність і стан наукової проблеми.** Оцінка результату пострілу у фінальних серіях олімпійських вправ здійснюється за рахунок використання на лінії мішеней технічних засобів, а процеси прицілювання та координації мікро рухів коректується на основі суб'єктивних оцінок тренера і відчуттів стрілка, точність котрих незрівнянно нижче, що істотно гальмує розвиток спортивної майстерності стрільців. Влучення кулі в мішень визначається електронними приладами з максимальною точністю 0,05 мм, а ступень точності прицілювання в процесі стрільби поки ще здійснюється візуально через відсутність відповідних приладів.

Точність прицілювання в аналогічних роботах вітчизняних і зарубіжних авторів визначалася опосередковано за допомогою порівняння характеристик роботи зорового аналізатора з результатами стрільби, у той час як результат улучення кулі в мішень залежить ще і від якості патронів, погодних умов, кута вильоту і ряду інших параметрів, значення яких можуть змінюватися в процесі підготовки кожного окремого пострілу. Власне точність прицілювання вимірювалася добре відомою «Указкою Чернова», за допомогою якої можна визначати просторове положення навчальної мушки на листі паперу, відзначати олівцем або ручкою точки прицілювання і лінійкою, або в кращому випадку штангенциркулем, вимірювати потім діаметр розсіювання точок прицілювання. Випробуваний прицілювався, а оцінку прицілювання здійснював асистент, що міг бути не однаково об'єктивним стосовно різноманітним випробуваням. Такий метод застосуємо на етапах початкового навчання прицілюванню, а для підготовки до стрільби з максимальною точністю у фінальних серіях вправ олімпійської програми потрібні методики [1], що забезпечує високу точність вимірів і порівнянь просторових позицій мушки і мішені, а також об'єктивність процедур.

**Ціль роботи.** Розробити електронну імітаційну модель виконання циклу пострілу, серії пострілів та класифікаційної вправи в цілому на прикладі

швидкісної стрільби з малокаліберного пістолета по п'яти мішенях.

**Методика.** Використані засоби й методи інтегрального середовища розробки Visual Basic версії 6.1 [2]. Інтерпретатори програм на Basic обробляють лише англійський текст, тому програмні модулі, методи й процедури викладено у відповідності синтаксису програмування на Visual Basic 6.1 з коментарями українською. Подіям, методам, функціям і процедурам присвячені багатотомні видання, тому в рамках статті доцільно обмежитися найбільш важливими з них для демонстрації вузлових елементів програми.

**Результати.** Для об'єктивізації оцінки точності прицілювання створюємо електронну комп'ютерну модель прицілювання [3], що дозволяє користувачеві на екрані монітора переміщати прицільні пристосування по своєму методу прицілювання і здійснювати вказівним пальцем «щиголь» пострілу. З цією метою у формі створюваної динамічної моделі розміщаємо зображення мішеней за допомогою наступного модуля:

```
Private Sub Form_Activate() ' Об'ява активації візуальної форми
txtTimeShoot.Text = Timer ' Підключення системного таймера
txtData.Text = Date ' Вивід дати виконання вправи
End Sub ' Команда завершення процесу активації
```

Після виведення на екран монітора форми з мішенями та електронним табло, що реєструє результати виконання стрілецьких серій, стрілець може тренуватись у швидкісній стрільбі за допомогою переміщення прицілу та натискання вказівним пальцем правої руки лівої кнопки «миші». Візуальна форма дозволяє це зробити при наявності наступного програмного коду:

```
Private Sub Form_Click() ' Процедура клацання пострілу
```

```
Dim sX As Single, sY As Single " Об'ява перемінних для значень координат точки влучання.
```

```
Dim sRx1 As Single, sRy1 As Single, sR1 As Single "For
```

```
"ales calculations SightPositjns: X, Y, Rezult(X+Y); визначення позиції прицілу: X = координати по вісі X, Y = координати по вісі Y.
```

```
Dim sRx2 As Single, sRy2 As Single, sR2 As Single
```

```
Dim sRx3 As Single, sRy3 As Single, sR3 As Single
```

```
Dim sRx4 As Single, sRy4 As Single, sR4 As Single
```

```
Dim sRx5 As Single, sRy5 As Single, sR5 As Single
```

```
Dim sTs1 As Single, sS As Single, sTss2 As Single, sTss3 As Single, sTss4 As Single, sTss5 As Single
```

```
Dim X As Single, Y As Single "For Coordinations 'Завершення розділу об'яви перемінних.
```

```
X = txtX.Text "For DataX: Фіксація координат X
```

```
Y = txtY.Text " Фіксація координат Y
```

```
PSet (X + 168, Y + 96) " рисує точку з координатами (x, y),
```

```
" кольору власивості ForeColor, розміром DrawWidth.
```

```
sS5 = Val(txtS5.Text)
```

```
sS = Val(txtS5.Text)
```

```
sX = txtX.Text " Дані курсору, що виведені на екран:
```

```
sY = txtY.Text " у процедурі MouseMove
```

```
" По координатам визначається номер мішені для запису даних (спочатку загальна горизонталь).
```

```
Select Case sY
```

Case Is = 1392 “ Ales HorizontalCenter  
txtRx1.Text = 5 “1 Target(0,5 Result) in 10 (txtR1.Text.Visible = False).  
sRx1 = Val(txtRx1.Text) “ Format (String in Digits).

txtRx2.Text = 5 “2 sRx2 = Val(txtRx2.Text) “ значення змінної  
тільки після наявності даних,

txtRx3.Text = 5 “3 ^or nach dem immediate.

sRx3 = Val(txtRx3.Text)

txtRx4.Text = 5 “4

sRx4 = Val(txtRx4.Text)

txtRx5.Text = 5 “5

sRx5 = Val(txtRx5.Text)

End Select “ End Horizontal.

Для прийняття рішень програмою необхідно використовувати оператори керування If і Select Case. Однорядковий оператор If застосовується для опрацювання логічних значень типу false і true, багаторядковий - для опрацювання блоків логічних значень. Для прийняття рішення в діапазоні значень і списках найбільше ефективним є оператор Select Case.

Select Case sX “ Fixed Targets:

Case 8521 To 9588

txtR1.Text = «» “ Заготовка для текстової строки

txtTs1.Text = Format(Timer - txtTimeShoot.Text, «#0.00»)

Case 8472 To 8520 “For min to max

txtR1.Text = 9

txtS5.Text = 9

txtTs1.Text = Format(Timer - txtTimeShoot.Text, «#0.00»)

Case 8461 To 8471

txtTs1.Text = Format(Timer - txtTimeShoot.Text, «#0.00»)

Case Is = 8460 “Center 1

txtR1.Text = 10 “ Visuals Result(10) in 1 Target. “ Візуалізація  
результату влучання вартістю 10 очок.

sR1 = Val(txtR1.Text)

txtS5.Text = sR1

txtTs1.Text = Format(Timer - txtTimeShoot.Text, «#0.00»)

Case 8400 To 8459

txtR1.Text = 9

txtTs1.Text = Format(Timer - txtTimeShoot.Text, «#0.00»)

Case 7465 To 8399

txtR1.Text = «»

txtTs1.Text = Format(Timer - txtTimeShoot.Text, «#0.00»)

Case 6541 To 7464

txtTs2.Text = Format(Timer - txtTimeShoot.Text, «#0.00»)

txtTss2 = txtTs2 - txtTs1

Case Is = 6540 “Center 2

txtR2.Text = 10

sR2 = Val(txtR2.Text)

txtS5.Text = sS5 + sR2

txtTs2.Text = Format(Timer - txtTimeShoot.Text, «#0.00»)

txtTss2 = txtTs2 - txtTs1

```

Case 5545 To 6539
txtTs2.Text = Format(Timer - txtTimeShoot.Text, «#0.00»)
    txtTss2 = txtTs2 - txtTs1
Case 4597 To 5544
txtTs3.Text = Format(Timer - txtTimeShoot.Text, «#0.00»)
    txtTss3 = txtTs3 - txtTs2
Case Is = 4596 “Center 3
    txtR3.Text = 10
        sR3 = Val(txtR3.Text)
    txtS5.Text = sS5 + sR3
txtTs3.Text = Format(Timer - txtTimeShoot.Text, «#0.00»)
    txtTss3 = txtTs3 - txtTs2
Case 3625 To 4595
txtTs3.Text = Format(Timer - txtTimeShoot.Text, «#0.00»)
    txtTss3 = txtTs3 - txtTs2
Case 2689 To 3624
txtTs4.Text = Format(Timer - txtTimeShoot.Text, «#0.00»)
    txtTss4 = txtTs4 - txtTs3
Case Is = 2688 “Center 4
    txtR4.Text = 10
        sR4 = Val(txtR4.Text)
    txtS5.Text = sS5 + sR4
txtTs4.Text = Format(Timer - txtTimeShoot.Text, «#0.00»)
    txtTss4 = txtTs4 - txtTs3
Case 1705 To 2687
txtTs4.Text = Format(Timer - txtTimeShoot.Text, «#0.00»)
    txtTss4 = txtTs4 - txtTs3
Case 769 To 1704
txtTs5.Text = Format(Timer - txtTimeShoot.Text, «#0.00»)
    txtTss5 = txtTs5 - txtTs4
Case Is = 768 “Center 5
    txtR5.Text = 10
        sR5 = Val(txtR5.Text)
    txtS5.Text = sS5 + sR5
    sS5 = Val(txtS5.Text)
txtTs5.Text = Format(Timer - txtTimeShoot.Text, «#0.00»)
    txtTss5 = txtTs5 - txtTs4
Case 0 To 767
txtTs5.Text = Format(Timer - txtTimeShoot.Text, «#0.00»)
    txtTss5 = txtTs5 - txtTs4
End Select “ Завершення циклу оціночних функцій.
Beep “ Подача звукового сигналу (імітація звуку пострілу).
End Sub “ Завершення процедури циклу пострілу.

```

Після “щигля пострілу” на екран виводиться оцінка якості прицілювання з максимальною точністю 0,01 мм. Модель припускає індивідуалізацію тренування. Після визначення необхідної групи тестів на екран монітора виводиться персональна форма олімпійця або ж їхній аналог для групи основних кандидатів. Імітаційне тренування в режимі стрільби фінальної серії дозволяє

рееструвати максимальну точність прицілювання, зберігати таблицю в базі даних, а також регулювати час експозиції мішені відповідно до правил змагань.

Програмний модуль розроблено з урахуванням специфіки виконання серій, наприклад, процедура 8-секундної серії має наступну структуру:

```
Private Sub optSec8_Click()  
    Dim i As Integer  
        Me.Cls  
        txtS10.Text = «»  
        txtR1.Text = «» “ Очищаємо текстові поля  
        txtRx1.Text = «»  
        txtRy1.Text = «»  
        txtR2.Text = «» “ Очищаємо текстові поля  
        txtRx2.Text = «»  
        txtRy2.Text = «»  
        txtR3.Text = «» “ Очищаємо текстові поля  
        txtRx3.Text = «»  
        txtRy3.Text = «»  
        txtR4.Text = «» “ Очищаємо текстові поля  
        txtRx4.Text = «»  
        txtRy4.Text = «»  
        txtR5.Text = «» “ Очищаємо текстові поля  
        txtRx5.Text = «»  
        txtRy5.Text = «»  
        txtS5.Text = «»  
        txtTs1.Text = «»  
        txtTs3.Text = «»  
        txtTs5.Text = «»  
        txtTss2.Text = «»  
        txtTss3.Text = «»  
        txtTss5.Text = «»  
        txtReaction.Text = «»  
        lblHor.Visible = False  
        lblVert.Visible = False  
        txtX.Visible = False  
        txtY.Visible = False  
        frmMeMsg8s.Show vbModal  
        txtTime1.Text = timeGetTime  
        txtTimeShoot.Text = Timer  
        For i = 0 To 4  
            shpRoot(i).Visible = False  
            shpSignal(i).Visible = True  
            Форм(i).Visible = True  
            fT(i).Visible = True  
        Next i  
        tmrStart8s.Interval = 1 “ Вмикає 8-секундний інтервал (див.  
процедуру tmrStart)  
        tmrStart8s.Interval = 0 “ Вимикає секундомір  
        txtReaction.Visible = True
```

```
For i = 0 To 14
  T(i).Visible = True
Next i
```

End Sub “Завершення процедури визначення результату пострілу.

Електронне середовище розробки інтегральних моделей циклу влучного пострілу надає широкі можливості підбору індивідуальних прицільних пристосувань різноманітних відтінків і конфігурації, що дуже важливо для ведення високо результативної стрільби у різних умовах.

Такий метод безконтактної реєстрації **забезпечує** фіксацію часових параметрів циклу пострілу без закріплення елементів апаратури на стрільцях або на зброї. Прилад не заважає стрільцям. Таким чином зберігаються умови контрольної стрільби. Під час виконання вправи олімпійської програми МП-8 створюються умови для отримання найбільш об’єктивних даних. “Мишка” фіксує мікро рухи руки та вказівного пальця, який натискає на ліву кнопку “миші” і фіксує час та результативність пострілу.

Процедура визначення часових характеристик реакції стрільця на включення світлофорів, підйому зброї, циклу пострілу, серії та вправи в цілому запускається об’явою загальної функції API timeGetTime (включення електронного мілісекундоміру з точністю 0,001 мсек) :

```
Option Explicit
Private Declare Function timeGetTime Lib «winmm.dll» () As Long
Function «timeGetTime»
```

```
Dim sT As Single, sS10 As Single, sS5 As Single
```

```
Dim dTime1 As Double
```

Модель може реєструвати точність прицілювання, час пострілу, час серії, контролювати загальний час стрільби, перемикає світлофори. Тепер імітаційна модель готова до роботи і може реєструвати точність прицілювання, латентний час зорово-рухової реакції і контролювати результат пострілу. Користування такою моделлю створює умови для вдосконалення реакції стрільця на появу мішені, точності прицілювання і координаті мікро рухів стрільця під час завершення пострілу.

Таким чином, розроблено високоточні електронні засоби і методи визначення часових і просторово-рухових параметрів циклу влучного пострілу в системі “Стрільць-зброя-мішень”: модель кількісної оцінки якості прицілювання; методика безконтактної реєстрації часових параметрів циклу пострілу; електронна модель швидкісної стрільби з пістолета.

**Висновки.** Розроблено електронну імітаційну модель виконання циклу пострілу, серії пострілів та класифікаційної вправи швидкісної стрільби з малокаліберного пістолета по п’яти мішенях, МП-8.

Модель виконання вправи МП-8 є інтерактивною і забезпечує високу точність вимірів (0,01 мм; 0,001 мсек) та порівнянь просторових позицій мушки і мішені, а також об’єктивність процедур. МП-8 здійснює реєстрацію оцінки якості прицілювання. Відрізняється тим, що надає можливість отримувати об’єктивну інформацію про виконання елементів циклу влучного пострілу в природних умовах тренування та змагань.

Модель МП-8 надає необмежені можливості підбору необхідних індивідуальних прицільних пристосувань різноманітних відтінків і конфігурації, що дуже важливо для ведення високо результативної стрільби у різних умовах.

За допомогою моделі МП-8 доцільно:

- вдосконалювати темпоритмову структуру виконання восьми, шести і чотирьох секундних стрілецьких серій;
- удосконалювати точність прицілювання в режимі ведення фінальної стрільби (з урахуванням десятих долів габариту) і координації мікро рухів у завершальній фазі циклу пострілу;
- зберігати експрес інформацію в базі даних для подальшого аналізу.

#### *Література*

1. Пятков В.Т., Кукса А.П. Научно-методичне забезпечення процесу підготовки збірної команди України з кульової стрільби до Олімпійських ігор: Методичні рекомендації. - К.: ДНДІФКіС, 2000. - 50 с.
2. Сайлер Б., Споттс Д. Использование Visual Basic 6. Специальное издание: пер. с англ. – М.; СПб.; К.: Издательский дом “Вильямс”, 1999. – 832 с.: ил.
3. Пятков В.Т. Об'єктивізація оцінки якості прицілювання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук.пр. під ред. Єрмакова С.С.- Харків: ХХПІ, 2001. - № 10. С. 3 – 6.

*Надійшла до редакції 08.05.2001р.*

## **МЕТОДИКА АНАЛІЗУ ТА ОЦІНКИ ТЕХНОЛОГІЇ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ**

Любов Чеховська

Львівський державний інститут фізичної культури

**Анотація.** У статті описана розроблена методика аналізу та оцінки технології управління персоналом фізкультурних організацій, що дозволяє виявити резерви ефективності їх функціонування. Вона апробована у спортивних школах та оздоровчих клубах Львівської області.

**Ключові слова:** технологія, персонал, управління, класифікація функцій, види дій, характер робіт.

**Аннотация.** Чеховская Любовь. Методика анализа и оценки технологии управления персоналом физкультурных организаций. В статье описана разработанная методика анализа и оценки технологии управления персоналом физкультурных организаций, что способствует выявлению резервов эффективности их функционирования. Она апробирована в спортивных школах и оздоровительных клубах Львовской области.

**Ключевые слова:** технология, персонал, управление, классификация функций, виды действий, характер работ.

**Summary.** Chekhovska Lyubov. The methodics of analysis and appraisal of staff management technology in the physical training organizations. It has been elaborated and suggested the methodics of analysis and appraisal of staff management technology in the physical training organizations. It gave an opportunity to fix the reserves of its efficiency improving. The main results of investigation are applied into practice of sports schools and recreative clubs.

**Key words:** technology, staff management, classification of functions, kinds of action, technology of staff management.

Управління в сфері фізичної культури є предметом уваги багатьох дослідників [1,2]. Однак проблеми планування та реалізації діяльності

фізкультурних організацій продовжують залишатися актуальними і потребують подальшої розробки [3, 4, 5].

**Метою дослідження** було виявити резерви покращення діяльності співробітників фізкультурних організацій.

**Завданням дослідження** було розробити і апробувати методику аналізу та оцінки обсягів запланованої та реалізованої діяльності керівників спортивних шкіл та оздоровчих клубів з управління персоналом.

Для виконання завдання було розроблено методику системно-функціонального аналізу. Ідея його застосування для вивчення управлінських документів належить лабораторії управління фізкультурним рухом Всесоюзного науково-дослідного інституту фізичної культури. Саме там у другій половині 70-х років було вперше сформовано і застосовано “Класифікатор функцій органів управління”. запозичена нами ідея була розвинута, що дало змогу провести контент аналіз документів організаційного регламентування діяльності спортивних шкіл та оздоровчих клубів, вивчити напрями діяльності, які реально виконують фізкультурні організації. На основі цього було систематизовано і складено “Класифікатор функцій - 1” (табл. 1). Класифікатори функцій – це таблиці, де у вигляді буквенно-цифрових виразів відображені в узагальному вигляді функції діяльності фізкультурних організацій. До матриці “Класифікатора – 1” включено 11 функцій управління. У зв’язку із завданнями дослідження, функція управління персоналом ( 11.0) була розбита і конкретизована. Таким чином, до матриці увійшло ще 11 підфункцій (11.1 – 11.11), які стосуються безпосередньо управління персоналом і дають змогу вивчити його технологію. За допомогою “Класифікатора – 1” у фізкультурних організаціях обох типів вивчалась і документація адміністративного регламентування, планування та інші документи, які могли свідчити про виконання запланованих напрямів діяльності.

Таблиця 1

### **Класифікатор функцій видів діяльності фізкультурних організацій**

- 01 Планування діяльності організації, її підрозділів
- 02 Науково-методичне та програмне забезпечення
- 03 Управління навчально - тренувальним процесом (оздоровчим тренуванням)
- 04 Підготовка і проведення змагань (конкурсів)
- 05 Пропаганда і реклама спорту (оздоровчих послуг)
- 06 Управління виховним процесом
- 07 Управління фінансовою діяльністю
- 08 Управління господарською діяльністю
- 09 Облік та контроль
- 10 Звітність
- 11 Управління персоналом:**
  - 11.1. Підбір і відбір кадрів
  - 11.2. Розробка правил внутрішнього розпорядку
  - 11.3. Закріплення функцій між працівниками організації
  - 11.4. Адаптація і професійна орієнтація
  - 11.5. Заходи заохочення співробітників
  - 11.6. Тарифікація фахівців
  - 11.7. Атестація
  - 11.8. Контроль за якістю професійної діяльності

- 11.9. Підготовка і підвищення кваліфікації
- 11.10. Контроль дотримання трудової дисципліни
- 11.11. Звільнення

Одночасно вивчалися види дій та характер робіт, які мали місце у плануванні або реалізації функцій “Класифікатора - 1”. Для цього було розроблено і застосовано “Класифікатор – 2” (табл. 2).

Таблиця 2

*Класифікатор функцій за видами дій та характером робіт*

Вид дій	Характер робіт	Індекс робіт
Розпоряджувальний (I)	1. Вирішує	А
	2. Встановлює	Б
	3. Розглядає	В
	4. Затверджує	Г
	5. Присвоює (звання)	Д
	6. Скерує	Е
Організаційний (II)	7. Узгоджує	Є
	8. Координує	Ж
	9. Вживає заходів	З
	10. Організує	И
	11. Сприяє, забезпечує	І
	12. Бере участь	К
Виконавчий (III)	13. Розробляє	Л
	14. Втілює, проводить	М
	15. Виконує	Н
Обліковий (IV)	16. Облікує	О
	17. Аналізує	П
	18. Вивчає	Р
	19. Узагальнює	С
Контрольний (V)	20. Попередній контроль	Т
	21. Поточний контроль	У
	22. Заключний контроль	Ф

До його матриці включено види дій: розпоряджувальні, організаційні, виконавчі, облікові, контрольні та визначення характеру робіт, який притаманний встановленому виду дій досліджуваних функцій управління.

Розроблена методика була апробована в діяльності фізкультурних організацій обох типів. Результати дослідження, які отримані в спортивних школах (СП) зображені у таблиці 3.

Отже, порівняння запланованих та реальних обсягів діяльності свідчить про значне перебільшення перших за функцією 11.12 - контроль за дотриманням трудової дисципліни: планується 58,6%, а реалізується 22,9%. Решта підфункцій, які виявлені в обох групах документів за своїми планованими та реальними обсягами, суттєво не розрізняються.

Співставлення видів дій та характеру робіт при планування та реалізації технології управління персоналом свідчить про те, що видів дій реалізується більше, ніж планується. Одночасно із збільшенням кількості реальних підфункцій технології управління персоналом (ТУП) відзначається

урізноманітнення видів дій. Так, у підфункціях 11,2; 11,5; 11.11 виявлено по два види дій.

Таблиця 3

*Матриця розподілу обсягу підфункцій технології управління персоналом у спортивних школах \**

Код підфункції	Заплановані		Реальні	
	обсяги	Вид дій Індекс робіт	обсяги	Види дій Індекс робіт
11.0.	100		100	
11.1	-	-	8,6	III H
11.2.	-	-	5,7	I, II B, 3
11.3.	13,8	II Б,И, 3, P	11,4	I Б, Г
11.4.	-	-	-	-
11.5	20,7	II Г,И, I, 3,М	14, 3	II,III I, М.
11.6	-	-	2,9	I Г
11.7	-	-	5,7	I Г
11.8	-	-	-	-
11.9	6,9	II И, 3	5,8	IV O
11.10	58,6	V B, B, Y, П,Ф, С	22,9	I B
11.11	-	-	22,9	I, III H

*Примітка. Обсяги підфункцій виведено у відсотках до обсягу функції 11.0.*

Якщо у реальній технології виконання окремих підфункцій стали різноманітними види дій, то більш різноманітний характер робіт виявлений при їх плануванні. Прикладом може бути не тільки вищезгадана підфункція 11.10, а й 11.3 та 11.5 (див.табл. 3).

Зазначене свідчить про наявні резерви покращення технології управління персоналом у діяльності спортивних шкіл.

Результати впровадження вищезгаданої методики в оздоровчих клубах зображені у таблиці 4.

У результаті порівняння формальних та реальних обсягів підфункцій ТУП в оздоровчих клубах (ОК) виявлені розбіжності. Не знайдено під час документаційного аналізу реально зафіксованих аспектів ТУП, які мали формальне закріплення: адаптація і професійна орієнтація (11.4), контроль за якістю професійної діяльності (11.8), контроль за трудовою дисципліною (11.10). Зокрема, перевищено формальні обсяги за підфункцією 11.1 - підбір і відбір

кадрів (з 25% до 33,4%), проведення заходів заохочення 11.5 (з 16,5% до 20,0%). Майже співпали формальні та реальні обсяги підфункції “атестація персоналу” (відповідно 12,5% та 11.2%).

Таблиця 4

*Матриця розподілу обсягів підфункцій управління персоналом в діяльності оздоровчих клубів \**

Код функції	Формальні		Реальні	
	обсяги	Вид дій Індекс робіт	обсяги	Види Індекс робіт
11.0.	100	-	100	-
11.1	25	I А,В	33,4	I А
11.2.	8,3	I Б,В	5,5	I Б
11.3.	4,2	I Б	5,5	I Б
11.4.	8,3	I,II Е,З	-	-
11.5	16,5	I,II,III А,ВМ,К	20,0	I,II,III Г,І,К,Н
11.6	-	-	-	-
11.7	12,5	III, V М,Т,Ф	11,2	III, V М,Т
11.8	12,5	V Т,У,Ф	-	-
11.9	10,4	I Б,Е	4,5	I Е
11.10	6,3	IV С	-	-
11.11	-	I А	20,0	I А Б

*Примітка. Обсяги підфункцій виведено у відсотках до обсягу функції 11.0.*

Аналіз видів дій та характеру робіт при реалізації функцій ТУП виявив відсутність одного з видів дій, передбачених класифікатором - облікового (див. табл.4). Реалізація ТУП здійснюється за допомогою здебільшого розпоряджувальних дій. Це стосується: підбору і відбору кадрів (11.1), розробки правил внутрішнього розпорядку та посадових інструкцій (11.2), закріплення функцій за працівниками (11.3), звільнення (11.11). Для більшості підфункцій характерні одноманітні дії, виключення складає атестація (11.8), яка «проводиться» і «контролюється».

Отримані результати не слід розглядати як дійсну відсутність зазначених аспектів ТУП. Вони пояснюються недоліками обліку проведеної діяльності та в цілому діловодства ОК.

Таким чином, технологія управління персоналом простежується і піддається аналізу в фізкультурних організаціях. Запропонована методика дозволяє оцінити обсяги планованої та реалізованої діяльності фізкультурних

організацій. Разом з тим, зазначені результати, виявлені за допомогою документального аналізу, необхідно співставити із результатами дослідження проблеми за допомогою інших методів (н-д, опитування). Тільки на основі комплексного аналізу та синтезу можна робити висновок про реальний стан справ у діяльності фізкультурних організацій обох типів.

*Література*

1. Албастова Л.Н. *Технология эффективного менеджмента: Уч. пособие.*- Москва: Дело, 1998.-282с.
2. Дутчак М.В. *Окремі аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні //Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць.- Рівне: Ліста, 1999. -С.158-162.*
3. Бака М.М. *Проблеми управління підготовки і використання фізкультурно-спортивних кадрів на Україні на етапі переходу до ринкових відносин //Матеріали Всеукраїнської наукової конференції "Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти.-Київ-Тернопіль, 1997.-С.199-201.*
4. Мічуда Ю.П. *Ринкові відносини та підприємництво у сфері фізичної культури і спорту: Навч. посібник.-К.: Олімпійська література, 1995.-152с.*
5. Олійник М.О. *Теоретичні і методичні основи управління фізичною культурою і спортом в Україні: Автореф. дис...канд. наук з ФВ і С: 24.00.02.- К., 2000. -18с.*  
*Надійшла до редакції 08.06.2001р.*

## **ДО ПИТАННЯ ПРО ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ХВОРИХ ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ**

Оксана Гузій

Львівський державний інститут фізичної культури

**Анотація.** В статті висвітлені методи соціологічних досліджень і їх застосування з метою соціальної інтеграції інвалідів з наслідками дитячого церебрального паралічу.

**Ключові слова:** діти, опитування, соціальний захист, дослідження.

**Аннотація.** Оксана Гузій. *К вопросу об изучении психического состояния детей больных детским церебральным параличом.* В статье освещены методы социологических исследований и их применение с целью социальной интеграции инвалидов с последствиями детского церебрального паралича.

**Ключевые слова:** дети, опрос, социальная защита, исследование.

**Summary.** Oxana Guziy. *To the problem of investigation about the psychologic state of children that have children's cerebral palsy.* The methods of sociological researches and their usage with the aim of social integrations with the result of children's cerebral palsy have been done in the article.

**Keywords:** children, interrogation, social protection, research.

Всесвітня декларація прав людини гарантує особам з обмеженими фізичними чи інтелектуальними можливостями (а їх за даними ВОЗ у світі більше 450 мільйонів, і в нашій країні кожен сьомий) право на повну і рівну участь у всіх сферах життя суспільства. Реально ці люди часто позбавлені можливості такої участі внаслідок байдужого ставлення до них з боку суспільства, відсутності необхідних умов (засобів пересування, матеріальних негараздів, ліків

тощо), а тому перетворюються у неповноцінних членів суспільства.

Процеси гуманізації суспільного життя, які відбуваються на сучасному етапі розвитку нашої держави, потребують невідкладного вирішення благородного завдання знаходження шляхів підвищення “цінності життя”, соціальної адаптації, реабілітації, інтеграції інвалідів, їх активної участі в житті, забезпечення рівності неповносправних дітей і здорових однолітків.

Вчені підраховали, що одиниця капіталовкладень в реабілітацію дітей-інвалідів окупується в 10-30-кратному розмірі – і це без врахування витрат на тимчасову непрацездатність батьків по догляду за хворими дітьми (А.В. Сахно, С.С. Осіпов, 1993).

Сьогодні рух інвалідів дитинства разом з інвалідами інших категорій знаходиться в центрі уваги суспільного життя. За станом інвалідів, особливо інвалідів дитинства, можна говорити про морально-психологічний клімат в суспільстві, про його економічні можливості.

У розвинутих країнах розробка проблем соціальної реабілітації і інтеграції інвалідів, взаємодія їх із здоровою частиною населення відноситься до числа пріоритетних спрямувань наукових досліджень. У нашій країні ця проблема тільки починає розроблятися не тільки серед спеціалістів, які займаються теоретичними розробками, але і в організаціях, які безпосередньо здійснюють соціальну політику. Тому саме бракує достатньої інформації про фактичний стан справ у цій галузі (М.М. Айшервуд, 1991; Н.В. Шабаліна, 1991).

Серед інвалідів особливо багато осіб з порушеннями опорно-рухового апарату, в тому числі з дитячим церебральним паралічем (ДЦП). За останні роки ця патологія посідає одне з перших місць за частотою порушень нервової системи в дитячому віці у всіх країнах світу і є одним із інвалідизуючих захворювань дитячого організму.

Згідно з державною звітністю МОЗ України питома частка дітей з ДЦП у 90-х роках складала 41,9 %. Частота його коливається від 1,6 до 4,2 випадків на 1000 новонароджених дітей. ДЦП посідає третє місце після вроджених деформацій і поліомієліту. В Україні кожного року реєструється біля 3-х тисяч діагнозів ДЦП, встановлених вперше в житті (Н.Г. Гойда і ін., 1993).

Труднощі, з якими стикаються інваліди внаслідок ДЦП, настільки серйозні, що для багатьох вони стають непереборними на шляху їх соціальної адаптації. Ці особи поступово втрачають надію в майбутньому влаштуватися на роботу, відчують свою непотрібність, замикаються в собі.

Провідні зарубіжні реабілітологи розглядають ДЦП не тільки як хворобу, але і як сукупність обставин, в яких змушена жити людина. Тому вважають, що важливо запропонувати їй такі види допомоги, які б дозволили пристосуватися до цих обставин і жити максимально повноцінним життям. При цьому необхідно спостерігати за станом пацієнта до досягнення ним можливого рівня реабілітації.

На даний час реабілітаційні заходи в основному зводяться до ортопедо-хірургічних і нейрохірургічних втручань, які часто не приводять до досягнення реальних результатів. У той же час, застосування медикаментозної терапії та масажу в поєднанні з класичними прийомами лікувальної фізкультури сприяє досягненню в основному “тактичної мети” – стриманню процесів утворення контрактур і посилення моторних розладів, сприяючи лише тимчасовій корекції рухових порушень.

В останні роки в багатьох країнах, в тому числі і в нашій, здійснюються

спроби використання в якості лікувальних і реабілітаційних прийомів традиційних і нетрадиційних засобів фізичного виховання. Зокрема, в Рівненському реабілітаційному центрі для підлітків в комплексі лікувально-корекційних заходів розроблено програму застосування дозованих фізичних навантажень у поєднанні з лікувально-фізкультурними засобами.

Разом з тим, для ефективного практичного застосування розробленої програми в лікувальних і соціально-педагогічних цілях необхідний комплексний науковий аналіз впливу дозованих фізичних навантажень на фізичну і психічну сферу інвалідів, використання таких методів, які б дозволили отримати вірогідну інформацію про реальні результати цього впливу.

Проте, такі дослідження в Україні майже не проводилися. Практично залишаються не вивченими питання про шляхи закріплення досягнутих позитивних зрушень у реабілітації дітей, хворих ДЦП, на основі використання методики дозованих фізичних навантажень, відсутній аналіз її застосування з метою соціальної інтеграції інвалідів.

Для вирішення поставлених задач ми використовували такі методи соціологічних досліджень:

Теоретичний аналіз літературних джерел з проблеми реабілітації дітей з церебральним паралічем

Задачами аналізу літературних джерел було визначення актуальності і основних напрямків розв'язання проблеми, що досліджувалася. Вивчалися різноманітні методичні напрями використання засобів фізичного виховання в соціальній інтеграції і реабілітації дітей-інвалідів з наслідками ДЦП.

Встановлено, що останнім часом у загальному комплексі заходів з метою реабілітації хворих на церебральний параліч все більше уваги приділяється ігровій діяльності та плаванню, як елементам соціальної адаптації. Однак конкретно розробленої методики з питання про вивчення психічного стану дітей хворих ДЦП нам у літературі знайти не вдалося.

#### **Анкетування**

Метою анкетування був пошук емпіричного матеріалу, зібраного на основі анкетування (членів сім'ї, самих інвалідів, фахівців-реабілітологів і фахівців з фізичного виховання). Зміст анкети складався з 24 питань для інвалідів і членів їхніх сімей. Зібраний матеріал було вивчено, узагальнено й оброблено з використанням методів аналізу, синтезу, порівняльного методу, статистичних методів. Анкетні дані питань відображали ступінь їх значущості й показували їх частотність у відсотках (%). Питання лімітованого вибіркового типу ставилися в порядку значущості, потім вказувалися у процентному співвідношенні.

#### **Багатофакторний особистісний опитувальник Кеттела (підлітковий варіант)**

Для визначення особистісних особливостей хворих підлітків з церебральним паралічем використовувався підлітковий особистісний опитувальник Р. Кеттела (СРО) адаптований для україномовної вибірки, який призначений для обстеження підлітків 13-15 років, складається з 14 шкал, які виділені шляхом факторно-аналітичного дослідження. Дві форми опитувальника (А і В) включають по 140 питань кожна. Вони вважаються еквівалентними і можуть використовуватися як індивідуально, так і разом (R. Porter, R. Cattell, 1970).

Дитячий модифікований особистісний опитувальник, використаний

нами в даній роботі, призначений для підлітків 13-15 років і включає 14 факторів і шкал. Методика містить 140 питань, які торкаються найрізноманітніших сторін життя підлітків: взаємовідношення з однокласниками, сімейних стосунків, поведінка на уроках, на вулиці, в соціальних закладах, самооцінка та ін.

Усі 14 шкал містять по 10 запитань. Відповіді на кожне із них прирівнюється до оцінки в один бал. Виміри проводилися в одиницях шкали з мінімальним значенням в один бал, максимальним – 10 балів. Кожне питання мало три альтернативних відповіді типу “не знаю”, “щось середнє”,

Кожному досліджуваному задавалась інструкція, де зазначалось таке: “В бланку для відповіді відмітити хрестиком в квадраті навпроти відповідного номера запитання той варіант, який підходить Вам більше. В деяких питаннях може не бути формулювань, які задовольняють Вас, тоді виберіть ті, які підходять Вам більше. Не дозволяється пропускати, а також визначати більше одного варіанту відповіді на питання”.

Кожна відповідь мала три варіанти оцінки: 0, 1, 2 (крім відповідей за фактор В). Тест обчислюється вручну за допомогою ключа.

Нами проводилася статистична обробка даних таким чином:

1. Вираховувався середній бал за всіма факторами, середнє квадратичне відхилення, середня похибка.

2. Для визначення вірогідності статистичних відмінностей між показниками різних вікових груп було використано критерій Стюдента, який придатний для дослідження вірогідності розбіжностей при малих сукупностях.

Більш детально методика викладена в методичних рекомендаціях, апробованих в психоневрологічному інституті ім. В.М. Бехтерева.

Особистість підлітка описувалась 14-ма незалежними вимірами:

Фактор А – замкнутість – товариськість;

Фактор В – знижений інтелект – більш високий інтелект;

Фактор С – емоційна стійкість – емоційна нестійкість;

Фактор Д – низька активність –гіперактивність;

Фактор Е – підпорядкованість – домінантність;

Фактор Г – стриманість – експресивність;

Фактор Г – схильність до емоцій – висока нормативність поведінки;

Фактор Н – боязливність – сміливість;

Фактор І – жорстокість – чуйність;

Фактор К – індивідуалізм – колективізм;

Фактор О – впевненість в собі – тривожність;

Фактор  $O_2$  – самостійність – залежність від групи;

Фактор  $O_3$  – низький самоконтроль – високий самоконтроль;

Фактор  $O_4$  – розслабленість – фрустраційність.

Далі подається інтерпретація оцінок, отриманих за кожний фактор, як низьких (1-3 бали), так і високих (8-10 балів).

Дані методи були використанні нами в основному і констатуючому експерименті.

#### *Література*

1. Айшервуд М.М. Полноценная жизнь инвалида // Перевод с английского.- Москва: Педагогика, 1991. – 88 с.
2. Гойда Н.Г., Бережний В.В., Мартинюк В.Ю. Першочергові заходи удосконалення дитячої реабілітації в неврології.-Вип.2- Харків, 1993 – С. 4-6.

3. Сахно А.В. Проблемы развития физической культуры и спорта инвалидов: Дети и олимпийское движение. // Материалы Симпозиума детской Сибириады. – Новосибирск, 1993. – С.75-76.
4. Шабалина Н.Б., Лаврова Д.Н., Добровольская Т.А. Основные принципы социально-трудовой реабилитации больных и инвалидов вследствие ДЦП. // Медико – социальная реабилитация больных и инвалидов вследствие ДЦП. Сборник научных трудов. – Москва, 1991. - С. 60-67.

Надійшла до редакції 07.06.2001р.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ ТАБЛИЦ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ТЕСТОВ

Ашанин В.С., Ашанина А.В.

Харьковский государственный институт физической культуры

**Аннотация.** Рассмотрена методика разработки компьютерных тестов с помощью средств электронных таблиц Microsoft Excel. Данная методика позволяет, не прибегая к программированию, создавать и модифицировать различные тесты в области педагогики и психологии.

**Ключевые слова:** тест, психодиагностика, электронные таблицы, ключи, интерпретация результатов.

**Анотація.** Ашанін В.С., Ашаніна А.В. Використання електронних таблиць для розробки

**тестів.** Розглянуто методику розробки комп'ютерних тестів за допомогою засобів електронних таблиць Microsoft Excel. Дана методика дозволяє, не прибігаючи до програмування, створювати і модифікувати різні тести в області педагогіки і психології.

**Ключові слова:** тест, психодиагностика, електронні таблиці, ключі, інтерпретація результатів.

**Summary.** Ashanin V.S., Ashanina A.V. Use of spreadsheets for working out the tests. The procedure of development of the computer tests with the help of agents of spreadsheets Microsoft Excel is considered. The given procedure allows, not resorting to programming, to frame and to modify various tests in range of pedagogy and psychology.

**Keywords:** the test, psychodiagnosis, spreadsheets, keys, interpreting of results.

В психологии обучения, педагогике и других областях, связанных с исследованиями психических свойств и состояний личности, значительную роль играют экспериментальные психодиагностические методики. Психологический тест является специфическим видом процедуры оценивания. Его можно понимать как совокупность заданий или вопросов, предлагаемых в стандартных условиях и предназначенных для установления количественных и качественных индивидуально – психологических различий [4].

Компьютеризация психодиагностических методик открыла новые возможности для исследователей в повышении качественного и количественного анализа психологических свойств или состояний личности, обеспечила увеличение надежности и снижение стоимости психодиагностических экспериментов [5]. Существующие методики компьютерной диагностики

позволили глубже изучить дифференциально - психологические качества личности относительно сенсорных, перцептивных, когнитивных, регулятивных и других свойств [6].

Разработка компьютерных тестов предполагает творческое сотрудничество специалиста, использующего в своей профессиональной деятельности данные тесты, с программистом. Это часто ограничивает возможности исследователя в апробации новых методик и их модификации. Безусловно, нельзя требовать от всех пользователей современной компьютерной техники знаний программирования [1,3]. Однако, существуют определенные универсальные программы, которые большинство исследователей могут применить в своей профессиональной деятельности, не обращаясь за помощью к программисту.

В работе рассмотрена возможность использования стандартных автоматизированных электронных таблиц Excel для разработки компьютерных тестов. Эта программа занимает ведущее место на рынке табличных процессов и входит в интегрированный пакет Microsoft Office, которым снабжены практически все современные компьютеры. С помощью Excel можно решать разнообразные научно-исследовательские, педагогические, экономические и другие задачи в виду того, что в электронных таблицах можно использовать любую информацию: текст, числа, даты и время, формулы, рисунки, диаграммы, графики. Создавая ту или иную таблицу, пользователь выполняет функции одновременно и алгоритмиста и программиста. Это обеспечивает высокую эффективность экспериментальных программ, так как в них оперативно могут вноситься любые изменения, связанные с модификацией алгоритма, переконфигурацией таблиц без привлечения языков программирования высокого уровня [1].

Программа Excel обеспечивает исследователю возможность ввести составные части теста: 1) руководство к тексту; 2) стимульный материал; 3) регистрационные бланки 4) ключи и интерпретации результатов к тесту. Для этого необходимо создать рабочую книгу с названием теста. Учитывая ограниченный объем статьи, мы ограничимся небольшим тестом по выявлению уравновешенности в эмоциональных реакциях, описанным в [7].

Первый лист электронной таблицы (под условным названием «Руководство») содержит название и информацию по проведению тестирования (см. рис. 1). Второй лист рабочей книги (название - «Тест») может содержать стимульный материал: вопросы задания, с которыми работает испытуемый (см. рис. 2). Его необходимо расположить в виде таблицы, содержащей номер вопроса, содержание вопроса, варианты ответов (да, нет, не знаю и т.д.). Третий лист рабочей книги может содержать ключи, результаты тестирования и интерпретацию (см. рис. 3).

Для подсчета суммы баллов и автоматического вывода по результатам тестирования необходимо воспользоваться простейшими формулами и встроенными функциями Excel. Ключ к рассматриваемому тесту назначает за ответ «да» по 1-му вопросу – 2 балла; 2-му – 1 балл; 3-му и 4-му – 2 балла; 5-му – 1 балл. Это позволяет в любой ячейке таблицы ввести формулу для подсчета итоговой суммы баллов:

$$= 2*D5 + D6 + 2*D7 + 2*D8 + D9, \quad (*)$$

где предполагается, что ячейки D5÷D9 содержат ответы испытуемого по

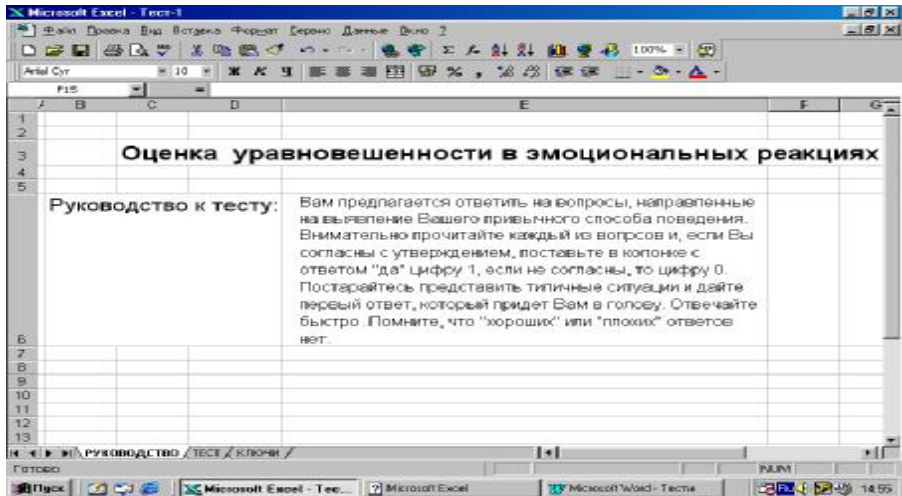


Рис. 1

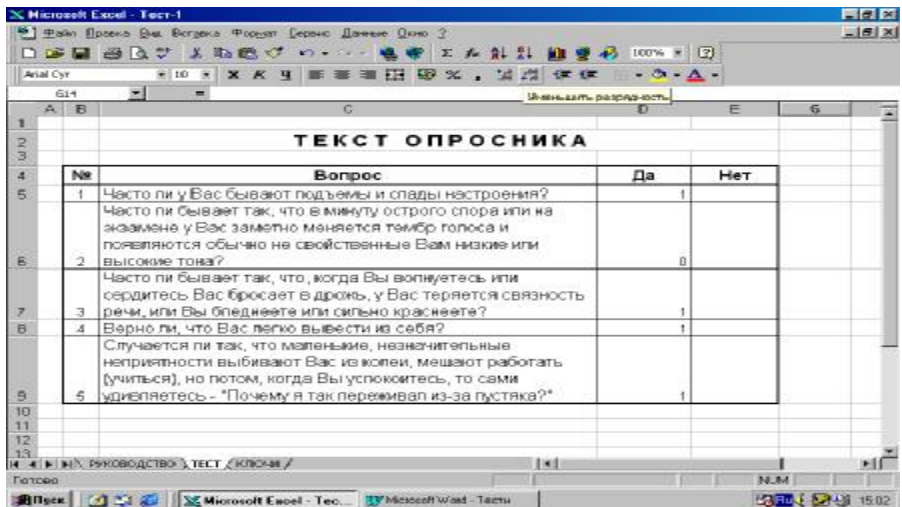


Рис. 2

вопросам теста.

Эту формулу лучше ввести на третьем листе рабочей книги, чтобы сам испытуемый не мог видеть результатов тестирования и вводить в них поправки. На этом же месте в другой ячейке можно предусмотреть ввод автоматической экспертной оценки (интерпретации) результата тестирования. Для этого в выбранную ячейку таблицы необходимо ввести встроенную логическую функцию ЕСЛИ, которая используется для проверки значений и формул.

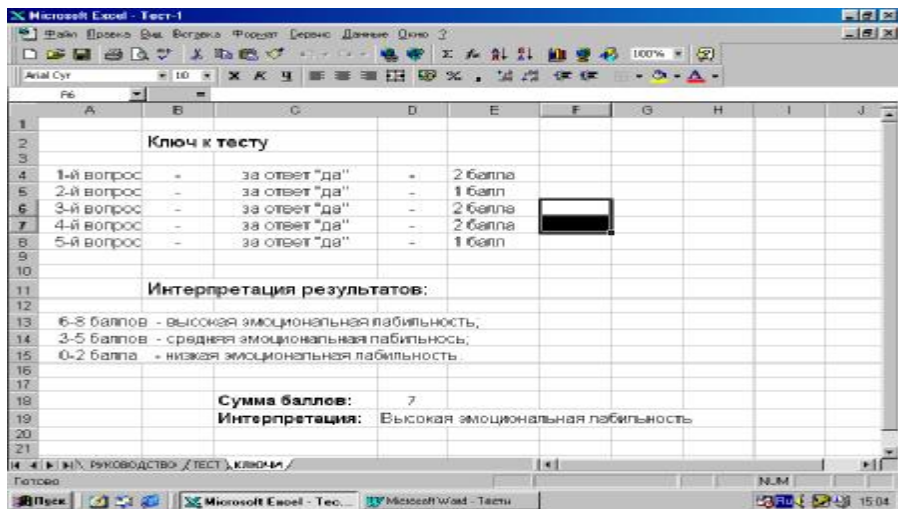


Рис. 2

Предположим, что сумма баллов теста, вычисляемая по формуле (\*), записана в ячейке D18 (рабочего листа «Ключи»). Если в ячейку D19 ввести логическую функцию: ЕСЛИ (D18 <=2; "низкая эмоциональная лабильность"; ЕСЛИ (D18 <=5; "средняя эмоциональная лабильность"; "высокая эмоциональная лабильность")), то она будет сравнивать значения суммы баллов результатов теста с ключевым значением. В зависимости от результата сравнения в ячейке D19 появится соответствующая запись. Для примера на рис.3 приведена обработка данных теста по результатам, представленным на рис. 2.

Приведенный пример иллюстрирует возможности электронных таблиц Excel по разработке компьютерных методов тестирования. Электронные таблицы предоставляют любому пользователю гибкий инструмент для моделирования разнообразных тестов. Любой пользователь персонального компьютера может по алгоритму стандартных тестов разработать его компьютерную модификацию. Учитывая, что электронные таблицы Excel снабжены встроенным пакетом стандартного анализа данных и имеют разнообразные графические возможности, то данная программа позволяет заинтересованным лицам создать собственную компьютерную лабораторию тестирования не только в психологии, но и в практике педагогического наблюдения и эксперимента. Внешний вид (интерфейс) контролирующих и тестирующих программ может быть приведен к стандарту Windows, если воспользоваться встроенным в Excel языком программирования Visual Basic for Application.

#### Литература

1. Ашанин В.С. и др. *Применение электронных таблиц для статистической обработки данных (на примере Microsoft Excel)*. Серия "Спортивная информатика", Вып. 1, Харьков: ХаГИФК, 1997. - 66 с., ил.
2. Ашанин В.С. и др. *О методике подготовки пользователей современной компьютерной техники. Тематический научно-технический сборник*. - Ставрополь: СВВИУС, 1996.- № 14. - С.8-12.

3. Ашанин В.С., Пилипко В.Ф. *К вопросу о разработке обучающих систем// Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта: Сб. научн. тр. – Харьков: ХХПІ, 1999. – № 14. – С.42-47.*
4. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. *Словарь-справочник по психодиагностике – СПб.: Питер Ком, 1999. - 528 с: (Серия «Мастера психологии»).*
5. Дюк В.А. *Компьютерная психодиагностика – СПб.:Братство, 1994.– 364 с.*
6. Либин А.В. *Дифференциальная психология. – М.: Смысл, 2000. – 549 с.*
7. Мельников В.А. *Практикум по основам психологии: тексты и хрестоматия. Симферополь: СОНАТ, 1997. – 254 с.*

*Поступила в редакцию 02.06.2001г.*

#### *ДО УВАГИ АВТОРІВ!*

Аналіз листування редакційної колегії з авторами статей 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 ХХПІ повинні відповідати вищезазначеним вимогам.

Основною одиницею обчислення наукової інформації для рукописів є авторський аркуш. Дорівнює 40000 друк.знаків (букв, цифр, розділових знаків тощо, враховуючи також проміжки між словами), 22/23 сторінкам машинописного українського тексту, 3000 кв.см ілюстрованого матеріалу” [1]. Розмір сторінки 210x297 мм (формат А4). Таким чином 1 сторінка машинописного тексту повинна містити приблизно 1800 друкованих літер. У збірниках наукових праць ХХПІ редколегія розміщує на 1 сторінці приблизно 4000 літер, що складає 0,1 автор. арк.

Рекомендуємо мінімальний обсяг статей: 6 сторінок для пошукувачів вченого ступеня кандидата наук і 10 сторінок - доктора наук.

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

- 1) *анотація, ключові слова, назва статті, прізвище та ініціали автора* – українською, російською і англійською мовою (15 рядків);
- 2) *вступ* - постановка проблеми в самому загальному виді, її зв’язок із важливими практичними задачами галузі або країни (5-10 рядків);
- 3) *останні дослідження і публікації*, на які спирається автор, виділення невіршених частин загальної проблеми, яким присвячується дана стаття (10 рядків);
- 4) *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 (5-10 рядків);
- 5) *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;
- 6) *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.Ашеров, А.И.Губинский. - Харьков: УЗПИ, 1988. - 64 с*

## ЗМІСТ

НОСКО М.О., СИНІГОВЕЦЬ В.І. Модельна структура оцінки фізичної підготовленості дівчат 12-14 років .....	3
КОЗИНА Ж.Л., СЛЮСАРЕВ В.Ф., ВОЛКОВ Є.П. Ефективність застосування нетрадиційної форми аутогенного тренування для відновлення працездатності баскетболістів .....	8
КОЗЛЕНКО О.М. Система вступних фахових випробувань з фізичної культури в національному педагогічному університеті імені м.п.драгоманова.....	15
КРИВЕЦЬ І.Г. Теоретичне обґрунтування та організаційне впровадження професійно орієнтованої психофізичної підготовки студентів .....	19
КУРНИШЕВ Ю.А. Комплексна теоретико-практична підготовка у раціоналізації витрат аудиторного навчального часу .....	26
ОГНИСТА К.М. Фахівці фізичного виховання та майбутні педагоги про компоненти особистої фізичної культури учнів молодших класів .....	30
ОРЛОВ О.І. Бойові мистецтва в системі навчання студентів факультету фізичного виховання.....	34
СІЛІНА Г.О. Питання формування творчої активності дітей молодшого шкільного віку в педагогічній літературі кінця ХІХ - початку ХХ століття...	39
НІФАКА ОЛЕКСАНДР Методика контролю знань з курсу “спортивні ігри” при інтегрованому підході .....	43
ПЯТКОВ В.Т. Імітаційна модель швидкісної стрільби .....	46
ЧЕХОВСЬКА ЛЮБОВ Методика аналізу та оцінки технології управління персоналом фізкультурних організацій .....	53
ГУЗІЙ ОКСАНА. До питання про вивчення психічного стану дітей хворих дитячим церебральним паралічем .....	58
АШАНИН В.С., АШАНИНА А.В. Использование электронных таблиц для разработки тестов .....	62

---

## ПЕРЕЛІК

*наукових фахових видань, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата наук*

### **«Фізичне виховання і спорт»**

1. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту (Харківський художньо-промисловий інститут) - **«Фізичне виховання і спорт», «біологічні науки»;**
2. Физическое воспитание студентов творческих специальностей (Харківський художньо-промисловий інститут);
3. Молода спортивна наука України (Львівський державний інститут фізичної культури);
4. Слобожанський науково-спортивний вісник (Харківський державний інститут фізичної культури);
5. Молодіжний науковий вісник (Волинський державний університет імені Лесі Українки);
6. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві (Волинський державний університет імені Лесі Українки);
7. Наука в олімпійському спорті;
8. Науковий вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки;
9. Фізичне виховання в школі.
10. Теорія і методика фізичного виховання і спорту (Національний університет фізичного виховання і спорту)..

*(Бюл. ВАК України: 1999р.: №4, с. 59-60; №5, с. 33; №6, с. 38; 2000р.: №2, с.76)*

## ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ

Текст обсягом **6 і більше** сторінок формату А4 (до **70** знаків у рядку, до **30** рядків на сторінку) на українській (російській) мові переслати електронною поштою (або дискету з текстом звичайною поштою; дискету повертаємо) в редакторі WORD. До статті можна включати графічні матеріали - рисунки, таблиці та ін. Шрифт - Times New Roman 14, поля 20 мм, орієнтація сторінки - книжкова, інтервал 1,5. Статті пересилати у вигляді архіву **WINZIP, WINRAR**.

Текст можна відправити і на папері звичайною поштою. В цьому випадку вимоги до тексту такі: обсяг - **6 і більше** сторінок, до **70** знак./ряд., **2.0** інтерв., білий папір формату А4., без графічних матеріалів і таблиць, чорні та чіткі літери, текст друкувати в 1 прим. на звичайній друкарській машинці або лазерному принтері. Матеріали рекомендуємо пересилати у конвертах малих та середніх форматів (папір скласти вдвоє). Якщо висилаєте дискету, то папір складіть вчетверо для надання жорсткості конверту.

**Структура статті:** назва статті, прізвище та ініціали автора, назва організації, анотації і ключові слова (трьома мовами - укр., рос., англ., обсяг кожної анотації 4 рядки, ключових слів - 1 рядок), текст статті, література.

Статті, що не відповідають вимогам редколегії до друку не приймаються. За бажанням автора повідомлення про прийняття або відхилення статті може бути відправлено по E-mail.

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

Довідки по тел. (0572) 27-47-87 [з 8:00 до 10:00, з 19:00 до 21:00] Єрмаков Сергій Сидорович.

Поштова адреса: 61068, м.Харків, вул. Польова, буд. 8, кв. 111, Єрмакову Сергію Сидоровичу.

Електронна пошта: [pedagogy@ic.kharkov.ua](mailto:pedagogy@ic.kharkov.ua) - огляд пошти щоденно;  
[pedagogy@mail.ru](mailto:pedagogy@mail.ru) - огляд пошти 1 раз на тиждень;  
[pedagogy@yandex.ru](mailto:pedagogy@yandex.ru) - огляд пошти 1 раз на тиждень.

---

## «МЕЖВУЗОВСКИЙ ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

### СБОРНИК НАУЧНЫХ ТРУДОВ

*(совместное издание Кубанской академии  
физической культуры и украинских вузов)*

Електронная почта: [pedagogy@ic.kharkov.ua](mailto:pedagogy@ic.kharkov.ua) - просмотр почты ежедневно;  
[vestnik2@yandex.ru](mailto:vestnik2@yandex.ru) - просмотр почты 1 раз в неделю;  
[sbornik@rambler.ru](mailto:sbornik@rambler.ru) - просмотр почты 1 раз в неделю;

Требования к статьям на с. 64. Статьи на русском языке. Направляют только в электронном виде. Переписка и справки по E-mail [pedagogy@ic.kharkov.ua](mailto:pedagogy@ic.kharkov.ua).

---

Оригінал-макет підготовлено в комп'ютерному центрі Фонду "СОТСП"

Підп. до друку 07.05.2001. Формат 60x80 1/16. Папір: друк. Друк: ризограф.  
Ум. друк. арк. 4.25. Тираж 100 прим.

---

ХХПІ, Харківський художньо-промисловий інститут,  
Україна, 61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.  
Надруковано з оригінал-макету в типографії Фонду  
61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.