

**ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ  
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник  
наукових  
праць**

**ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ**

**ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**№ 7 2002**



**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  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ДИЗАЙНУ І МИСТЕЦТВ  
(ХАРКІВСЬКИЙ ХУДОЖНЬО-ПРОМИСЛОВИЙ ІНСТИТУТ)

Видається з січня 1998 року

№7

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

ХАРКІВ 2002

**Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту:** Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2002. - №7. - 100 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;

«**Педагогічні науки**» - додаток до постанови президії ВАК України від 11.04.2001р. №5-05/4. - Бюл. ВАК України, 2001. - №3. - С. 6;

«**Біологічні науки**» - постанова президії ВАК України від 11.10.2000р. №2-03/8. - Бюл. ВАК України, 2000. - №6. - С. 7.

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. |

©С.С. Єрмаков, 2002;

©Харківська державна академія  
дизайну і мистецтва  
(Харківський художньо-  
промисловий інститут), 2002.

# АКУПУНКТУРНА ДІАГНОСТИКА ЯК ЗАСІБ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ОЦІНКИ ВЕГЕТАТИВНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ (ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ)

(повідомлення п'яте)

Макац В.Г., Нагайчук В.І., Макац Є.Ф

Вінницький державний педагогічний університет ім. М.Коцюбинського,  
Вінницька обласна клінічна лікарня ім. М.І.Пирогова

***Анотація.** В повідомленні приводиться аналіз правомірності використання в спортивній медицині і реабілітації функціональної біоенергодіагностики вегетативного гомеостазу (по В.Макацу).*

***Ключові слова:** функціональна біоенергодіагностика, вегетативний гомеостаз, фізичне виховання, спорт.*

***Аннотація.** Макац В.Г., Нагайчук В.І., Макац Є.Ф. Акупунктурная диагностика как средство функциональной оценки вегетативной нервной системы (теоретическое обоснование) (сообщение пятое). В сообщении приводится анализ правомерности использования в спортивной медицине и реабилитации функциональной биоэнергодиагностики вегетативного гомеостаза (по В. Макацу).*

***Ключевые слова:** функциональная биоэнергодиагностика, вегетативный гомеостаз, физическое воспитание, спорт.*

***Annotation.** Makats V.G., Nagaiychuk V.I., Makats E.F. Acupuncture diagnostics as an agent of a functional assessment of vegetative nervous system (theoretical justification) (report fifth). In the report the analysis of legitimacy of usage in sporting medicine and aftertreatment functional bioelectrodiagnosis of a vegetative homeostasis (on In is resulted. To the Makats).*

***Keywords:** functional bioelectrodiagnosis, vegetative homeostasis, physical training, sports.*

Останнім часом, в вітчизняній і закордонній науковій літературі багато уваги приділяється кореляції між традиційним східними поняттями ІНЬ-ЯН і сучасною фізіологією. Так, І.Русецький (1959) пише: «Поверхні ЯН і ІНЬ відрізняються анатомічними та фізіологічними особливостями. Лінії ІНЬ закінчуються на тулубі, вони не піднімаються на голову, тобто швидше замикаються в спинальних відділах, ближче до місцевих зон і характеризуються більш древнім типом занервлення. На поверхні ЯН проходять нерви менш багаті вегетативними волокнами, лінії піднімаються на голову, а структура наближається до типу соматичного занервлення».

Н.Гонх (1955) пов'язує систему традиційних каналів з адренергічними та холінергічними механізмами вегетативної нервової системи. В той же час,

W.Lang (1957) систему каналів співвідносить з соматичною нервовою системою, вважаючи що ЯН канали - це аферентні, а ІНЬ - еферентні її шляхи.

Ці уявлення, як підкреслює В.Вогралік (1961р.), носять дещо спрощений характер. Але в той же час він, разом з R.Fuye, G.Schmidt (1952) і G.Bachman (1959) допускає, що «...парасимпатичний та симпатичний відділи вегетативної нервової системи, точніше говорячи, холінергічна та адренергічна медитація в організмі, взаємодіють згідно загальному закону «ІНЬ-ЯН...». Цього ж положення притримуються вітчизняні провідні фахівці Ф.Портнов (1988) та Е.Мачерет (1993). Остання, до речі, звертає увагу на необхідність пам'ятати, що «...завдяки принципу сомато- і вісцеротопії в іннервації внутрішніх органів і поверхні тіла, стимуляція низько опірних енергозон, розташованих в області метамерів або спинальних сегментів, викликає в першу чергу рефлекторні ефекти в залежних органах, ділянках тіла та системних реакціях, запущених з даного сегменту. Так, наприклад, подразнення енергозон голови, грудей, живота і крижів мало впливає на виділення жовчі, тоді як вплив на зони верхніх кінцівок викликає його пригнічення, а нижніх, навпаки, активацію. Тобто, стимуляція енергозон розташованих на верхніх кінцівках викликає, переважно, реакцію симпатикотонічного, а з зон нижніх кінцівок - парасимпатикотонічного характеру...».

Електрофізіологічними засобами було показано (М.Бенесон, 1963), що внаслідок розладу функціональної активності внутрішніх органів (систем), шкіра негайно реагує зміною своїх біофізичних характеристик, бо її опірність залежить від стану симпатичної іннервації відповідних дерматомерів. Так, наприклад, дегенерація симпатичного нервового волокна в десятки разів збільшує їх опірність постійному електричному струму, а відновлення симпатичних зв'язків - поверненню до норми.

В даний час, фізіологічна нервова напруга (ФНН) розглядається як новий вид патології. За даними S.Loo (1986), її симптоматика проявляється гіперактивністю, розумовим напругом, тривогою, нервозністю, мовним збудженням, підвищеною світлочутливістю очей, тахікардією та безсонням. За твердженням автора ФНН досить легко діагностується вимірами електрошкірного опору акупунктурної зони С-7, при цьому, висока або низька амплітуда її активності, відповідно вказує на домінацію симпатичної (Ян), або парасимпатичної (Інь) переваги. Для оцінки пароксизмальних вегетативних порушень, П.Волошин (1981) пропонує стимуляцію зон МС-6 і АР-55. На ЕЕГ, відмічаючи при цьому зниження амплітуди біопотенціалів і зміщення ЕЕГ в сторону більш високих частот. З свого боку О.Бутенко (1981) звертає увагу, що ноціреактивна вазоконстрикція мікроциркуляції шкіри, індукована симпатичною нервовою системою, приводить до гіпертермії. Різниця в температурі на 0,5°С над кореспондуючими біологічно активними зонами тіла,

вказує на патологічний процес. При цьому, зони з гіпотермією знаходились, переважно, на стороні локалізації головної болі. В порівнянні з контрольною (150 чоловік) групою, електропунктурна терапія гострої головної болі, нормалізувала температурну асиметрію з високою кореляцією поліпшення клінічних показників. Тобто, наслідки термометричних досліджень стверджують безпосередню взаємозалежність біологічно активних зони з вегетативною нервовою системою.

В свій час А.Нечушкін та А.Гайдамакіна (1978) запропонували «Стандартний засіб оцінки функціонального стану вегетативної нервової системи», шляхом оцінки в зонах - "посібниках"» показників електроопірності та термометрії. При цьому, автори мали на увазі, що електроопірність шкіри (феномен ФЕРЕ) характеризує стан симпатичного, а шкірна температура - парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи. Якщо середні температурні показники перевищують значення електропровідності зон, слід думати про загальну перевагу парасимпатикотонії, якщо ж навпаки - про симпатикотонію. При цьому, їх нульові значення вказують на виснаження вегетативної нервової системи і негативні в плані прогнозу.

Згідно J.Naulica (1978), вегетативна активність забезпечується переважно симпато-парасимпатичною системою, за допомогою інтерстимулюючого механізму. Дослідження В. Чаговця показали (Ф.Портнов, 1988), що постійним струмом (в залежності від контакту та полярності електродів) можливо добитися глибоких функціональних змін в периферичній і центральній нервовій системах, і, відповідно, в усіх органах та тканинах. При цьому, пусковим моментом стає біоактивація відповідних енергозон.

Відомо, що проекція інтерорецептивної інформації в епідермальні енергозони генетично обумовлена і дозволяє оцінювати функціональний стан та активність практично всіх внутрішніх органів і систем. Тому, являючись неспецифічним інтегральним показником активності вегетативної нервової системи, вона в коректних умовах може характеризувати динамічну стійкість і рівновагу її симпатичного та парасимпатичного відділів.

Не викликає сумніву, що психофізіологічне і надмірне фізичне навантаження веде до фізіологічного пригнічення і навіть до функціонального виснаження взаємозалежних систем та органів організму. Вказані фактори впливають на нього через порушення вегетативної рівноваги (гомеостазу) і через енергетичну і нервову систему діють рефлекторним шляхом, подразнюючи рецепторний апарат шкіри, слизових оболонок та судинних стінок.

В той же час, топічний принцип розподілу вісцеральної та соматичної чутливості, який відслідковується на всіх рівнях ЦНС, може забезпечити не тільки можливість рефлекторного впливу на внутрішні органи, а і навпаки,

зміни функціонального стану внутрішніх органів (систем) можуть привести до змін симпатичної чутливості в певних місцях шкірної поверхні. Тут, в відповідних екстерорецептивних апаратах проходить пряма та зворотна передача еферентних імпульсів, в наслідок чого встановлюється оптимальний взаємозв'язок організму з зовнішнім середовищем. До того ж, в нормі між поверхнею шкіри та підлеглими тканинами існує різниця потенціалів і регуляція цього фізіологічного феномену, на думку багатьох авторів, являється функціональною властивістю низько опірних шкірних біологічно активних зон (БАЗ), спрямованою на регуляцію енергетичного гомеостазу (рівноваги) організму.

Як відомо, основною функцією вегетативної нервової системи являється збереження в нормальних межах біологічних констант і адаптації організму до умов зовнішнього середовища, що в певній мірі забезпечується подвійно-антагоністичним занервленням більшості внутрішніх органів. Така симпато-парасимпатична подвійність, обумовлює функціональний контроль та регуляцію збудження або пригнічення робочих органів та систем і забезпечує сталість динамічної рівноваги відповідних функцій. Ці дані сучасної фізіології в повній мірі відповідають традиційним уявленням, згідно яким для досягнення функціональної рівноваги при синдромі недостатності (ІНЬ) необхідне відповідне збудження ІНЬ, або пригнічення ЯН і т.п. До речі, слід зауважити, що розуміння циклічності енергетичного процесу (ІНЬ-ЯН) веде нас в динамічну зону всіх фізіологічних та патологічних реакцій, які на даний час надзвичайно важно встановити в живому організмі.

В біологічній системі збудження або пригнічення її окремих органів (систем), повинно йти і йде за рахунок пригнічення або збудження інших органів (систем). Це співпадає з уявленням традиційних теоретиків про неможливість ізольованого пошкодження якого-небудь одного органа (системи), і вони цілеспрямовано повертають стан організму до норми (вегетативної рівноваги) шляхом регуляції функції інших систем.

В даний час відомо багато засобів акупунктурної діагностики (В.Нікіфоров, А.Нечушкін, Ф.Портнов, І.Nakatani, І.Niboyet, R.Voll., К.Асабане, V.Кай-дос). Але всі вони не визнані «діагностичними» і практично не використовуються по причині нестабільності отриманих даних при повторному тестуванні, розбіжностей в теоретичному, методичному, технічному і хронобіологічному аспектах. На відміну від вищенаведених розроблений нами засіб функціональної біоенергодіагностики стійкості ВНС має свої специфічні особливості:

1) в якості діагностичного чинника використовується спрямована біоелектрична активність організму, що виникає за рахунок контактної різниці потенціалів між електродами «донором» та «акцептором» вільних зарядносіїв

і репрезентативними біологічно активними зонами (при умові об'єднання системи через зовнішнє коло). При цьому, електроди лише створюють умови для виникнення спрямованого переносу зарядоносіїв, не нав'язуючи організму, як біологічному генератору, частотних та формоутворюючих обставин;

2) діагностична е.р.с. (0,03 - 0,6 В) співвідносна з мембранними потенціалами і являється максимально спорідненою біофізичним особливостям активності організму;

3) стабільність діагностичних показників обумовлюють відкриті нами явище «Латералізації біоелектричної активності», феномен «Спрямованості біоелектричної активності», ефект «Сумації показників біоелектричної активності симетричних біологічно активних зон» та «Функціонально-енергетична система біологічних об'єктів», що практично вперше забезпечили сталість діагностичних показників;

4) оригінальні показники «Фізіологічна норма функціональної активності репрезентативних біологічно активних зон (енергетичних каналів)», дають можливість оцінювати функціонально-енергетичну рівновагу організму і взаємозалежне співвідношення активності його систем;

б) короточасний (2 сек.) контакт діагностичних електродів з репрезентативними біологічно активними зонами та скорочена (з 24 до 12) кількість діагностичних показників, за рахунок одноразового контакту з двома симетричними енергозонами;

7) вологий контакт електродів з зонами, що зводить нанівець вплив шкірних вегето-судинних реакцій;

8) використання централізованої в філо- та онтогензі «О-зони» (центральна мезогастральна ділянка), з метою створення рівновіддалених від зон -»посібників» біоелектричних ланцюгів, тобто створення однотипних стартових умов по біологічній опірності;

9) можливість організації автоматизованого моніторингу.

Функціональна біоенергодіагностика стійкості ВНС (вегетативного гомеостазу) базується на засаді слідуючих принципових положень:

а) отримані біоенергетичні показники оцінюються з точки зору активності симпатичного та парасимпатичного відділів ВНС;

б) активність систем ЯН та ІНЬ відповідно співвідносні до «збудження» (активність симпатичного відділу ВНС) та «пригнічення» (активність парасимпатичного відділу ВНС) і характеризують системну функціонально-енергетичну рівновагу організму (в звичайних умовах динамічно стабільну в межах виведених норм; порушення рівноваги обумовлюється відповідними акцентами інтенсивності того чи іншого процесу);

в) врівноважене співвідношення ЯН до ІНЬ корелює з динамічно-стабільною стійкістю ВНС, тобто з станом збалансованості взаємозалежної

активності її симпатичного та парасимпатичного відділів;

г) перевага ЯН над ІНЬ свідчить про порушення стійкості ВНС з наявністю вираженої симпатикотонії;

д) перевага ІНЬ на ЯН свідчить про порушення стійкості ВНС з наявністю вираженої парасимпатикотонії (ваготонії).

Таким чином, функціональна біоенергодіагностика стійкості вегетативної нервової системи - це оцінка функціонально-енергетичного (вегетативного) гомеостазу організму, шляхом визначення біоелектричної активності його окремих функціональних систем і їх взаємозалежної динамічної рівноваги.

При цьому, функціонально-енергетичний гомеостаз організму - це стан, який забезпечується оптимальним співвідношенням активності симпатичного та парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи, при якому біоелектрична активність його окремих функціональних систем знаходиться в оптимальній і взаємозалежній динамічній рівновазі.

Таким чином, приведений аналіз свідчить про правомірність використання основ акупунктурної діагностики і традиційних східних теоретичних положень для інтерпретації вегетативних порушень. Проведені нами обстеження більше 17.000 дітей, проживаючих в районах радіаційного контролю України, підтвердили доцільність використання функціональної біоенергодіагностики вегетативного гомеостазу (по В.Макацу) з метою оцінки функціонального здоров'я і визначення спрямованості вегетативної патології (див. повідомлення шосте).

#### *Література*

1. Макац В.Г. *Основы акупунктурной биоэнергодиагностики* // Винница. - 1991. - С.134.
2. Макац В.Г. *Биогальванизация в физио- и рефлексотерапии* // Винница. - 1992. - С.239.
3. Макац В.Г., Макац Д.В., Ладуба Ю.М., Макац С.Ф., Власюк А.І. *Функціональна біоенергодіагностика стійкості вегетативної нервової системи і її біоактиваційна корекція (по В.Макацу)* // «УНІВЕРСУМ - Вінниця». - 1997. - С.99
4. Макац В.Г., Матійко А.С., Макац Д.В., Макац Е.Ф. *Система реабілітації студентської молоді з особливими потребами на основі консервативної корекції вегетативного гомеостазу і біоактиваційної терапії* // *Збірник наукових робіт Міжнародної конференції «Біомедичні проблеми реабілітації і освіти студентів з особливими потребами», м.Мелітополь, Україна, 28-30 червня 2001р.*), с.73-87.
5. Макац В.Г., Матійко А.С. *Двохетапна система реабілітації сільського дитячого населення з функціональними порушеннями вегетативного гомеостазу* // *Міжнародна конференція "П'ятнадцять років Чорнобильської катастрофи. Досвід подолання", Київ, 2001, 3-84.*

6. В.Макац, В.Нагайчук, Д.Макац, Д.Макац *Основи біоактиваційної терапії (відкрита функціонально-енергетична система біологічних об'єктів)* // Вінниця, Велес, 2001, 315С.

Надійшла до редакції 11.02.2002р.

## РОЛЬ ПЛАСТУ У ВИХОВАННІ НАЦІОНАЛЬНО СВІДОМОЇ МОЛОДІ ГАЛИЧИНИ

Чепіль Марія

Харківський держаний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

**Анотація.** Для української молоді Пласт був школою, яка готувала їх до державного життя. Сьогодні, як і колись, Пласт допомагає молоді виробляти характер, вірно любити Україну, а також є школою виховання розумних, кмітливих, здорових і сильних, духовно багатих, національно свідомих українців, активних громадян самостійної Української держави. Український Пласт має свою пластову педагогіку. Виховання здійснюється у дусі козацької педагогіки, дотримання українських чеснот та норм християнської моралі, вимог європейської культури.

**Ключові слова:** Пласт, виховання, молодь, національна свідомість, Галичина.

**Аннотація.** Чепіль М. Роль пласты в воспитании национально сознательной молодежи Галичины. Для украинской молодежи Пласт был школой, которая готовила их к государственной жизни. Сегодня, как и в прошлом, Пласт помогает молодежи у формировании характера, предано любить Украину, а также есть школой воспитания умных, сообразительный, здоровых и сильных, духовно богатых украинцев, активных граждан самостоятельной Украины. Украинский Пласт имеет свою пластовую педагогику. Воспитание осуществляется в духе козацкой педагогики, соблюдения украинских ценностей и норм христианской морали, требований украинской культуры.

**Ключевые слова:** Пласт, воспитание, молодежь, национальное сознание, Галичина.

**Annotation.** Chepil M. The role of Plast in the upbringing of the nationally conscious youth of Halychyna. For the Ukrainian youth Plast was the school which prepared them for the state life. Today, like formally, Plast helps the youth to build character, love Ukraine faithfully and it is the school of the upbringing of clever, quick» witted healthy and strong, spiritually rich, nationally conscious Ukrainians, active citizens of the independent Ukrainian state. Ukrainian Plast has its «plast» pedagogy. Upbringing is realized in the spirit of the cossack pedagogy, observance of the Ukrainian virtues and standards of Christian morality, the demands of the

*European culture.*

**Keywords:** *Plast, upbringing, youth, national consciousness, Halychyna.*

На початку ХХ ст. на західноукраїнських землях насущною стала потреба в існуванні організації української молоді, котра б плекала у неї ідеї любові до рідної нації і прагнення служити Батьківщині. Саме з цієї потреби при львівських українських середніх школах – Академічній гімназії, учительській семінарії, а також при руханково-спортивному товаристві “Сокіл” виникли перші пластові гуртки. Організаторами пластового руху в 1911 р. стали професор О.Тисовський і студенти Петро Франко та Іван Чмола. Як згадує син Івана Чмоли Ігор, вони чітко розуміли, що “тільки в своїй державі український народ буде мати змогу жити вільним життям; для здобуття держави треба нам свого війська, а кандидата на українського вояка може виховати тільки українська організація молоді” [4,250]. У 1910-1912 рр., високо піднісши ідею англійського скаутизму з його випробуваними методами виховання молоді на характерних, чесних, корисних і вірних своєму народові громадян, О.Тисовський переніс її на український ґрунт і разом із своїми однодумцями заклав основи нової виховної молодіжної організації “Пласт”.

Перший пластовий гурток створив у Львівській академічній гімназії Олександр Тисовський 12 квітня 1912 р. [15,40]. У цей день перші пластуни-юнаки склали пластову присягу. Іван Чмола надавав першим пластовим вправам характеру військової служби, прагнув поставити “Пласт” на службу визвольних змагань. “Пластова ідея, - вказував О.Тисовський, - має вести нас вперед, допомогти стати правдивими і чесними синами свого народу” [21, 4].

В основу діяльності Пласту покладена ідея скаутизму, яка в цей час почала поширюватися в Англії, Франції, США та інших країнах. Саме слово “скавт” в перекладі з англійської означає “розвідувач”, тож і українські скаути назвалися “пластунами” (від слова “пластун” – козацький розвідник). Ідея організації була запозичена у Бейден-Пауелла разом із формами та методами роботи. Зразок англійського скаутизму, - зазначав О Тисовський, “створив рамки, які ми наповнили українським змістом, доповнили і пристосували докладно і самостійно до потреб і своєрідних прикмет нашої молоді, користуючись при цьому великим досвідом нашої вчительки: історії українського народу” [21,127]. Український Пласт, в основу діяльності якого покладено службу Богу й Батьківщині-Україні, поєднав морально-етичне виховання з інтелектуальним і фізичним в одне ціле. “Маємо бути сильні і тілом, і умом”, - підкреслювали засновники українського “Пласту” [9,125]. Цінним є те, що Пласт зумів поєднати “чистий” скаутизм із національними традиціями виховання молоді, державницькою і народною традиціями. “Своєрідно-український ... виховний характер” Пласту пояснюється тим, що

він виходив з потреби прищепити українській молоді кращі національні звички, чесноти, цінності [14,215].

Відзнакою українського пласту є український тризуб і біла трилиста лілея, по-мистецьки сплетені в одну гармонійну цілісність. Форму і спосіб сплетення тризуба з лілеєю придумав один з перших приятелів пластової молоді та опікун пластових куренів, учитель середніх шкіл у Львові М.Федусевич, а мистецьке оформлення зробив Р.Лісовський. Пластовий герб став символом ідейної єдності цілого пластового руху – на рідних землях і поза їх межами. Три листки лілеї нагадують про три головні обов'язки пластуна, а тризуб вказує на те, що Пласт – це українська організація молоді [15,28-29].

У Пласті добре налагоджена система самоосвіти і фахової підготовки. Учня, який мав незадовільні оцінки більше ніж з трьох предметів, до Пласту не приймали, а пластун, що мав незадовільну оцінку, не міг безкарно залишитись у пластовому гуртку, бо це “підривало економічні та моральні сили в нашій боротьбі”. Після того, як пластун складав іспит певної складності, йому підвищували звання: вовчєня – прихильник -пластун-учасник – розвідник – пластун-скоб. Щоб отримати найвище пластуницьке звання “гетьманський пластун”, треба було пластунові-скобу скласти ще п'ять фахових іспитів на вибір (медицину, бджолярство, слюсарну справу тощо), які приймали відповідні спеціалісти. Пластунів залучали до глибокого пізнання рідного краю, до читання географічних карт, вивчення тваринного і рослинного світу, туристичної роботи тощо, вважаючи, що усвідомлення власної території є підґрунтям патріотизму. Велике значення у Пласті приділяли вихованню любові до праці й безкорисливої добродійності [21,10-65]. При вступі до Пласту не існувало ні соціальної, ні релігійної, ні статевої різниці. До уваги бралися індивідуальні здібності. Для того, щоб стати пластуном-учасником, потрібно було скласти іспит, а також отримати письмову згоду батьків, рекомендації двох пластунів. Тоді пластун-учасник приймав присягу і давав письмове “Слово честі”, в якому зобов'язувався дотримуватись Пластового закону.

Внутрішній устрій із віковою і статевою градаціями вимагав суворої дисципліни і плекав пластове братерство. Організація поділялася на чотири вікові категорії. 1. Пластове новацтво (вовчєнята) – діти 7-11 років, яких готували за спеціальними програмами до вступу в дійсні члени організації. 2. Пластуни (юнаки і юначки віком від 12 до 17 років) – дійсні члени організації, з яких формувався свідомий українець, сильний духом і тілом. 3. Старші пластуни – це юнаки і дівчата старші 18 років, які були виховниками або інструкторами та співпрацювали з пластовими гуртками. 4. Пластові сеньйори – люди старші 30 років, які, вже маючи життєвий досвід, бажали допомагати Пластові (і не тільки матеріально) [18, 2102].

Пласт був своєрідною дитячою та молодіжною державою. “Пластова

держава” мала чітку організаційну структуру, що сприяло ефективному проведенню навчально-виховної роботи. Найнижчою ланкою був пластовий гурток (5-10 осіб). Кілька гуртків творили чету (до 30 осіб), чети – сотню (100-150 осіб), сотні – полк (300-400 осіб). Кілька полків одного повіту творили кіш. Пластові коші були поділені на 6 округів: Пограничний з центром у Перемишлі, Центральний з центром у Львові, Верховинський з центром у Стрию, Дністровський з центром у Станіславі, Гуцульський з центром у Коломиї, Подільський з центром у Бережанах.

Найвищим керівним органом була Верховна Пластова Рада, яка входила як секція до крайового товариства охорони дітей і підлітків над молоддю. Оскільки у школах на той час панував “польський дух”, був постійний контроль шкільної організації, діяльність Пласту практикувалась виключно за межами школи. “Тільки цілковите відмежування Пласту від школи може щойно виявити правдиву практичну вартість Пласту і принести наглядні, тривалі успіхи”, - зазначалося у циркулярі Верховної Пластової Ради [12,9]. Національний зміст діяльності Пласту витікав з української виховної традиції і відображав її систему цінностей (загальнолюдських, національних, громадянських, сімейних та особистих). Ставши організацією бездержавної нації, Пласт мусив орієнтуватись на виховання патріотів своєї Батьківщини, готових у будь-який момент стати на її захист із зброєю в руках, тоді як іноземний скаутизм скеровував свою виховну традицію на плекання покоління добрих громадян своєї держави. Пласт діяв як чинник молодіжного життя, який намагався плекати національну пам'ять і традиції серед молодого покоління і в цьому вбачав своє найголовніше завдання [10,5].

Перші пластові гуртки, провідниками яких стали молоді прогресивні вчителі, виникли у 1912 р. у Львові при Академічній гімназії [6,50-51] і її філії, невдовзі – у середніх навчальних закладах міст Тернополя, Коломиї, Перемишля. Проведений у лютому 1914 р. пластовий з'їзд висловився за об'єднання окремих пластових гуртків в єдину організацію, що мало сприяти координації зусиль і проведенню планомірної та цілеспрямованої виховної роботи [19, 46-49].

Пласт – цілісна морально-етична і педагогічна система, що окреслювала спосіб життя індивіда, його шлях до постійного самовдосконалення, і ґрунтувалася на любові і обов'язках перед Богом, Батьківщиною, оточенням. Ідеологія Пласту є відображенням системи цінностей української виховної традиції. В основу діяльності організації були покладені три головні обов'язки пластуна: вірність Богові й Україні, допомога іншим та дотримання Пластового закону.

Ідейні засади Пласту в основному закладені у 20-30-х роках у працях провідників організації, зокрема, “Життя в Пласті” О. Тисовського та “Велика

гра” Ю.Старосольського. “Загальна ціль пластового виховання: дати світові і батьківщині людину обов’язку”, - писав Ю.Старосольський. Пластуни ставили перед собою завдання виховати чесних, здібних до творчої праці громадян з сильною волею і високою національною свідомістю. Пласт не ставить перед собою політичної чи партійної програми, він виховує людей для України, а не для політичних партій, готує патріотів батьківщини. Пласт у своїх членів розвиває такі здібності: помічати все в навколишньому середовищі; пізнавати причинно-наслідкові зв’язки між різними явищами; використовувати здобутий досвід у боротьбі за існування; творити правильні естетичні та етичні дії; плекати своє здоров’я як основу всього в людині; виробити в собі громадянські чесноти: совісність, дисциплінованість, точність, послух законам тощо.

Пластовий закон учив: 1. Пластун є совісний: працю, за яку взявся, виконує совісно і до кінця. 2. Пластун є сумлінний. 3. Пластун є точний – на свої сходини і заняття приходить завжди вчасно і ніколи не спізнюється. 3. Пластун є ощадний – свої здібності, енергію і матеріальні засоби не витрачає марно. 5. Пластун є справедливий – уміє оцінити заслуги інших людей. 6. Пластун є братерський стосовно інших пластунів, всіх людей та звірят. 7. Пластун є пожиточний – старається, щоб кожне заняття приносило користь для нього та інших людей. 8. Пластун є врівноважений – при всяких небезпеках і нещастях зберігає рівновагу духу і силу волі. 9. Пластун – сильний – не опускає будь-якої нагоди, щоб чогось навчитися. 10. Пластун є карний – завжди слухає свою старшину. 11. Пластун є чемний – поводить себе чесно стосовно кожної людини, а особливо старших віком і становищем та жінок. 12. Пластун дбає про своє фізичне здоров’я, бере активну участь у гімнастичних вправах та рухливих іграх, не курить і не п’є алкогольних напоїв. 13. Пластун дбає про свій зовнішній вигляд і культуру мови. 14. Пластун завжди має добрий настрій і буває веселий; навіть у скрутних ситуаціях не впадає у відчай [15, 27-28].

Як відзначав Ю.Старосольський, “в цьому порядку пластових обов’язків супроти Бога, Батьківщини, інших і себе – ми схильні відчувати неначе степенування їх ваги... Але по суті, пластова система сперта на повній гармонії між цими обов’язками: вона все бачить цілість, що зложена з частин – окремих обов’язків. Без одної хоч частини немає цілості... А в пластовому виховному шляху – навіть такий порядок; через одиницю до ближніх, до батьківщини, до Бога [17,24]. Пластова система, середовище, діяльність, проби сприяють виробленню пластового ідеалу людини. Вони є неначе тугим корінням, що виростає й тягне соки на ґрунті пластування, а на тому стоять, за порівнянням Ю.Старосольського, чотири дуби, що разом несуть гармонійно сплетену корону: пластовий ідеал людини. Цими чотирма дубами є характер, здоров’я й сила, бистрота і зручність, суспільний смисл [17,31].

В історії розвитку Пласту виділяють такі етапи: *перший* (1911-1920)

–початки організації; *другий* (1920-1930) –відновлення Пласту в Західній Україні і в Західній Європі; *третій* (1930-144) нелегальне існування організації; *четвертий* (1944- 1950) – друге відновлення пласту; *п'ятий* ( 1950-1990) – розквіт Пласту в еміграції; *шостий* ( 1990- по сьогоднішній день ) – розвиток Пласту в незалежній Україні [7,15-17,22; 15, 40-44].

На першому етапі розвитку організації організаторам Пласту доводилося не лише пропагувати пластову ідею, а й боротися зі шкільною владою і деякими колами громадянства, що сумнівалися у доцільності такої організації. Велику виховно-просвітницьку роботу проводив Пласт, котрим керував викладач учительської семінарії та один з організаторів Пласту у Галичині Петро Франко . Пласт існував при кожній приватній учительській семінарії УПТ“Рідна школа” і “Сестер Василянок”. Свою діяльність, як уже зазначалося, Пласт будував на трьох головних обов’язках пластуна. Саме останній з них – дотримання пластового закону - вказував шлях служіння рідній спільноті і давав нагоду пластунові пізнати найдорожчі скарби людського роду - *Красу й Добро*. За прикладом Львова пластові гуртки скоро поширювалися в середніх школах інших міст Галичини.

У 1912 р. українська молодь, учні польської гімназії ім. Франца Йосифа 1, заснувала пластовий осередок “Пласт –Лев ім. Богдана Хмельницького в Дрогобичі”, який налічував 30 осіб (три гуртки). Щосуботи і в свята збиралися пластуни на Заліссі, а у дощові дні і взимку сходилися в домі Петра Знака і вивчали пластові теоретичні предмети, рідну мову та історію України, передусім історію свого патрона – Богдана Хмельницького, картознавство та ін. Вивченню цих предметів приділялась особлива увага, оскільки у польській гімназії їх не вивчали [4, 492. Т. 1]. Цей осередок діяв нелегально. Пластуни мали добре організований хор, який виступив у бурсі Дрогобича. До програми Шевченківського свята входив концерт і вистава “На Тарасовій могилі”. Щоб закупити потрібні речі для організації, пластуни ходили колядувати на Різдвяні свята, виступали з цим же концертом у сусідніх селах ( Лішні, Снятинці, Модричах, Колпці, Губичах, Сільці [4, 486. Т.1]. Два пластові гуртки – 18-й полк (курінь) пластунів ім. Івана Франка і 36-й полк (курінь) ім. Ольги Кобилянської (згодом ім. Людмили Старицької-Черняхівської) діяли в Українській приватній гімназії ім. Івана Франка, їх провідником був проф. М.Іваненко. З лав пластунів 18-го куреня вийшли два видатні націоналісти – крайовий провідник ОУН, організатор Карпатської Січі Зенон Коссак і генерал УПА Дмитро Грицай [5, 74 –92]. При учительській дівочій семінарії Сестер Василянок діяв 31-й курінь ім. Софії Галечко. З початком війни, згадує провідник дрогобицьких пластунів М.Мінчак, майже всі пластуни, котрим дозволяв вік, поповнили ряди Український Січових Стрільців [4, 489. Т.1].

Пластову організацію було створено у Рогатинській гімназії. Її метою

було формування у молоді почуття дисциплінованості, відповідальності, відваги, лицарських чеснот, любові до Батьківщини. Першим осередком був Пластовий Кружок “Запороже”, яким керували учителі М.Бабин і Н.Гірняк. Згодом, згадуючи цей період, М.Галущинський підкреслював, що сокільські й січові товариства повинні перерости на “відділи мілітарного характеру” [1].

Перший з'їзд представників пластових відділів з різних місцевостей Галичини, на якому було створено Організаційний пластовий комітет, відбувся у Львові в 1913 р. У цьому ж році вийшли друком підручник О.Тисовського “Пласт” та книжка П.Франка “Пластові ігри і забави”. Перша пластова зустріч, змагання і участь пластунів у ювілейному Січово-Сокільському крайовому здвизі у Львові напередодні Першої світової війни (червень 1914 р.) перетворилися у велику маніфестацію національної свідомості населення Галичини і його прагнення до повної свободи українського народу [20,128]. У цій маніфестації взяло участь і 15 рогатинських пластунів. Про високий рівень національної свідомості свідчить і те, що 250 гімназистів-старшокласників Рогатина разом із своїми викладачами Н.Гірняком, М.Венгжином, А.Лотоцьким поповнили ряди Українських Січових Стрільців. Пластуни довели свою готовність боротися за волю рідного народу та власну державу, адже “виховання молодого покоління прямувало до того, щоби покласти усі свої сили і змагання за добро України” [1].

Зацікавленість поляків діяльністю Пласту насторожувала українців і змушувала молодих ентузіастів до посиленої виховно-організаційної праці по лінії змагань до національної самостійності. Тільки два роки мала змогу пластова молодь проводити свої пластові заняття. У передвоєнний період Пласт відіграв помітну роль у піднесенні національної свідомості молоді, утвердженні українських ідеалів. Вибух Першої світової війни 1914 р., мобілізація до війська професорів, виховників тощо, перервали його роботу, але значна частина виплеканих ним старших юнаків вступила в легіон Українських Січових Стрільців. Важливо підкреслити, що “як “Сокіл”, так “Січ” і “Пласт” постали до здібних молодечих організацій, які на своєму організаційному шляху не мали перешкод зі сторони адміністративних чинників” [2]. Пластуни брали активну участь у творенні ЗУНР, ставали в оборону рідної землі в рядах УГА.

У 1920-1921 роках Пласт відновлює свою діяльність. Майже при кожній українській середній школі в Галичині постають пластові гуртки. Виходить пластовий журнал для юнацтва “Молоде життя”, редактором якого став Степан Тисовський, колишній підполковник австрійської армії, а згодом УГА, який багато сил та енергії віддав розвитку Пласту. Важливим засобом пластового виховання на початку 20-х років було мандрівництво і таборування. Постійні літні табори в Карпатах – “Сокіл”, “Остодір” над Лімницею, на площах, подарованих митрополитом А.Шептицьким, й лещетарські та водні

мандрівки організували старшопластунські курені “Лісові чорти” під проводом А.Охримовича, А.П’ясецького, П.П’ясецького для пластунів і “Ті, що греблі рвуть” для пластунок, під керівництвом К.Паліїв, С.Мойсеович, Д.Навроцької” [18,2103]. Одночасно з цим розвитком ішло змагання за поглиблення ідейного змісту Пласту, серед членства якого все більшого впливу почала набувати націоналістична ідеологія. Приналежність деяких членів Пласту до УВО й ОУН, їх участь у підпільних акціях і особливо зростання впливу Пласту на українську молодь того часу викликала репресії з боку польської влади, а саме: заборони зв’язку пластових частин по державних школах з 1924 р., а згодом (з 1930 р.) і самого Пласту на всіх українських землях під Польщею.

Виховання згідно із пластовими засадами вважав Ю.Дзерович “знаменитим засобом” підготовки молоді до громадянського життя [3, 146]. Через пластові табори щорічно проходили сотні українських юнаків, отримуючи вишкіл та незабутні хвилини перебування у дружньому середовищі серед гірської природи. Вони стали місцем, де відбувалися численні зустрічі, конференції проводу, вишколи виховників тощо. Ідея залишалась та сама: “Тільки свідомо, сильна духом і фізично здорова молода людина зможе здобути Україні волю. Пластові табори тих часів – це на ділі дуже гострі кількатижневі вишколи”, - згадує І.Чмола [4, 255. Т. 4].Проводяться водні табори на Дністрі, по річці Буг на Волинь і Полісся. У 1927 р. відбувся у Львові перший з’їзд виховників новацтва, на якому відзначалося про мале зацікавлення новацтвом (було 500 новиків ) і брак новацьких виховників [8, 32].

Популярність Пласту серед молоді зростала з кожним роком. На Верховному Пластовому з’їзді у Львові, що відбувся 23-24 грудня 1929 р., були присутні представники семи тисяч пластунів, (це удвічі більше від чисельної кількості пласту в Україні у 1927 р.). Таке чисельне зростання членів Пласту і його діяльність непокоїли польську владу, яка чинила все частіші утиски. 26 вересня 1930 р. Львівське староство прийняло ухвалу, згідно з якою Пласт на українських землях Польщі був заборонений. Організаційна мережа знищена, майно конфісковано, журнали закриті, багато провідників Пласту заарештовано. Як писав О. Тисовський,“ був це великий удар для Пласту. Вже неможливо було одверто, під своїм іменем, вести діяльність” [ 20, 138].

Пласт перейшов на нелегальну підпільну діяльність, а деякі осередки і відділи продовжували існувати, набравши різних легальних форм. Частина старших пластунів перейшла до ОУН. Табори відбувалися під опікою Українського Гігієнічного Товариства, Комісії Виховних Осель і Мандрівок Молоді. Пластуни проводили виховну роботу в різних об’єднаннях молоді, зокрема в організації “Доріст Рідної Школи”, яка нараховувала близько 7 000 членів. Для членів цієї організації виходив журнал “Шлях молоді”(1936-1939 рр.) [18, 2104]. Заснований кооператив “Вогні” ( 1934 р.) займався

видавництвом українських журналів для молоді (“Вогні“, “На сліді”). Пластова діяльність велась під опікою українського Крайового товариства охорони дітей та опіки над молоддю в Остодорі, Старяві, туристичного товариства “Плаї” тощо. У 1936 р. Празі та Львові проведено святкування 25-ліття Пласту, засновано пластовий музей. У 1940 р. була спроба відновити діяльність пластових новаків у Кракові [9, 28].

Велике значення у Пласті приділяли вихованню любові до праці й безкорисливої добродійності. Пластунів залучали до глибокого пізнання рідного краю, читання географічних карт, вивчення рослинного і тваринного світу, туристичної роботи тощо. Для того, щоб стати пластуном-учасником, потрібно було скласти іспит, а також отримати письмову згоду батьків, рекомендації двох пластунів. Тоді пластун –учасник приймав присягу і давав письмове “ Слово честі”, в якому зобов’язувався дотримуватись Пластового закону.

Аналіз джерельної бази дає підстави стверджувати, що пластунки активно включалися в організацію і проведення просвітницької діяльності серед населення краю. Вони організували читальні, бібліотеки, аматорські гуртки, хори, підтримували фінансово та організаційно українські часописи тощо. Для української молоді Пласт був школою, яка готувала їх до державного життя, вчила підпорядковувати свої власні інтереси загальній справі боротьби за кращу долю України, усвідомлювати своє місце у цій боротьбі. Доречною, на нашу думку, є оцінка діяльності Пласту Р.Драгана : “Пласт Дрогобиччини і Бориславщини дав кілька сотень високо національно свідомого й суспільно вихованого пластового молодняка, що майже в цілому включився в нашу визвольну боротьбу, що саме розгорталася все ширше і все завятіше. Взорами їм світили Мазепа, Коновалець, Петлюра. Багато з них перейшло в націоналістичне підпілля. Багато загинуло пізніше в боях із ворогом, по тюрмах, концтаборах польських, большевицьких, німецьких і в УПА. Безсмертною славою вкрились герої нашої визвольної історії – Зенон Коссак із Дрогобича, Мирослав Тураш із Борислава, Білас і Данилишин із Трускавця” [4, 506. Т. 1].

Отже, діяльність Пласту у 20-30-ті роки ХХ ст. була спрямована на піднесення національної свідомості молоді, утвердження українських ідеалів; його перші вихованці разом із своїми наставниками влилися в загони Українських Січових Стрільців, боролися за здобуття української державності.

Упродовж 80 років свого існування Пласт був “фактично відтятий від інтернаціонального скаутського руху і зосереджувався на службі для свого народу, для України. Це, може, було й корисним для нашої справи... Але ця обставина також замкнула нам дорогу в світ ... й зробила нас до певної міри провінційними й обмеженими” [22, 11].

Засади духовного (вивчення історії, культури, традицій рідного народу)

і фізичного (мандрівки рідним краєм, веселі ігри та змагання) самовдосконалення, принципи добровільності і наступності, самоуправління, що складала зміст новоутвореної організації, припали до душі українській учнівській молоді.

Пласт відновив свою роботу лише в 1989- 1990 роках у Львівській, Тернопільській та Івано-Франківській областях. У 1990- 1991 роках він поширюється на решті території України. Перед відродженням Пластом в Україні постали якісно нові проблеми, що вимагали зміни поглядів на цілі і засоби організації. Спочатку за традицією головна увага зверталася на патріотизм та етнічність українського Пласту. Згодом у Пласті пройшла переорієнтація на державницьку основу. Це дало можливість стати членами Пласту представникам усіх народів, що живуть в Україні, незалежно від національності й конфесійної приналежності [10, 6]. Пласт з етнічно-української організації перетворився на різнонаціонально-державницьку організацію. Це веде за собою проблему мови ( чи допустити вживання інших мов) і проблему українського Пласту в діаспорі ( чи розділити Пласт в Україні і Пласт в діаспорі) [13].

Окремі дослідники ставлять під сумнів реформування Пласту, щоб ці докорінні зміни не торкнулися його ідейних засад. Об'єднання Пласту за національною ознакою з іншими скаутськими організаціями може привести до того, що справа керівництва перейде до рук російськомовних скаутів. Та, зрештою, важко собі уявити, що в такому Пласті буде місце для діаспорного Пласту [ 11, 6-7 ].

Немає зараз єдиного погляду і на питання щодо утворення української національно-патріотичної організації “Пластун”, що ідейно зорієнтована на платформу та ідеологію Організації Українських Націоналістів і стоїть на позиції відродження молодіжних організацій за національною ознакою.

Існують думки про необхідність мілітарності Пласту, які, на нашу думку, виникли через брак переосмислення реальності у нових умовах діяльності українського скаутінгу. Глибоке знання і аналіз реального стану розвитку скаутінгу в Україні підтверджує необхідність іти до мети не шляхами збройної боротьби, а через розбудову його структур, розвиток стосунків з іншими патріотичними організаціями та шляхом виховання чесних, ініціативних, національно свідомих будівників майбутньої держави. Сутність діяльності Пласту полягає у забезпеченні і самовихованні, у формуванні моральної свідомості й патріотичних почуттів. “Добре діло” є не лише постійним обов'язком, а й підставовою частиною життя кожного пластуна [16]. Зміни у Пласті змінюють форму, а не сутність організації.

Однозначно є потреба відкритості Пласту як національної організації скаутів, можливості перебування в ньому представників інших народів, що живуть в Україні. Тому в сучасних умовах найкращою перспективою є

формування єдиного українського скаутінгу. Політика об'єднання усіх скаутських осередків під егідою Пласту не дала очікуваних результатів, тому залишається відкритим питання про те, хто саме буде репрезентувати у світі український скаутінг: реформований Пласт чи нещодавно створена у Красноперекопську (Крим) на протигагу Пласту Асоціація Скаутів України. Вже зараз в Україні розробляються конкретні проекти можливих соціальних програм українського скаутінгу на основі використання міжнародного досвіду та власної національної традиції. Такими програмами є допомога сиротам, інвалідам, співпраця з дитячими державними закладами (лікарнями, сиротинцями тощо), провідна діяльність в організації життя школярів та студентської молоді, допомога у проведенні акцій Червоного хреста, зв'язки із скаутами інших країн.

Сьогодні, як і колись, участь у роботі Пласту сприяє етнічній соціалізації вихованців, становленню особистості, прищепленню високої національної свідомості. Український Пласт має свою пластову педагогіку. Виховання здійснюється у душі козацької педагогіки, дотримання українських чеснот та норм християнської моралі, вимог європейської культури. Він допомагає юнакам та дівчатам виробляти характер, бути добрими дітьми своєї нації, вірно любити Україну, а також для молоді є школою виховання розумних, кмітливих, здорових і сильних, духовно багатих, національно свідомих українців, вільних, активних громадян самостійної Української держави.

*Література:*

1. *Галуцинський М. З Українськими Січовими Стрільцями: Спомини з рр. 1914-15 / Діло. -1934. - 15 -16 січ. .*
2. *Гординський О.К. 70-річчя українського Пласту, 1912-1982 // Наша мета (Торонто).- 1982.- Ч. 35.- 15 вересня.*
3. *Дзерович Ю. Педагогіка. – Львів: Накл.Греко-катол.Богословської академії, 1937.- 240 с.*
4. *Дрогобиччина – земля Івана Франка. –Нью-Йорк – Париж – Сідней - Торонто, 1973.- Т. 1.- 856 с.; Дрогобич: Відродження, 1997.- Т. 4. - 776 с.*
5. *Животко А. Рукописні часописи української молоді // Шлях виховання і навчання. - 1938. – Кн. 1. – С. 74 –92.*
6. *Звіт дирекції приватної ц.к. Академічної гімназії у Львові за шкільний рік 1912 / 1913.- Львів, 1913.- III с.*
7. *Знайомтесь: “Пласт”: Співрозмовник для зацікавлених Пластом. - Львів: КПС України, 1994.-*
8. *Книжка братчика і сестрички. – Львів, 1995.*
9. *Кулик В.В. Від всеобучу до світових рекордів: Історія розвитку фізкультурного і спортивного руху на Україні:Нарис.- К., 1971.- 86 с.*
10. *Лось Ю. Український Пласт і Українська держава // Пластовий шлях. – 1995. –*

Ч. 4. - С. 5-6.

11. Лось Ю. Чи повинен Пласт бути членом світового скаутингу? //Пластовий шлях. - 1995.- Ч. 2.- С.6-7.
12. Молоде життя. – Львів, 1923.- № 1-3.- С. 9.
13. Мохнатий М. Український Пласт і світовий скаутинг // Пластовий шлях. - 1996.- Ч. 1. - С.4-5.
14. Огляд педагогічного, виховного й освітнього руху // Шлях виховання і навчання. - 1936.- Ч. 4.- С.215-218.
15. Підручна книжечка пластуна і пластунки. – Нью-Йорк Вид.Гол.Пласт.Булави, 1990.- 126 с.
16. Світова організація українського скаутингу-Пласту // Пластовий шлях. - 1996.- Ч. 4. - С.13-16.
17. Старосольський Ю. Велика гра. - Детройт, 1975.
18. Старосольський Ю. Пласт // Енциклопедія українознавства: Словникова частина /За ред. В.Кубійовича: В 10-ти т. - Львів, 1994.- Т. 6.- С. 2101 – 2107.
19. Тисовський О. Другий пластовий з'їзд у Львові // Наша школа. - 1914.- Кн. 1.- С.46-49.
20. Тисовський О. Життя в Пласті. Нью-Йорк - Торонто, 1969.
21. Тисовський О. Пласт. - Львів, 1913.- 45 с.
22. Український Пласт в світовому братерстві // Пластовий шлях. – 1996.- Ч. 1. - С.11-12.

Надійшла до редакції 25.03.2002р.

## **СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ В 20-50-Х РР. ХХ СТ.**

Кравчук Т.М.

Харківський державний педагогічний інститут ім. Г.С.Сковороди

***Анотація.** Становлення та розвиток загальнопедагогічної підготовки вчительських кадрів з фізичного виховання у вищих педагогічних закладах України в 20-50-ті рр. визначалися потребами шкіл у кваліфікованих спеціалістах з цієї галузі освіти та постановами уряду і Міністерства освіти України. Першим кроком щодо введення загальнопедагогічної підготовки майбутніх учителів фізвиховання у вищих педагогічних закладах було відкриття у 1925 р. кафедр фізичного виховання в Харківському, Київському та Одеському педагогічних інститутах.*

***Ключові слова:** учитель, фізичне виховання, Україна, педагогічний заклад.*

**Аннотация.** *Кравчук Т.М. Становление и развитие общепедагогической подготовки будущих учителей физического воспитания в высших педагогических учреждениях Украины в 20-50-х гг. XX ст. Становление и развитие общепедагогической подготовки учительских кадров по физическому воспитанию в высших педагогических учреждениях Украины в 20-50-е гг. определялись потребностями школ в квалифицированных специалистах в этой области образования и постановлениями правительства и Министерства образования Украины. Первым шагом относительно введения общепедагогической подготовки будущих учителей физического воспитания в высших педагогических учреждениях было открытие в 1925 г. кафедр физического воспитания в Харьковском, Киевском и Одесском педагогических институтах.*

**Ключевые слова:** *учитель, физическое воспитание, Украина, педагогическое учреждение.*

**Annotation.** *Kravchuk T.M. A becoming and development pedagogical of preparation of the future teachers of physical education in higher pedagogical establishments of Ukraine in 20-50 yy. XX century. A becoming and development pedagogical of preparation of the teacher's staff on physical education in higher pedagogical establishments of Ukraine in 20-50 yy. Were defined by necessities of schools in the qualified experts in this range of formation both decisions of government and Ministry of education of Ukraine. A first step concerning introduction pedagogical of preparation of the future teachers of physical education in higher pedagogical establishments was discovering in 1925y. of faculties of physical education in the Kharkov, Kiev and Odessa pedagogical institutes.*

**Keywords:** *the teacher, physical education, Ukraine, pedagogical establishment.*

В сучасних умовах, коли стан здоров'я і фізичної підготовленості молоді викликає все більшу занепокоєність, у зв'язку з погіршенням екологічного стану в державі, значної актуальності набувають питання загальнопедагогічної підготовки вчительських кадрів з фізичного виховання. Педагогічно корисний досвід у галузі цієї підготовки накопичено у вищих педагогічних закладах України в 20-50-х рр. XX ст. – період пошуку найбільш ефективних засобів та організаційних форм фізичного виховання, які б сприяли всебічному гармонійному розвитку особистості. Вивчення і творче використання цього досвіду сприятиме покращенню загальнопедагогічної підготовки спеціалістів з цієї галузі освіти в сучасних навчальних закладах.

Аналіз архівних джерел та історико-педагогічної літератури показує, що в середині 20-х рр. XX ст. в Україні були зроблені перші кроки щодо становлення та розвитку ідей загальнопедагогічної підготовки майбутніх

учителів фізичного виховання у вищих педагогічних закладах. Цьому сприяли постанови Вищої ради фізичної культури (1924) та Народного комісаріату освіти (Наркомосу) України (1925), які визначали головні завдання керівних органів у галузі фізичної культури. У цих документах зазначалося, що фізичне виховання є невід'ємною складовою різнобічного гармонійного розвитку особистості, набуття загальноосвітніх знань та укріплення її здоров'я. У зв'язку з цим, перед державними установами, школами, освітніми закладами та громадськими організаціями було поставлене головне завдання – ввести фізичне виховання до загальних планів їх роботи [9, С. 12].

Введення фізичного виховання як обов'язкового предмету до навчальних планів більшості шкіл викликало потребу у кваліфікованих учителях з цієї галузі освіти. Перші спроби цілеспрямованої загальнопедагогічної підготовки вчительських кадрів з фізвиховання у вищих педагогічних закладах України було зроблено вже у 1925 р. Про це свідчать архівні документи, серед яких: “Заява Головпедінспектури” про необхідність проведення на педагогічних курсах занять з фізвиховання з тим, щоб дати можливість майбутнім учителям викладати цей предмет в школах, а також лист керівництва Харківських вищих педагогічних курсів ім. Г.С.Сковороди до губернської ради фізичної культури з проханням виділити кваліфікованого інструктора-методиста для викладання фізичного виховання на курсах [4, арк. 321; арк. 155].

Виходячи з цих потреб, на першій Всеукраїнській науково-методичній нараді з фізичної культури, що відбулася в лютому 1925 р. у Харкові, було розглянуто й затверджено рішення про введення до навчального процесу вищих та середніх педагогічних закладів обов'язкових теоретичних і практичних занять з фізкультури. У цьому ж році, згідно з рішенням наради, відкриваються кафедри фізичного виховання при Харківському, Київському та Одеському інститутах народної освіти (ІНО) [1, С.17].

Навчальні програми з фізкультури для вищих та середніх педагогічних закладів, в тому числі й для ІНО, було розроблено науково-методичним кабінетом і секціями Вищої ради фізичної культури. Програми включали теоретичні й практичні заняття з фізкультури, які спрямовувалися на надання студентам знань, вмінь і навичок, необхідних для викладання фізвиховання в школах. У процесі вивчення курсів “історія й організація фізкультури”, “гігієна” і “лікувальний контроль” студенти отримували теоретичні знання та оволодівали технікою різних фізичних вправ. З метою покращення практичної підготовки студентів, в ІНО були створені спортивно-технічні комітети, які включали секції з різних видів спорту. Слід зазначити, що проведення практичних занять та робота в спортивних секціях сприяли загальному оздоровленню і розвитку фізичних сил самих студентів [10, С. 13].

У 1926 р. на засіданні методичного комітету Наркомосу України

розглядаються питання зміцнення загальнопедагогічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих педагогічних закладах з метою впровадження фізвиховання в установах соціального виховання і масових школах професійної освіти [5, арк. 37]. У 1929 р., для підготовки необхідних вчительських кадрів, згідно рішення Наркомосу в Харківському та Київському ІНО були відкриті відділення фізичної культури, а при Одеському ІНО й Артемівському педтехнікумі однорічні курси.

Аналіз історико-педагогічної літератури свідчить, що на відділення фізкультури Харківського ІНО приймали 60 осіб з вищою педагогічною освітою, які мали практичну спортивну підготовку та відповідали вимогам фізичного розвитку, термін навчання був однорічним. До Київського ІНО приймалася молодь з середньою освітою в кількості 40 осіб, навчалися майбутні вчителі фізвиховання протягом трьох років. На однорічних курсах Одеського та Артемівського педагогічних закладів фізичну освіту здобували курсанти, які також мали середню освіту [10, С. 213].

До навчальних планів відділень і курсів включалися педагогічні, спеціально-методичні та практичні дисципліни, вивчення яких надавало вихованцям змогу оволодіти знаннями, вміннями та навичками необхідними для подальшої вчительської діяльності у галузі фізичного виховання. Майбутні вчителі відвідували лекційні та практичні заняття з педагогіки, історії й організації фізичної культури, гігієни фізичних вправ, вікової фізіології, наукового й лікувального контролю. Під час методичних занять вихованці вдосконалювали знання, отримані на лекціях, вивчали методику проведення уроків з фізкультури в різних вікових групах та складали конспекти уроків. На практичних заняттях студенти відпрацьовували вміння та навички з техніки окремих видів спорту, зокрема з легкої атлетики, плавання, гімнастики, спортивних та рухливих ігор. Проходили вихованці й педагогічну практику в школах, під час якої проводили уроки фізкультури, організовували спортивні змагання та свята [5, арк. 29].

У 1930 р., згідно прийнятої урядом України постанови “О реорганизации сети и системы педагогического образования”, на базі відділення фізкультури Харківського ІНО та Всеукраїнського будинку фізкультури, заснованого в 1924 р. у Харкові, було відкрито інститут фізичної культури. При Київському ІНО відділення фізкультури перетворено в технікум фізкультури, а курси при Одеському ІНО та Артемівському педагогічному технікумі також реорганізовано в технікуми фізичної культури [3, С.175].

Аналіз спеціальних періодичних видань показує, що в 30-40-х рр. зросла потреба у кваліфікованих кадрах з фізичного виховання молоді. На сторінках газет “Учительская газета” (1939), “Комсомольская правда” (1940), “Советский спорт” (1948) було надруковано ряд статей відомих спеціалістів у

галузі фізвиховання – М.І.Подвойського, В.Вікторова та В.Проппера щодо незадовільного стану викладання фізичної культури в школах та недостатньої загальнопедагогічної підготовки вчителів з цього предмету. У статтях наголошувалося, що вчителі фізкультури повинні мати вищу педагогічну освіту та обґрунтовувалася необхідність відкриття в педагогічних інститутах факультетів фізичного виховання [2, 11].

Вирішенню цього питання сприяло розпорядження управління в справах вищої школи при Раді міністрів України, в березні 1947 р., згідно якого, в Харківському, Луганському, Одеському, Кам'янець-Подільському та Черкаському були відкриті факультети фізичного виховання і спорту [7, арк. 12]. У 1956 р. відповідно до наказу Міністерства освіти України “Про додаткові заходи щодо впорядкування підготовки вчительських кадрів у педагогічних навчальних закладах” факультети відкриваються у Вінницькому і Кіровоградському педагогічних інститутах [7, арк. 3].

Аналіз навчально-методичної документації педагогічних вузів 50-х рр. свідчить, що з відкриттям цих факультетів, значно покращується загальнопедагогічна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання. До навчальних планів та програм факультетів було включено ряд дисциплін психолого-педагогічного циклу. Так, студенти вивчали педагогіку, історію педагогіки, загальну психологію та психологію спорту. У кінці 50-х рр. до навчального плану факультетів уведено також спецсемінар з педагогіки. Майбутні вчителі фізичного виховання брали, поряд з цим, участь в роботі наукових гуртків з педагогіки та психології, що створювалися при відповідних кафедрах інститутів [6, арк. 16].

У 1957 р. Міністерством освіти України було розроблено та затверджено спеціальні навчальні програми з педагогіки, історії педагогіки та психології для факультетів фізичного виховання, що сприяло врахуванню специфічних особливостей діяльності вчителя фізвиховання при викладанні цих дисциплін [12]. Особливостям загальнопедагогічної підготовки студентів факультетів фізвиховання приділяли викладачі кафедр педагогічних дисциплін. Так, завідуючий кафедрою педагогіки і психології Харківського педагогічного інституту професор А.І.Зільберштейн пропонував проводити перебудову програми курсу педагогіки в двох напрямках: 1) в одних випадках, при з'ясуванні загальних питань виховання підростаючого покоління залучати матеріал, який відноситься до фізичного виховання дітей і підлітків; 2) в інших випадках показувати, як загальні педагогічні положення, які розкриваються в курсі педагогіки, повинні конкретизуватися при застосуванні їх у галузі фізвиховання [8, С.4-5].

Однією із важливих складових загальнопедагогічної підготовки студентів факультетів фізичного виховання була спеціально-методична

підготовка, яка включала вивчення спортивно-педагогічних та медико-біологічних дисциплін. Студенти відвідували лекційні, методичні та практичні заняття з історії й методики фізвиховання, гімнастики, легкої атлетики, плавання, туризму, рухливих та спортивних ігор, лижного й ковзанярського спорту, а також анатомії, фізіології, загальної гігієни та фізичних вправ, лікувальної фізкультури і масажу [7, арк. 16] Вдосконаленню педагогічних знань, умінь та навичок, набутих майбутніми вчителями фізичного виховання під час навчання в інституті, сприяла педагогічна практика, яку вони проходили на II-IV-х курсах.

Таким чином, становлення та розвиток загальнопедагогічної підготовки вчительських кадрів з фізичного виховання у вищих педагогічних закладах України в 20-50-ті рр. визначалися потребами шкіл у кваліфікованих спеціалістах з цієї галузі освіти та постановами уряду і Міністерства освіти України. Першим кроком щодо введення загальнопедагогічної підготовки майбутніх учителів фізвиховання у вищих педагогічних закладах було відкриття у 1925 р. кафедр фізичного виховання в Харківському, Київському та Одеському педагогічних інститутах. Подальшого розвитку загальнопедагогічна підготовка набуває в 1929 р., у зв'язку із створенням відділень та курсів фізичної культури при Київському, Харківському, Одеському ІНО та Артемівському педтехнікумі. Особливо важливу роль у становленні та розвитку загальнопедагогічної підготовки спеціалістів з фізичного виховання відіграло відкриття факультетів фізвиховання у 1947 р. в Харківському, Луганському, Одеському, Кам'янець-Подільському та Черкаському педагогічних інститутах, а у 1956 р. у Вінницькому й Кіровоградському педагогічних закладах.

#### *Література*

1. *Вестник физической культуры/ Хроника.-1925.-№4.*
2. *Вікторів В. О педагогах которых нет// Комсомольская правда.-11/У-1940.*
3. *Вузи УРСР. Довідк. матер./ підг. Пітов В.І. та Попов В.М.- К.: вид. Київськ. ун-ту, 1968.-181с.*
4. *Державний архів Харківської області (далі ДАХО) Ф-Р-203. Оп. 1, од.зб.2325, 420 арк.; од.зб. 2326, 324 арк.*
5. *ДАХО. Ф-Р-845. Оп. 3, од.зб. 1074, 116 арк.*
6. *ДАХО. Ф-Р-4293. Оп. 2, од.зб. 95, 142 арк.*
7. *ДАХО. Ф-Р-4293. Оп. 2, од.зб. 667, 32 арк.*
8. *Зільберштейн А.І. Завдання і принципи побудови курсу педагогіки в інститутах і на факультетах фізичного виховання/ Наукові записки ХДПІ ім. Г.С.Сковороди.- 1959.*
9. *Ландарь А.М. Физическая культура—составная часть культурной революции на Украине./ Теория и практика физической культуры.-1972.-№12.*
10. *Лосовський П. Фізкультурні навчальні заклади на Україні/ Вестник физической*

культури.-1929.-№9.

11. Подвойский М.И. О преподавании физической культуры/ Учительская газета.-7/ X-1939.
12. Програми педагогічних інститутів факультетів фізвиховання. Педагогіка, історія педагогіки, психологія. К.: вид. "Радянська школа", 1957.-51с.

Надійшла до редакції 26.03.2002р.

## **СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ПІДРОЗДІЛІВ СУХОПУТНИХ ВІЙСЬК В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ**

Глазунов С.І.

Національна академія оборони України

**Анотація.** У статті розглядається стан фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ. Проводиться аналіз результатів тестування військовослужбовців і їхнє співвідношення з чинною таблицею нарахування балів за Настановою з фізичної підготовки (НФП-97).

**Ключові слова:** фізична підготовленість, нормативи фізичної підготовленості, групування вправ.

**Аннотація.** Глазунов С.И. *Состояние физической подготовленности военнослужащих механизированных подразделов сухопутных войск в условиях реформирования вооруженных сил Украины.* В статье рассматривается состояние физической подготовленности военнослужащих механизированных подразделений сухопутных войск. Проводится анализ результатов тестирования военнослужащих и их соотношение с действующей таблицей начисления баллов Наставления по физической подготовке (НФП-97).

**Ключовые слова:** физическая подготовленность, нормативы физической подготовленности, группирование упражнений.

**Annotation.** Glasunov S.I. *The physical fitness status of military mens of mechanized units under reprocessing of Ukrainian armed forces conditions.* In the article the army's mechanized units servicemen Fitness is assessed. Military men's fitness assessment results are analysed; the results are correlated of the Table on Fitness marking of the Physical Training Regulations: (NFP-97).

**Keywords:** physical Fitness, Fitness Standards, exercises Choosingg.

**Вступ:** Тенденції в розвитку сучасного військового мистецтва і удосконаленні озброєння, а також практика застосування збройних сил у військових конфліктах останніх десятиліть (Кавказ, Середня Азія, Близький

Схід, Югославія, Афганістан) показують, що вимоги до фізичної підготовленості військовослужбовців залишаються на високому рівні. У державній програмі реформування і розвитку Збройних Сил України заплановано поступовий перехід армії (до 2015 року) на професійну основу [5]. Тому вже сьогодні виникає питання: яким повинен бути рівень фізичної підготовленості військовослужбовців для комплектування професійної армії? Для відповіді на нього необхідний якісний аналіз вимог, що пред'являються до стану організму військовослужбовців в умовах сучасного бою, а також урахування дійсного стану рівня фізичної підготовленості.

Спеціалістами фізичної підготовки ведеться активний науковий пошук за різноманітними напрямками стосовно питання, що розглядається. Удосконалюється п'ятидесятибальна система оцінки військовослужбовців [6, 8]. Володіючи достатньою гнучкістю, вона, на наш погляд, має величезний потенціал, і ефект від її використання при оцінці фізичної підготовленості був би набагато більшим при матеріальному стимулюванні військовослужбовців залежно від результатів виконання тестів. Усе актуальнішим стає питання про відповідність вправ, які виносяться на перевірку, вимогам службової діяльності [2, 4, 9, 12]. Акцентується увага на комплексуванні контрольних вправ і виконанні їх у складі відділень, екіпажів, груп [1].

#### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати стан фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ (ВМПСВ).
2. Виявити тенденції в групуванні вправ, що характеризують різні фізичні якості.

**Організація досліджень:** Для вирішення поставлених завдань до обстеження було залучено 89 військовослужбовців перших шести місяців служби в умовах військового навчального центру. Вибірка здійснювалася методом серійного відбору. Були взяті по 2 взводи з різних батальйонів механізованого полку. Вік досліджуваного контингенту коливався від 18 до 22 років ( $20 \pm 2$ ), місце проживання – міста і села України, праця до служби в армії - навчання, робота. Анкетування показало, що 47 % військовослужбовців до служби в армії займалися різними видами спорту і, відповідно, мали спортивні розряди від 3-го до 1-го. Тестування військовослужбовців проводилося наприкінці 5 - місячного періоду навчання безпосередньо перед випускними іспитами. Для тестування використовувалися вправи, що характеризують основні фізичні якості і рухові спроможності (табл.1). Фактичний матеріал опрацьовували методами варіаційної статистики табличним процесором Microsoft Excel.

Перевірка військовослужбовців здійснюється за трьома-п'ятьма вправами, що характеризують різноманітні фізичні якості [7]. Одна з вправ

обов'язково повинна враховувати специфіку військово - професійної діяльності, а одна характеризувати загальну або швидкісну витривалість. Результати визначення фізичної підготовленості подані в таблиці 2.

Таблиця 1

*Перелік вправ, що використовувались для тестування ВМПСВ*

№з/п	Фізичні якості і рухові спроможності	Вправи
1	Загальна витривалість	Біг на 3 км, біг на 1км
2	Швидкісна витривалість	Човниковий біг 4*100 м, біг на 400 м
3	Силова витривалість	Підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі на брусах, підйом переворотом на перекладині, ривок гири 24 кг, присідання з гирею 24 кг, комплексна силова вправа
4	Статична витривалість	Кут в упорі на брусах
5	Вибухова сила	Стрибок у довжину з місця, метання гранати Ф-1 на дальність зі зброєю
6	Спритність	Комплексна вправа на спритність
7	Швидкість	Біг на 100 м

Експериментальні значення всіх показників перевірялися на їх відповідність нормальному закону розподілу. Коефіцієнти асиметрії й ексцесу результатів вказують на наявність розходжень емпіричного і нормального розподілів. Значні коефіцієнти варіації (V%) свідчать про позитивну лівосторонню асиметрію у вправах № 2, 3, 6, 7 і негативну правобічну асиметрію у вправі № 8. В останньому випадку більшість частот відхиляється у бік менших значень. Отже для зниження варіативності показників підготовленості в цій вправі особливу увагу необхідно приділяти військовослужбовцям, які мають найнижчі результати. Показник ексцесу вказує на те, що для більшості вправ, крім вправ № 3, 23, 25 характерна плосковершинність емпіричного розподілу показників фізичної підготовленості.

Оцінювання військовослужбовців по 3 вправах (біг на 3 км, біг на 100 м, підтягування) згідно НФП – 97 показало низький рівень їхньої фізичної підготовленості. Отримана сума (50 балів) відповідала задовільній оцінці (НФП-97), причому показник у бігу на 3000 м був нижчий від порогу в 13 балів для військовослужбовців, яки перебували на строковій службі до 6 місяців, що говорить про дуже низький рівень загальної витривалості. На наш погляд, це зумовлено слабкою підготовкою призовного контингенту і повільними темпами

адаптації до умов військової служби. Основними причинами даного явища є:

- недостатній вихідний рівень фізичної підготовленості (про це свідчать результати перевірки фізичної підготовленості нового поповнення військової частини: біг на 100 м -  $16,1 \pm 0,31$  с.; біг на 3 км - 15 хв.  $32 \pm 16,2$ ; підтягування -  $4,1$  разів  $\pm 0,8$ ).
- специфіка харчування, психологічне неприйняття запропонованого розпорядку дня і примусового керування військовослужбовцями, незвичка до військової форми і спорядження (за даними анкет).

Таблиця 2

*Статистичні значення результатів тестування ВМПСВ*

Контрольні вправи	№ впр. Згідно з НФП-97	Статистичні параметри						
		x	m	$\delta$	V%	Es	As	
Підтягування на перекладині (к-ть раз-ів)	2	6	0,31	2,9	46,9	-0,22	0,22	
Підйом переворотом на перекладині (к-ть раз-ів)	3	1	0,16	1,5	120	2,69	0,51	
Згинання і розгинання рук в упорі на брусах (к-ть раз-ів)	5	8	0,47	4,4	54,3	0,06	0,09	
Кут в упорі на брусах (с).	6	6	0,43	4,1	68,5	0,38	0,72	
Ривок гири 24 кг	Кат-ія до 70 кг (к-ть раз-ів)	7-д	25	3,94	15,2	60	0,09	1,04
Присідання з гирею 24 кг		8-д	32	3,69	14,2	43,2	0,4	-0,51
Ривок гири 24 кг	Кат-ія понад 70 кг (к-ть раз-ів)	7-п	32	6,59	19,0	59,7	-0,22	0,3
Присідання з гирею 24 кг		8-п	40	6,66	19,2	48,5	0,45	-1,03
Комплексна силова вправа (к-ть раз-ів)	9	45	0,74	7,0	15,5	0,01	-0,39	
Комплексна вправа на спритність (с)	13	12,7	0,13	1,2	9,7	0,11	0,42	
Біг на 1 км (с)	22	242	2,9	12,1	26	0,17	-0,17	
Біг на 3 км (с)	23	874	6,03	56,8	6,5	3,72	0,08	
Метання гранати Ф-1 на дальність зі зброєю (м)	25	37,1	0,64	6,0	16,2	1,94	-0,19	
Біг на 400 м (с)	26	87,6	0,69	6,5	7,4	0,18	0,25	
Човниковий біг 4*100м (с)	26-ч	88,6	0,57	5,4	6,1	0,22	0,36	
Біг на 100м (с)	27	15,2	0,09	0,9	5,8	-0,09	-0,44	
Стрибок у довжину з місця (м)	28	2,03	0,02	0,22	10,7	0,66	-0,15	

Як свідчать дані (табл. 2), значна розмаїтість ознаки спостерігається в рівні підготовленості військовослужбовців у підйомі переворотом ( $V = 120\%$ ), утриманні кута в упорі ( $V = 68\%$ ) та ривку гири 24 кг ( $V = 61\%$ ), що свідчить про неоднорідність досліджуваних груп показників. Високі показники варіації можуть бути викликані низкою причин: труднощами в освоєнні зазначених вправ через різноманітний вихідний рівень фізичної підготовленості, слабкою психологічною мотивацією виконання тестів військовослужбовцями, слабкою підготовкою досліджуваної групи в цих вправах. Великі значення коефіцієнтів

варіації характеризують велику диференційованість результатів, що повинно бути враховане при визначенні величини інтервалів у шкалі нарахування балів. Достатньою однорідністю показників характеризуються циклічні вправи: біг 400 м ( $V = 7\%$ ), біг 3000 м ( $V = 6\%$ ), біг 100 м ( $V = 6\%$ ), човниковий біг  $4 \times 100$  м ( $V = 6\%$ ), що, очевидно, пов'язано з координаційною простотою вправ, їхньою доступністю, а також частими тренуваннями в процесі навчально-бойової діяльності. При представленні оцінок використовувалися згладжені криві розподілу значень процентилів досліджуваних вибірок [3]. Для більшої наочності й об'єктивності ми розташували їх на одному графіку (рис 1).

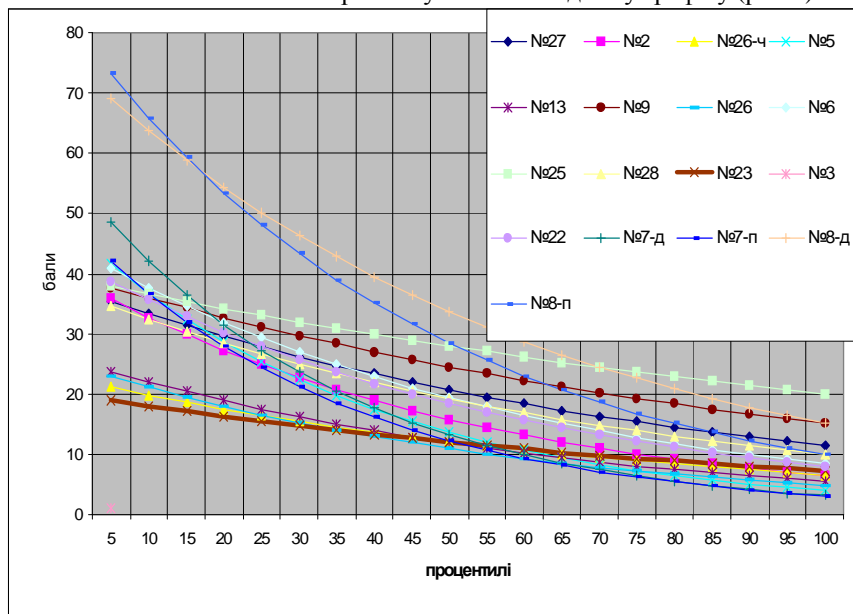


Рис. 1. Графік розподілу процентильних кривих досліджуваних вибірок.

Попередньо було проведено табулювання даних і визначено в якій процентильній зоні переважно знаходяться показники, що характеризують ту або іншу рухову якість. На ньому наочно представлено групування вправ по динаміці змін процентильних кривих (огив). Таке представлення вибірок дозволяє побачити, якому проценту військовослужбовців доступне виконання тих чи інших вправ.

Для більш точної класифікації ми ввели параметр - коефіцієнт динамічності, що характеризує крутизну огиви:

$$K_d = (P_5 - P_{100}) / 100,$$

де  $P_{100}$  - значення (у балах), що відповідає 100 процентилям

розподілу групи; П5 - значення (у балах), що відповідає 5 процентилям розподілу групи.

Після проведення нескладних обчислень ми визначили 3 групи вправ, що мають близькі значення Кд. Високий коефіцієнт динамічності є характерним для вправ № 5 (Кд = 0,38), № 7-м, 7-п (Кд = 0,45; Кд = 0,39), № 8-м, 8-п (Кд = 0,54; Кд = 0,63). Неважко помітити, що всі вони характеризують переважно силову витривалість. Вправи № 23 і 26-ч, циклічного характеру. Вони мають низький Кд (0,12 та 0,15 відповідно). Інші вправи мають відносно середній Кд, який коливається за значенням від 0,18 до 0,32.

Із рис 1 видно, що нарахування балів залежно від проценту осіб, що виконали ту чи іншу вправу проводиться не достатньо пропорційно. Особливо яскраво це виражено у вправі № 8, де, на наш погляд, необхідна корекція у бік зменшення балів, що нараховуються за кількість присідань. У вправах № 13, 23, 26, 26-ч поріг у 14 балів виконують лише 40 - 45% військовослужбовців, а максимальні значення показників виконання нормативів відповідають 19 - 24 балам. Дане положення може свідчити про доцільність зниження ціни балів, що нараховуються в цих вправах. Заниженими здаються вимоги нормативів, особливо на рівні порогів, у вправах № 8, 9, 25. Ці вправи виконують усі військовослужбовці починаючи з рівня 15 - 20 балів. Різниця між максимальними і мінімальними значеннями балів, що нараховуються за виконання вправ залежно від проценту військовослужбовців, що виконали вправу, залишається практично постійною і коливається на рівні 17 - 22 бали. Проте огиви, що характеризують виконання вправи № 8, помітно виділяються серед інших і збільшують цю різницю до 54 балів на рівні 5-го процентиля. Дана обставина може вказувати на занижені вимоги цієї вправи.

**Висновки.** Результати виконання контрольних вправ свідчать про низький рівень фізичної підготовленості військовослужбовців МПСВ. Найбільш слабкою стороною підготовленості залишається витривалість. Краща підготовленість військовослужбовців спостерігається у вправах, що характеризують переважно силову витривалість і вибухову силу. Введення коефіцієнту динамічності дозволило нам провести групування вправ за динамікою нарахування балів залежно від проценту їх виконання військовослужбовцями. Високий коефіцієнт динамічності має група вправ, що характеризують силову витривалість. Низький коефіцієнт динамічності у групі вправ, що має циклічний характер. У цілому відзначається непропорційність нарахування балів в деяких вправах Вищевказане дозволяє зробити висновок про необхідність подальшої корекції нормативів фізичної підготовленості військовослужбовців.

#### *Література*

1. *Величко О.І. Контрольно – перевірочний комплекс у системі перевірки і оцінки*

- військовослужбовців Збройних Сил України. Слобожанський науково-спортивний вісник. – 1998, № 1, С.12-13.
2. Величко О.І. Перспективи розвитку системи перевірки та оцінки фізичної підготовки військовослужбовців в Збройних Силах України. Слобожанський науково-спортивний вісник. - 1998, № 1, С.17.
  3. Гласс. Дж. Стенли. Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. “Прогресс”, Москва, 1976. – С.31.
  4. Іванов В.І. Фізична підготовка в системі військово-професійного навчання як педагогічна проблема // Наука і оборона. – 2001. - № 1. - С.47-49.
  5. Кузьмук О.І. Миротворча діяльність у спектрі пріоритетних функцій Збройних Сил України 21 сторіччя // Наука і оборона. - 2001. - № 4. – С.3-12.
  6. Леонтъев В.П. Нормативное обеспечение физической подготовки курсантов высших военно-учебных заведений сухопутных войск Министерства обороны Украины: Автореф. дис.. канд. наук физ. культ. та спорту: 24.00.02 / Нац. Ун-т. Физ. Восп. і Сп. – К., 2000. – 22 с.
  7. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України. (НФП-97). – Київ: Міністерство оборони України, 1997. - 142с.
  8. Суббот А.И. Нормативная система физической подготовки курсантов военно-учебных заведений Министерства обороны Украины / Автореф. Дис.. канд. пед. наук: 13.00.04 / Воен. Ин-т. Физ.Культуры – С-Петербург, 2000. – 19 с.
  9. Чух А.М., Сачков К.О. Сучасні вимоги службово-бойової діяльності до фізичної готовності військовослужбовців. Слобожанський науково-спортивний вісник. - 1998, № 1, С. 29 - 31.
  10. Янко Я. Математико – статистические таблицы. Госстатиздат ЦСУ СССР. М.,1961. - 243 с.

Надійшла до редакції 18.03.2002р.

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ У СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОМУ ПРОЦЕСІ ПОЗАШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

Рассказова О.І.

Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

**Анотація.** Позашкільний заклад розглянуто автором як соціально-педагогічну систему, що функціонує одночасно в освітній та соціально-культурній сферах. Визначено особливості соціально-педагогічного процесу позашкільного закладу, обґрунтовано технологію організації творчої діяльності учнів у даному процесі.

**Ключові слова:** соціально-педагогічна система, соціально-педагогічний процес, соціально-культурна (дозвільна) сфера, позашкільний заклад, організація творчої діяльності учнів.

**Аннотация.** *Рассказова О.И. Организация творческой деятельности учащихся в социально-педагогическом процессе внешкольного учреждения.* Внешкольное учреждение рассмотрено автором как социально-педагогическая система, которая функционирует одновременно в образовательной и социально-культурной сферах. Изучены особенности социально-педагогического процесса внешкольного учреждения, обоснована технология организации творческой деятельности учащихся в данном процессе.

**Ключевые слова:** *социально-педагогическая система, социально-педагогический процесс, социально-культурная (досуговая) сфера, внешкольное учреждение, организация творческой деятельности учащихся.*

**Annotation.** *Rasscasova O.I. Organization of the pupils' creative activity in the social pedagogical process of a club.* According to the author, the club is a social pedagogical system, which functions simultaneously in the educational and social cultural sphere. The peculiarities of the social pedagogical process in a club are determined? the technology of organization of the pupils' creative activity in the process is substantiated.

**Keywords:** *social pedagogical system, social pedagogical process, social cultural (leisure) sphere, club, organization of the pupils' creative activity.*

В умовах відродження національної системи освіти позашкільні заклади стають невід'ємним компонентом освітньої структури, який сприяє всебічному, гармонійному розвитку особистості дитини, соціальній адаптації і самореалізації людини в суспільстві. Вони виступають гнучкими виховними інфраструктурами, які здійснюють виховання громадянина незалежної держави України – творчої особистості, що здатна до саморозвитку і збагачення культури своєї країни [1]. Сьогодні позашкільні заклади розглядаються як невід'ємний компонент соціально-педагогічної системи – складного багатогранного утворення, що вміщує велику кількість компонентів, між якими встановлюються різноманітні зв'язки. У даній системі відбуваються складні імовірнісні процеси, вона має певну структуру, функції, критерії та обмеження. Серед компонентів соціально-педагогічної системи слід відзначити особистість в процесі її соціалізації та розвитку, а також різні соціальні інститути (освітні заклади, соціокультурні установи, сім'я тощо), де відбуваються соціальне виховання, соціальна адаптація, індивідуалізація, самореалізація особистості. Кожний окремих соціальний інститут може розглядатися як певна соціально-педагогічна система, оскільки йому притаманні всі ті особливості та процеси, що мають місце у соціально-педагогічній системі.

Структуру соціально-педагогічної системи можна розглянути за рівнями: державний - вміщує всі соціальні інститути, що працюють на території

країни, діяльність яких спрямована на реалізацію державної політики в галузі соціального виховання поколінь; регіональний - поєднує соціально-педагогічні заклади та організації, які здійснюють свою роботу з урахуванням місцевих особливостей, з використанням регіональних культурних надбань, виконуючи обласні програми соціального виховання дітей; місцевий - складається з соціально-педагогічних закладів місцевого значення (шкіл, ліцеїв, інтернатів, центрів дитячої творчості, клубів, музеїв, театрів тощо); районний - вміщує мережу закладів та організацій, які мають спільний об'єкт діяльності (дітей, що проживають в межах району), їх діяльність спрямована на створення в районі умов, що сприяють соціальному розвитку учнів; інституціональний – поєднує виховні структури, що діють в рамках певного соціального інституту. На останньому рівні індивід може розглядатися як компонент кількох соціально-педагогічних систем, що визначаються за соціальними інститутами: він може бути учнем навчально-виховного закладу, гуртківцем позашкільної установи, членом сім'ї тощо. Час його життєдіяльності, що має місце в даних соціальних осередках в цілому розподіляється на навчальний та позанавчальний. У навчальний час відбувається навчально-виховна діяльність, що здійснюється в освітній сфері такими соціальними інститутами як школи, ліцеї, НВК, гімназії тощо. Їх поєднує наявність педагогічного процесу як процесу цілеспрямованого формування особистості, що має багатокomпонентну структуру та вміщує мету, завдання, принципи, методи, форми, результат. Головними складовими цілісного педагогічного процесу є виховання як педагогічно спрямована організація діяльності та спілкування, що сприяє формуванню в учнів певного ставлення до світу, засвоєнню ними моральних норм, правил поведінки; навчання як цілеспрямована взаємодія вчителя та учнів, в процесі якої здійснюється формування у школярів наукових знань, необхідних способів діяльності; розвиток – ряд зовнішніх і внутрішніх, кількісних і якісних змін, які характеризують рух особистості від нижчих до вищих рівнів її життєдіяльності [2]. Педагогічний процес характеризується наявністю педагогічного управління формуванням знань, умінь, навичок учнів, що здійснюється в рамках спеціальних навчально-виховних програм. Педагогічне управління відбувається у навчальних закладах і регламентується програмно-нормативними документами: освітньо-виховними стандартами, програмами, планами, формами звітності.

Позанавчальний час учня можна розподілити на час для задоволення фізіологічних потреб, час для побутової праці, дозвільний час. Науковий інтерес складають особливості останнього виду позанавчального часу. Дані філософії, соціології, педагогіки свідчать, що вільний час є “домінуючим простором, у якому відбувається фізичний і духовний розвиток людини”, саморозвиток особистості, оволодіння досягненнями культури, створення культурних

цінностей [2]. Діяльність, що має місце у даній сфері, називається соціально-культурною або дозвільною. Вона здійснюється в таких соціальних інститутах, як: позашкільні заклади (центри дитячої творчості, клуби, об'єднання, гуртки тощо) та соціально-культурні установи (кінотеатри, музеї, театри, засоби масової інформації тощо). Соціально-культурна діяльність визначається наявністю таких характерних рис: здійснюється у період дозвілля; має широку варіативність напрямів, форм та методів роботи, а також видів соціально-культурних інститутів, що створюють умови для здійснення такої діяльності; сприяє прояву активних, вільних дій її суб'єктів, що базуються на інтересах та уподобаннях окремої людини, сімейних та національних традиціях тощо. Свій вільний час учень може використовувати для самостійної навчальної роботи, пов'язаної з отриманням дитиною певних знань, умінь, навичок за інтересами у позанавчальний час; науково-дослідної діяльності, що здійснюється в процесі наукового пошуку, участі в наукових конференціях, олімпіадах, роботі Малої академії наук; аматорських занять, які характеризуються широким спектром таких дій як перегляд телепередач, відвідання вистав, музеїв, участь у роботі гуртків, клубів, організація самодіяльності тощо. Вивчаючи дозвільну діяльність дітей, можна відзначити її специфічні особливості, що відбиваються у діяльності позашкільного закладу: по-перше, вона ґрунтується на дійсному інтересі, потребі особистості; по-друге, предмет її може бути достатньо різноманітним; по-третє, на відміну від інших видів діяльності, цілі і зміст яких закладені в них самих, цілі й зміст дозвільної діяльності вільно обираються учнем в залежності від його морального розвитку і культурного рівня; по-четверте, дозвільна діяльність може носити соціально-корисний характер, характер соціально-нейтральний – бути замкненою в системі вузько групових цінностей, мати соціально негативні, асоціальні риси.

Дозвільна діяльність здійснюється у соціально-культурній сфері. Узагальнюючи погляди сучасних дослідників даного питання, соціально-культурну (дозвільну) сферу можна визначити як соціальне середовище, в якому відбувається культурно-дозвільне життя суспільства, сферу прояву соціально-культурної активності особистості. Серед факторів, взаємовплив яких створює ті або інші умови у даному середовищі, визначають “не лише вплив сім'ї, школи, громадськості”, а й ті фактори, що “важче виявляються, прогнозуються – творче, культурне, релігійне оточення індивіда, національні традиції, суспільно-економічні явища, засоби масової інформації тощо” [3, 297]. Виявлення та організація позитивного впливу вказаних факторів з метою створення соціального середовища, сприятливого для розвитку творчої особистості дитини, має назву соціально-педагогічного управління. Соціально-педагогічне управління є характерним для керування різноманітними процесами, що відбуваються в соціально-культурній сфері.

Отже, позашкільні заклади – виховні установи, діяльність яких відбувається в соціально-культурній сфері. Крім того, вони безперечно належать до навчально-виховних закладів, що діють в освітній сфері і в яких відбувається схарактеризований нами вище педагогічний процес. Таким чином, вивчення організації творчої діяльності учнів у позашкільних закладах – складна проблема, вирішення якої вимагає комплексного аналізу їх педагогічного процесу як процесу, що реалізується в освітній і соціально-культурній сферах та передбачає застосування засобів як педагогічного, так і соціально-педагогічного управління. Оскільки позашкільний заклад розглядається нами як соціально-педагогічна система, процеси, що відбуваються в ньому, поєднуються назвою “соціально-педагогічний процес”. Даний процес, спрямований на соціальне виховання підростаючих поколінь, складається з компонентів – мети, завдань, принципів, змісту, форм, методів тощо. Організація творчої діяльності дітей у позашкільному соціально-педагогічному процесі передбачає узгодження усіх його компонентів, надання їм творчого характеру.

Цілі – важлива складова соціально-педагогічного процесу, що спрямовує та поєднує різні види діяльності педагогів та учнів позашкільного закладу. Отже, організація творчої діяльності передбачає відбір таких цілей, завдяки яким у позашкільному закладі створюється сприятливе середовище для вільного прояву та розвитку творчих здібностей особистості.

Цілі, що визначаються сьогодні, завданнями Національної доктрини розвитку освіти України у ХІХ столітті, спрямовують діяльність позашкільних закладів на забезпечення потреб дітей і молоді у творчій самореалізації, на одержання ними додаткових знань, умінь, навичок за інтересами, на інтелектуальний і духовний розвиток, підготовку їх до творчо-активної професійної і суспільної діяльності. Отже, творчий аспект обов’язково присутній у цільовій настанові позашкільного закладу. Ми погоджуємося з думкою Т.І. Сущенко, яка вважає, що цільова настанова соціально-педагогічного процесу позашкільного закладу – охопити дітей творчою діяльністю, створити їм максимально комфортні умови для всебічного самоврядування і самоствердження на базі знань і умінь отриманих у школі [4, 11]. Вище викладене створює підстави стверджувати, що робота позашкільних закладів спрямована саме на організацію творчої діяльності учнів, на розвиток соціально-творчих характеристик особистості.

Реалізація мети та завдань соціально-педагогічного процесу позашкільного закладу відбувається як поступовий рух від прямого, оперативного управління творчою діяльністю гуртківця до самоврядування особистості. Отже, процес організації творчої діяльності учнів може бути розподілений на ряд етапів, які складають замкнений цикл, що починається зі створення педагогом і учнями цільової ідеї-моделі і завершується діяльністю

учнів з пропаганди даної ідеї в соціальному середовищі, що в свою чергу стає основою для формування нової цільової моделі. Даний цикл вміщує етапи: підготовчий, оперативний і заключний. Організація творчої діяльності учнів на кожному етапі вимагає застосування специфічних змісту, форм і методів, які виступають засобами такої організації.

Система засобів організації творчої діяльності учнів на підготовчому етапі спрямована на створення педагогом та учнями цільової ідеї-моделі, прообразу майбутньої діяльності. В процесі організації творчої діяльності учнів на даному етапі вирішуються такі завдання: привернути увагу вихованців, викликати у них початковий інтерес до творчої діяльності у гуртку; адаптувати дітей до мікросередовища, створити теплу товариську атмосферу спілкування; розвинути у членів колективу інтерес до активної, творчої, самостійної діяльності з оволодіння предметом роботи гуртка, сформувати соціально і особистісно значимі цільові настанови.

Засобами здійснення даних завдань виступають – проведення у школі цікавих розважальних лекцій, покази відеофільму з предмету занять гуртка, репортажі по телебаченню про діяльність позашкільного закладу, концерти, огляди, турпоходи, відвідування театрів, виставок, музеїв, адаптаційні заняття, що вміщують різноманітні ігри і конкурси тощо. Під час застосування даних засобів поступово вводяться більш складні завдання, пов'язані з предметом діяльності гуртка. Таким чином, інтерес дітей зростає в теплій дружній атмосфері.

На оперативному етапі головна мета педагога – формування в учнів здатності до свідомих, самостійних дій з оволодіння предметом роботи гуртка. Організація творчої діяльності учнів вимагає вирішення таких завдань, як засвоєння ними навиків цілепокладання, відбору принципів, змісту, форм і методів спільної діяльності у гуртку. Основним засобом є заняття гуртка, які відрізняються надзвичайною розмаїтістю: це може бути диспут на наукову тему, міні-концерт, віншування іменинників, тематичний вечір, дискотека тощо. Величезне значення має в даний період самовиховання і самонавчання. Багато гуртківців можуть займатися самостійно за допомогою індивідуального плану, листів самоконтролю. Якщо самостійність якості вихованців достатньо високі доцільно застосовувати таку форму як взаємонавчання гуртківців.

Процес надання результату творчості соціального статусу відбувається на заключному етапі організації діяльності гуртківців. Головною метою педагога на даному етапі є екстеріоризація, тобто винесення результатів творчої діяльності учнів в соціальний простір. У процесі діяльності позашкільних закладів екстеріоризація здійснюється, як демонстрація результатів групової діяльності – показ спектаклю, виступ хору, оркестру, експонування виставки тощо; як пропаганда, тобто поширення знань, поглядів; як організація

колективами дитячого дозвілля.

Таким чином, можна зробити висновок, що позашкільний заклад, як один з соціальних інститутів, є складовою соціально-педагогічної системи, який притаманні усі особливості та процеси (соціалізація, соціальне виховання, адаптація тощо), що відбуваються з особистістю у соціально-педагогічній системі. Позашкільний заклад є унікальною виховною установою, яка діє одночасно у соціально-культурній та освітній сферах. Процеси, що відбуваються у позашкільному закладі, потребують застосування засобів педагогічного і соціально-педагогічного управління та поєднуються назвою соціально-педагогічний процес. Організація творчої діяльності учнів у соціально-педагогічному процесі позашкільного закладу має етапний характер, вміщуючи підготовчий, оперативний, заключний етапи, та вимагає обгрунтування системи засобів організації на кожному етапі.

#### *Литература*

1. *Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. – Освіта України, – № 29. – 2001. – С. 4 – 6.*
2. *Воловик А.Ф., Воловик В.А. Педагогика досуга, – Москва, 1998. – 240с.*
3. *Технології соціально-педагогічної роботи: Навчальний посібник / За ред. Проф. А.Й. Капської. – Київ, 2000. – 372 с.*
4. *Сущенко Т.И. Педагогический процесс во внешкольном учреждении. Дис. на соиск. ст. доктора наук., – Киев, 1986. – С.49.*

*Надійшла до редакції 01.04.2002р.*

## **ЕСТЕТИЧНА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ (історико-педагогічний аспект)**

**Попова В.Л.**

**Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди**

**Анотація.** *В статті автор розглянув сучасне розуміння терміну “естетична підготовка учителя”, простежив його витоки у поглядах вітчизняних діячів педагогічної науки кінця XIX – початку XX ст., висвітвив особливості процесу запровадження прогресивних естетико-педагогічних ідей у практику підготовки учителів на Слобожанщині.*

**Ключові слова:** *естетичне виховання, естетична підготовка, естетичні знання, естетичні уміння, естетичні якості особистості, короткотермінові педагогічні курси.*

**Аннотация.** *Попова В.Л. Эстетическая подготовка учителя (историко-педагогический аспект). В статье автор рассмотрел современное понимание термина “эстетическая подготовка учителя”, проследил его исторические корни во взглядах отечественных педагогов конца XIX – начала*

*XX ст., осветил особенности процесса внедрения прогрессивных эстетико-педагогических идей в практику подготовки учителей на Слобожанщине.*

**Ключевые слова:** эстетическое воспитание, эстетическая подготовка, эстетические знания, умения, качества личности, краткосрочные педагогические курсы.

**Annotation.** *Popova V.L. Esthetic teachers' training in Ukraine (historical pedagogical aspect). In the article the author covered the modern interpretations of the term "esthetic teacher's training", observed its origins in the opinions of the native pedagogues of the end of 19-th century and the beginning of the 20-th century, lit up the peculiarities of the process of introduction of the progressive esthetic educational ideas into the practice of the teachers' training in Slobojancshina.*

**Keywords:** esthetic education, esthetic training, esthetic knowledge, skills, qualities of a person, short-term pedagogical courses.

Нині в українському суспільстві набувають актуальності ідеї виховання інтелігентної, культурної, освіченої людини, яка здатна засвоїти, творчо переробити і втілити у практику національні історико-культурні цінності. Виховання такої особистості є головним завданням сучасної педагогіки та може здійснюватися лише завдяки всебічній ґрунтовній, культуровідповідній підготовці вчителів. Тому у Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті підготовка педагогічних працівників проголошена центральним завданням модернізації освіти, провідним принципом державної освітньої політики [1, 5].

Великого значення сьогодні набуває естетична підготовка майбутніх вчителів, оскільки вона є основою ефективного здійснення ними важливої освітньої функції, що спрямована, зокрема, на формування естетично розвинутої, вихованої на найкращих надбаннях культури людини. Учитель як суб'єкт естетичної освіти молоді має отримати ґрунтовну підготовку, визначення основних компонентів якої повинно будуватися з урахуванням багатой вітчизняної педагогічної спадщини. Тому особливої уваги надається збагаченню змісту, форм і методів саме естетичної підготовки педагогів, яка сприяє формуванню гуманістичної професійної спрямованості, творчому вдосконаленню особистості учителя, опануванню ним найвищими культурними здобутками людства.

На жаль, на сучасному етапі розвитку нашої країни на стані естетичного виховання молодого покоління відбиваються такі негативні фактори, як економічна криза, занепад культури, бездуховність та руйнація цінностей. Але "найважливіша причина занепаду естетичного виховання – гострий дефіцит кваліфікованих кадрів вихователів у дошкільних закладах, шкільних вчителів, викладачів і методистів різних навчальних закладів,

культурно-освітніх установ – таких педагогів, які здатні були б організувати повноцінний процес естетичного виховання...” [2].

Отже, естетична підготовка педагогів стає однією з найактуальніших проблем сьогодення, що привертає постійну увагу сучасних дослідників, серед яких Г.А. Петрова, С.О. Сисоєва, С.Г. Мельничук, Г.Я. Фешина, Л.В. Бабиц та інші. У сучасній психолого-педагогічній літературі естетична підготовка визначається як комплексний процес, “спрямований на загальний духовний та професійний розвиток особистості” [3, 16]. Таким чином, естетична підготовка розглядається сучасними дослідниками як невід’ємна частина загальної та професійної підготовки учителів, що спрямована на здобуття ними естетичних знань, художньо естетичних і методичних умінь та навичок, а також формування естетичних рис особистості, що в комплексі забезпечують ефективність естетичного виховання школярів.

Удосконалення естетичної підготовки педагогів передбачає звернення до вітчизняної естетико-педагогічної спадщини, до педагогічного досвіду українських науковців та митців. Адже питання естетичного виховання учнів та відповідної підготовки учителів почали активно розроблятися в нашій країні ще у середині XIX – на початку XX ст. І хоча в цей період не були визначені основні поняття, що стосуються естетичної підготовки учителів, відзначалася пильна увага діячів науки та культури до питань розробки змісту, форм та методів такої діяльності.

Інтерес громадськості до естетичної підготовки учителів був пов’язаний, в першу чергу, з гуманістичними тенденціями освіти, що віддзеркалювалися у практиці роботи шкіл вищої, середньої та початкової ланки. Широке впровадження у їх навчально-виховний процес предметів естетичного циклу відбувалося наприкінці XIX, особливо на початку XX ст. за підтримки передових педагогів та прогресивної преси, які важливим шляхом гармонійного та всебічного розвитку дитини вважали естетичне виховання її особистості. З іншого боку, процес розширення змісту шкільної освіти здійснювався під впливом офіційних документів і розпоряджень Міністерства народної освіти стосовно естетичного виховання учнів, що мали прогресивний характер. Проте, діяльність Міністерства народної освіти в галузі розвитку естетичного виховання учнів була спрямована, в основному, на середню та вищу ланки освіти, вона практично не торкнулася початкової школи [4, 52]. У початковій школі впровадження естетичного виховання відбувалося переважно під впливом прогресивних поглядів відомих діячів науки та культури, з ініціативи земств, громадських організацій та передових учителів, які усвідомлювали необхідність збагачення естетичних вражень, формування естетичних якостей особистості, реалізації творчих потенцій учня саме в ранньому шкільному віці.

Видатні вітчизняні педагоги – П.П. Білецький-Носенко, К.Д. Ушинський, В.П.Острогорський, М.Є. Румянцев, С.І. Миропольський та інші – постійно зверталися до пошуку ефективних засобів естетичного виховання учнів, серед яких найбільш дієвими вони вважали рідне слово, природу рідного краю, а також такі види мистецтва, як музика та живопис. Тому педагоги пропонували збагачувати програми шкіл предметами мовленнєвого циклу, краєзнавством, малюванням, ліпленням, рукоділлям, ручною працею, співами тощо, розширювати зміст шкільного естетичного виховання в процесі емоційно наповненої, цікавої позакласної роботи з використанням народних ігор та пісень. Вчені наполягали, що всі предмети курсу початкової школи повинні нести естетичне виховне навантаження, всі предмети мають містити матеріал для естетичних переживань учня, елементи творчої самодіяльності дитини. Але для надання шкільному вихованню істинної дієвості необхідно було підготувати новий тип педагога, який здатен впроваджувати в практику прогресивні педагогічні ідеї. Не підготувавши учителів, писав відомий вчений, мислитель та громадський діяч М.І. Пирогов, “ми ніколи не досягнемо бажаної мети у справі освіти” [5, 269]. Отже, розширення змісту шкільного навчання, яке відбувалося наприкінці ХІХ – на початку ХХ ст. за підтримки передових педагогів і громадськості, вимагало впровадження та розвитку естетичної підготовки учителів. Питання визначення її ролі та місця у системі професійної підготовки учителів висвітлювалися у працях видатних педагогів. Узагальнюючи їхні погляди, ми можемо зробити висновок, що вчені розуміли естетичну підготовку як процес, спрямований на здобуття вчителями естетичних знань, розвиток естетичних якостей особистості, отримання ними методичних умінь в галузі організації естетичного виховання учнів.

Великий внесок у розробку теорії та практики естетичної підготовки учителів Слобожанщини зробив видатний харківський етнограф, фольклорист, мистецтвознавець, педагог М.Ф. Сумцов. Вчений вважав таку підготовку найважливішою педагогічною справою, запорукою культурного відродження та розвитку українського народу. Прагнучи розкриття значного інтелектуального на культурного потенціалу українців, М.Ф. Сумцов наполягав на різнобічній культурно-освітній підготовці учителів, яку він вбачав у ґрунтовному засвоєнні комплексу естетичних знань, формуванні методичних умінь викладання предметів естетичного циклу, становленні найкращих людських якостей особистості. Основними напрямками естетичної підготовки, на думку вченого, були знайомство учителів з різноманітними творами мистецтв, формування любові до рідного краю. Він прагнув духовного розвитку педагогів, пропонував залучати їх до культурно-релігійних надбань нації.

Особливе місце М.Ф. Сумцов відводив такому напрямку естетичної підготовки учителів, як знайомство з народним мистецтвом і культурою. Свої

прогресивні педагогічні погляди щодо використання художньо-естетичної спадщини українського народу у вихованні підростаючих поколінь він виклав у творах “Культурные переживания”, “Научное изучение колядок и щедровок”, “Вага і краса української народної поезії”, “Современная малорусская этнография” та інших. Наукова етнографічна спадщина М.Ф. Сумцова створила широку теоретичну та репертуарну базу естетичної підготовки вчителів. Водночас педагог активно пропагував свої просвітницькі ідеї, виступаючи з публічними лекціями, сприяв розвитку бібліотечної справи, розробляв матеріали для народних читань, організовував етнографічні виставки.

Як свідчать архівні матеріали, починаючи з 1901 – 1902 навчального року М.Ф. Сумцова регулярно запрошували читати лекції з етнографії та мистецтвознавства на короткотермінових педагогічних курсах в Харкові [6, 17]. Так, в 1907 році на Вищих жіночих курсах в Харкові він читав лекції з російської словесності, російської літератури XIX століття, історії російського мистецтва, італійського мистецтва епохи Відродження, спеціальні курси “Обрядова поезія”, “Російська побутова етнографія” [7, 61].

Теоретичні погляди, викладені у наукових працях та публіцистичних статтях, а також практичний досвід естетико-педагогічної діяльності М. Ф. Сумцова стали основою для розвитку естетичної підготовки вчителів Слобожанщини.

Отже, у середині XIX – на початку XX ст. завдяки активній діяльності видатних вітчизняних педагогів відбувався процес становлення та вдосконалення естетичної підготовки учителів. Особливо помітні зміни відбулися у системі підготовки учителів початкової школи: учительських інститутах, семінаріях, постійних (одно-, дво- та трирічних) педагогічних курсах, епархіальних училищах, педагогічних класах при жіночих гімназіях, короткотермінових педагогічних курсах тощо. Випускники зазначених вище закладів, що діяли на Слобожанщині, отримували як теоретичну підготовку, спрямовану на підвищення їх загальної естетичної культури (знання з всесвітнього та українського мистецтва, естетики, історії культури тощо), так і ґрунтовну методичну підготовку (знання та уміння з методик співів, малювання, креслення, краснопису, ручної праці, виразного читання та ін).

Найбільш оперативно відреагували на появу нових вимог до підготовки вчителів короткотермінові педагогічні курси, що вважалися передовими педагогами однією з дійових форм професійного вдосконалення вчителів. Ґрунтовний аналіз програм діяльності курсів дозволяє стверджувати, що особливості естетичної підготовки учителів визначалися прогресивними педагогічними ідеями, узагальненими, зокрема, у тогочасній пресі: “Не можна покладатися у вихованні дітей на їх безпосереднє, некероване сприйняття... маленькому дилетантові потрібно показати справжнє мистецтво

і красоту, говорити про них..., а все це може здійснити лише естетично підготовлений педагог, у якого повинен бути розвинутий власний естетичний смак”, він повинен вміти “пробуджувати та розвивати естетичне почуття в своїх учнях...заразити їх своїм настроєм, створити естетичну атмосферу”, для чого мати певні теоретичні знання [8, 140]. У зв’язку з подібними вимогами до естетичної підготовки учителів, відображеними в публікаціях у педагогічній пресі, а також на основі аналізу архівних матеріалів щодо діяльності курсів нашого регіону, ми можемо визначити мету естетичної підготовки учителів на короткотермінових педагогічних курсах як формування у педагога компетентності в справі естетичного виховання учнів. Дана мета реалізувалася наприкінці XIX – на початку XX ст. через вирішення низки завдань: озброєння педагогів естетичними знаннями, спеціальними та методичними вміннями, розвиток естетичних якостей, здібностей, талантів учителів, отримання ними власного мистецького досвіду, що в комплексі забезпечувало успішність їх професійної діяльності з естетичного виховання школярів.

Грунтовне вивчення звітів, програм, планів роботи педагогічних курсів Слобожанщини на зламі століть дозволяє визначити такі складові змісту естетичної підготовки вчителів:

- набуття естетико-педагогічних знань;
- вироблення методичних умінь в галузі естетичного виховання учнів;
- формування спеціальних умінь в галузі художньо-естетичної діяльності;
- розвиток естетичного ставлення до навчально-виховного процесу.

Набуття естетичних знань відбувалося на курсах в процесі лекційних занять з: етнографії та батьківщинознавства, історії мистецтв, естетичного виховання, історії української музики, постановки голосу, основ нотної грамоти, хорового духовного та світського співу, теорії музики, дитячої літератури, російської та української літератури; позааудиторних лекцій про українську поезію, музичний фольклор, природу; бесід про позашкільні форми естетичної просвіти: народні читання, бібліотеки, музеї, театри. Отримання вчителями методичних умінь викладання шкільних предметів естетичного циклу здійснювалося на практичних заняттях з методики російської мови, виразного читання, рукоділля, креслення, краснопису, ручної праці, малювання, ліплення, співів, методики організації народних хорів тощо.

Здобуття власного досвіду творчої художньої діяльності та розвиток естетичних якостей особистості вчителя відбувався під час проведення практичних занять та позааудиторних заходів. Так, у ході занять з методики музики, участі у роботі хорового класу здійснювалося засвоєння вчителями основ гри на скрипці, фісгармонії і роялі, розвиток їх вокальних здібностей.

Практичні заняття виразним та пояснювальним читанням, декламацією, організація самодіяльних вистав, музично-літературних вечорів сприяли формуванню у вчителя декламаторських умінь, артистизму. На заняттях з образотворчого мистецтва, під час участі у виставках художніх робіт та екскурсіях до художнього музею у слухачів розвивалися мистецько-творчі здібності, набувався досвід малювання та ліплення у різних техніках тощо.

Таким чином, наприкінці XIX – на початку XX століття склалися певні теоретичні уявлення та в діяльності різноманітних педагогічних навчальних закладів було накопичено практичний досвід естетичної підготовки вчителів, що можуть бути творчо використані сучасною системою педагогічної освіти.

#### *Література*

1. *Національна доктрина розвитку освіти України у XXI ст. – Освіта України, – 2001. – № 29. – С. 4–6.*
2. *Концепція художньо-естетичного виховання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах // Педагогічна газета, – 2001 - №12 (90). – С. 6-7.*
3. *Петрова Г.А. Вопросы эстетической подготовки будущего учителя, изд-во Казанск. ун-та, 1976. – 191 с.*
4. *Литейкина О.Г. Проблемы эстетического воспитания в педагогических концепциях России конца XX – первой трети XX в.в., дис. канд. пед. наук. – Саранск, 1997. – 245 с.*
5. *Пирогов Н.И. Сочинения. изд. 2-е. – т.1. – Киев, 1914-1916, с.269.*
6. *ХДОА ф.304 оп.1 спр.563, ар.17.*
7. *Кін О.В. Проблеми навчання і виховання в педагогічній спадщині М.Ф. Сумцова, дис. канд. пед. наук. – Харків, 2001. – 221 с.*
8. *Педагогический листок, – 1899. – №2. – С.131 – 140.*

*Надійшла до редакції 01.04.2002р.*

## **СУБ'ЄКТИВНА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ СИЛИ УДАРІВ У БОКСЕРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**

**Нікітенко С.А.**

**Львівський державний інститут фізичної культури**

**Анотація.** Дослідження спрямоване на визначення мінімального рівня показників сили ударів, який впливає на ефективність їхнього застосування в практиці боксу.

**Ключові слова:** бокс, ефективність сили індивідуальних ударів, максимальна сила удару, мінімальне зусилля.

**Аннотация.** *Никитенко С. А. Субъективная оценка эффективности силы ударов у боксёров высокой квалификации. Исследование направлено на определение минимального уровня показателей*

силы ударов, которая влияет на эффективность их применения в практике бокса.

**Ключевые слова:** бокс, эффективность силы индивидуальных ударов, максимальная сила удара, минимальное усилие.

**Annotation.** Nikitenko S. A. *The subjective appreciation of the top boxers' blow power efficiency.* The investigation is devoted to determine the minimal blow power level, which influence on the efficiency of blow usage in boxing practice.

**Keywords:** boxing, individual blow power efficiency, maximal power of blow, minimal effort.

**Вступ.** Двобій у боксі характеризується швидкою зміною дій в залежності від умов напруженого протистояння суперників. При цьому ставляться високі вимоги до прояву швидкісно-силових якостей в ударних діях у швидкоплинних, лімітованих за часом ситуаціях. В таких умовах поєдинку більшість боксерів не спроможні проявляти максимальні показники сили ударів: не досягають майстерності, при якій проявляється здатність виконувати удари одночасно з високими показниками як сили, так і швидкості [4, 6, 10]. У зв'язку із цим, доцільно вважати ефективною реалізацію ударів з такою силою, яка була би достатньою для виведення суперника зі стану боєздатності, і водночас не лімітувала рухові можливості боксера в часі при переході до захисних дій.

У науково-методичній літературі з боксу зазначається, що вдосконалення сили ударів повинно мати перевагу в спеціальній підготовці боксера [3, 8], хоча вважається, що максимальна сила ударів не є основним критерієм його майстерності [9, 11]. Науковцями досліджувалися показники сили поодиноких ударів та в сполученнях різної тривалості, сумарна сила ударів у спуртах, що характеризують спеціальні фізичні якості боксерів різної кваліфікації, а також рівень тренуваності на різних етапах підготовки [1, 2, 4, 5]. Аналіз спеціальної літератури свідчить, що дослідженню ефективності застосування сили індивідуальних акцентованих ударів у боксі приділяється недостатньо уваги.

**Мета дослідження** - визначити рівень показників сили ударів, який впливає на ефективність їхнього застосування.

В роботі вирішувалися такі **завдання**:

- виявлення боксерів високої кваліфікації, які за хронологією проведених поєдинків відзначаються ефективними ударами;

- визначення мінімального зусилля, що впливає на ефективність застосування ударів, шляхом порівняльного аналізу показників максимальної сили ударів із силою ударів, яка за суб'єктивною оцінкою досліджуваних боксерів є ефективною.

**Методи та організація дослідження.** Методика дослідження

базується на застосуванні методу хронодинамометрії, адаптованого до боксу Савчином М. П. [7]. Досліджено 32 боксера високої кваліфікації, з них 2 заслужених майстра спорту, 14 майстрів спорту міжнародного класу, 16 майстрів спорту. Контингент боксерів характеризується значною часткою поєдинків, завершених достроково на змаганнях республіканського та міжнародного рівня. Тобто, більшість спортсменів володіє індивідуальними акцентованими ударами, які відзначаються високою ефективністю застосування в практиці і дозволяють завершувати поєдинки на власну користь достроково.

Дослідження проводилися під час навчально-тренувальних занять в підготовчому періоді. Боксеру пропонувалося виконувати індивідуальний акцентований удар, яким він ефективно користується під час змагань у двох варіантах (застосовано боксерську грушу, обладнану хронодинамометром):

- з максимально можливим проявом сили;
- саме з таким зусиллям, якого за досвідом даного спортсмена (на підставі суб'єктивної оцінки ефективності дії сили ударів) є достатньо для тимчасового виведення суперника зі стану бойової готовності.

**Результати дослідження.** В результаті тестувань визначено, що мінімальна абсолютна сила індивідуальних акцентованих ударів, які можна вважати ефективними за суб'єктивними свідченнями висококваліфікованих боксерів, дорівнює 116 умовних одиниць і складає приблизно 53% від максимальних можливостей прояву сили ударів задіяних в експерименті боксерів (Табл. 1).

Таблиця 1

*Сила індивідуальних акцентованих ударів у боксерів високої кваліфікації (n=32) в підготовчому періоді*

Маса тіла боксерів, кг		Максимальна сила ударів, у.о.		Суб'єктивний показник величини ефективної сили ударів, у.о.		Реалізація сили ударів
		Абсолютна	Відносна	Абсолютна	Відносна	
$\bar{x}$	72	219	3,07	116	1,62	53%
V%	19	14	10	12	14	

Боксери пояснюють такий рівень ефективності сили індивідуальних акцентованих ударів саме тим, що цей основний (завершальний) удар повинен бути несподіваним, різким і влучним. Досягнути цього, на думку спортсменів, можна завдяки використанню підготовчих, відволікаючих ударів. Тобто, реалізовувати індивідуальний акцентований удар саме в комбінації ударів.

Порівнюючи отримані показники сили індивідуальних акцентованих ударів (див.табл. 1) з показниками сили ударів боксерів високої кваліфікації в

триударній комбінації (Табл. 2), можна стверджувати, що більшість спортсменів здатна розвинути достатню силу для ефективного удару в коротких серіях. Тобто, компонент сили є тільки одним із складових показників ефективності ударів.

Аналіз одержаних результатів свідчить, що боксери високої кваліфікації здатні знизити силу ударів саме до такої межі, коли час їх виконання зменшується (підвищується швидкість ударів), а сила ударів залишається достатньо ефективною.

Таблиця 2

*Показники швидкісно-силових компонентів техніки триударної комбінації (прямі лівою-правою, збоку лівою) у боксерів високої кваліфікації (n=28) в підготовчому і змагальному періодах*

Періоди підготовки		Сила ударів, у.о.			Час ударів, мс	
		F1	F2	F3	t1	t2
Підготовчий	$\bar{x}$	0,68	1,91	2,35	153	172
	V%	11	17	10	7	5
Змагальний	$\bar{x}$	0,81	2,16	2,48	148	165
	V%	13	14	11	6	4
P		<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

*Примітка: F – сила ударів комбінації, t – інтервали часу між ударами.*

Враховуючи вищезазначене, рекомендуємо підвищувати ефективність індивідуальних акцентованих ударів послідовно в два етапи. На першому етапі (загальнопідготовчий етап) підготовчого періоду більшою мірою підвищувати максимальні силові можливості боксерів в індивідуальних акцентованих ударах. На другому етапі (спеціально-підготовчий етап) підготовчого періоду працювати над несподіваністю, швидкістю їх виконання.

Педагогічним експериментом доведено, що врахування результатів дослідження суб'єктивної оцінки ефективності сили ударів дозволяє оптимізувати підготовку кваліфікованих боксерів на етапах підготовчого періоду.

#### *Література*

1. Киприч С.В. *Выбор индивидуальных моделей подготовки боксёров на основе показателей тренированности на предсоревновательном этапе: Дис. ... канд. пед. наук.* – К., 1995. – 170 с.
2. Кличко В.В. *Методика визначення здібностей боксерів у системі бага-тоетапного спортивного відбору: Дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01.* – К., 2000. – 187 с.
3. Кличко В. *Багатолітня підготовка сучасного боксера // Фізичне виховання в школі.* – 1999. – № 4. – С. 20 -22.
4. Никитенко А.О. *Швидкісно-силові характеристики серійних ударів у боксі та*

- методика їх удосконалення: Дис. ... канд. пед. наук: 24.00.01.– К., 1996. – 174 с.
5. Нікітенко С.А. Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки: Дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01.– Львів, 2001.– 190 с.
  6. Савчин М.П. Динамика специальной работоспособности боксёров сборной команды Украины в прошедшем олимпийском цикле // Наука в олимпийском спорте.– 2001.– № 2.– С. 55 -63.
  7. Савчин М.П. Программування роботи хронодинамометричних приладів для наукових досліджень в області боксу // Роль фізичної культури в здоровому способі життя: Матеріали Всеукр. науково-практ. конф.– Львів, 1993.– С. 242-243.
  8. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств).– Москва: “ИНСАН”. – 1999.– 416 с.
  9. Хусайнов З.М. Методика скоростно-силовой подготовки боксёров-юношей // Информационно-методический бюллетень.– Москва, 1991.– С. 60-62.
  10. Sagarra A. G. Programme of Sports training in boxing // World amateur boxing magazine.– Berlin, 1992.– № 24.– P. 25 - 27.
  11. Stevenson T. That sensational Cuban boxing // International Amateur Boxing Association. 50 years.– Berlin, 1996.– P. 124 - 145.

Надійшла до редакції 26.03.2002р.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ПАУЕРЛІФТИНГУ**

Капко І.О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Анотація.** У статті розглянуто особливості змагальної діяльності найсильніших спортсменів світу з пауерліфтингу. Проаналізовано рівень досягнень відповідно до світових рекордів, реалізацію змагальних спроб на чемпіонатах світу та вікові показники спортсменів. Виявлено закономірності встановлення рекордів світу залежно від рангу змагань. Здійснено порівняльний аналіз показників змагальної діяльності кращих збірних команд світу з даними спортсменів збірної команди України та розроблені рекомендації щодо їх оптимізації.

**Ключові слова:** змагальна діяльність, реалізація спроб, рівень досягнень, вікові показники.

**Аннотация.** Капко И.О. Характеристика соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации, которые специализируются в пауэрлифтинге. В статье рассматриваются особенности соревновательной деятельности сильнейших спортсменов мира

по пауэрлифтингу. Проанализированы уровень достижений относительно мировых рекордов, реализация соревновательных попыток на чемпионатах мира и возрастные показатели спортсменов. Выявлены закономерности установления рекордов мира в зависимости от ранга соревнований. Осуществлен сравнительный анализ показателей соревновательной деятельности лучших сборных команд мира с данными спортсменов сборной команды Украины и разработаны рекомендации относительно их оптимизации.

**Ключевые слова:** соревновательная деятельность, реализация попыток, уровень достижений, возрастные показатели.

**Annotation.** *Kapko I.O. The characteristic of competitive activity of the high qualified sportsmen specialized in powerlifting. The article deals with the peculiarities of the competitive activity of the strongest world powerlifting teams. The level of achievement relating to the world records, the realization of the competitive attempts at the World Championships and age indices of the sportsmen are analyzed. The regularity of the establishment of the world records depending on the level of the competition is found out. The comparative analysis of indices of competitive activity of the world best teams with data of sportsmen of the Ukrainian team is given, and the recommendations to their optimization are elaborated.*

**Keywords:** *competitive activity, realization of attempts, level of achievement, age indices.*

**Актуальність.** Змагальна діяльність висококваліфікованих спортсменів відіграє важливу роль у системі підготовки, що дає можливість спортсменам повністю проявити фізичні властивості свого організму та сприяти виникненню ефективних стимулів адаптації до максимальних навантажень.

Змагальна діяльність в одному випадку, підбиває підсумок процесу підготовки спортсменів, а в іншому – є етапом відбору, важливим чинником підвищення спеціальної тренуваності [1].

Як відмічає В.М. Платонов [2], чинником, що визначає структуру змагальної діяльності, є спрямованість на досягнення найвищого для даного спортсмена результату. При цьому автор уточнює, що така орієнтація має місце, коли мова йде про головні змагання.

Аналіз науково-методичної літератури з силових видів спорту показує, що дослідження змагальної діяльності спортсменів проводилося більше всього у важкій атлетиці [1,4,5 та інші]. За даними цих фахівців показники змагальної діяльності важкоатлетів характеризуються віковим цензом на змаганнях, результатами у сумі двоборства (у відсотках щодо світового рекорду), змагальною надійністю (відсоток успішних спорб у ривку та поштовху на

змаганнях) та кількістю світових рекордів.

У теорії та практиці пауерліфтингу нами не знайдено чіткої концепції щодо вивчення показників змагальної діяльності. Результати розрізаних експериментальних та теоретичних досліджень з цієї проблеми важко піддаються систематизації через різні цілі, завдання та методи їх досягнення, що знижує цінність отриманих наукових даних.

Можна погодитися з думкою В.М. Платонова [3], котрий вважає, що прогрес спортивних досягнень у спорті визначається на засадах об'єктивних знань про структуру змагальної діяльності і підготовленості спортсменів з урахуванням загальних закономірностей становлення спортивної майстерності та індивідуальних можливостей спортсменів. У зв'язку з цим виникає необхідність вивчення показників змагальної діяльності найсильніших спортсменів світу та розробки модельних показників для вдосконалення процесу підготовки до головних змагань року спортсменів збірної команди України.

**Мета дослідження.** Вивчити та розробити модельні показники змагальної діяльності найсильніших спортсменів світу різних вагових категорій, які спеціалізуються у пауерліфтингу.

На засадах вивчення науково-методичної літератури та за допомогою методів педагогічного спостереження за змагальною діяльністю спортсменів, вивчення передового досвіду роботи тренерів і підготовки спортсменів (архівних матеріалів, статистичних документів, відеозаписів змагань, протоколів змагань), метода експертної оцінки та метода математичної статистики нами вивчалися:

1. Рівень досягнень спортсменів у сумі триборства (у відсотках щодо світового рекорду);
2. Рівень реалізації змагальних спроб (у відсотках) у присіданні, жимі лежачи та тязі на міжнародних змаганнях;
3. Динаміка рекордних досягнень найкращих спортсменів світу в річному макроциклі порівняно з рекордами України.
4. Вікові моделі чемпіонів та призерів чемпіонатів світу;

**Результати досліджень.** Результати змагальної діяльності найсильніших збірних команд світу та збірної команди України представлені у табл. 1.

Аналіз даних табл. 1 свідчить про те, що призові місця на чемпіонатах світу посідають спортсмени тих збірних команд, які мають рівень досягнень у сумі триборства у межах від 88,0% до 95,0 % від світових рекордів, а також дуже високий рівень реалізації змагальних спроб у присіданні, жимі лежачи та тязі (63,0%; 65,5%; 64,0%). Досягнення спортсменів збірної команди України також знаходиться у межах цих модельних показників. Найкращі перспективи

посісти призові місця на міжнародних змаганнях 2002 року будуть мати ті збірні команди, у котрих однаково високий рівень реалізації змагальних спроб у всіх трьох вправах - присіданні, жимі лежачи та тязі.

Таблиця 1

*Показники змагальної діяльності найсильніших збірних команд світу в 1995-2001 рр. (середні дані)*

Заняте місце	Команда	Кількість спортсменів	Вік, років	Рівень досягнень (в % до СР)	Реалізація змагальних спроб,%		
					Присідання	Жим лежачи	Тяга
Чемпіонат світу 1995							
1.	США	11	32	88,0	66,0	63,0	60,0
2.	Україна	10	29	86,0	60,0	67,0	63,0
3.	Росія	10	27	86,0	62,0	66,0	62,0
Чемпіонат світу 1996							
1.	США	9	32	88,0	66,0	67,5	67,5
2.	Росія	10	27	91,0	66,0	65,0	64,0
3.	Україна	10	32	85,0	66,0	67,0	66,0
Чемпіонат світу 1997							
1.	Україна	10	34	89,0	61,0	66,0	66,0
2.	Росія	10	26	89,0	62,0	66,0	61,0
3.	Тайпей	10	22	81,0	61,0	65,0	62,0
Чемпіонат світу 1998							
1.	Росія	9	29	93,0	61,0	65,0	66,0
2.	Україна	11	32	89,0	66,0	63,0	61,0
3.	США	11	33	88,5	63,3	65,5	62,0
Чемпіонат світу 1999							
1.	Росія	11	27	94,0	66,0	63,0	60,0
2.	Україна	11	33,5	89,0	60,0	67,0	63,0
3.	США	11	33	88,0	62,0	66,0	62,0
Чемпіонат світу 2000							
1.	Росія	11	29,5	93,0	66,0	67,5	67,5
2.	Україна	10	30,0	90,5	66,0	65,0	64,0
3.	США	11	33,0	88,5	61,0	67,0	66,0
Чемпіонат світу 2001							
1.	Росія	10	29,5	95,0	62,0	66,0	61,0
2.	Україна	10	30	92,0	61,0	65,0	62,0
3.	США	11	33	88,0	63,3	65,5	67,0

Для досягнення перемоги над спортсменами інших команд треба було встановлювати світові рекорди (табл. 2), котрі найчастіше встановлювалися на чемпіонатах світу.

Аналіз міжнародних змагань показує, що починаючи з 1995 по 2001 рр. на чемпіонатах світу було встановлено 75,0% загальної кількості світових рекордів і тільки 25,0% на інших міжнародних змаганнях. Починаючи з 1995 р.

спостерігається загальна тенденція до збільшення кількості світових рекордів від 12,0% у 1995 р. до 22,0% у 2001 р. На нашу думку, це пов'язано у першу чергу з розробкою більш досконалої методики підготовки спортсменів до змагань, появі нових засобів відновлення, біологічних чинників акселерації і, звичайно ж, з підвищенням рівня конкуренції за призові місця.

Таблиця 2

*Кількість світових рекордів встановлених у пауерліфтингу за період з 1995-2001 рр.*

Рік	Назва змагань	Вагові категорії, кг											Всього	Разом
		52	56	60	67,5	75	82,5	90	100	110	125	+125		
1995	Чемпіонат світу	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2 (6%)	4 (12%)
	Інші змагання	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2 (6%)	
1996	Чемпіонат світу	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2 (6%)	4 (12%)
	Інші змагання	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2 (6%)	
1997	Чемпіонат світу	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1 (3%)	2 (6%)
	Інші змагання	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1 (3%)	
1998	Чемпіонат світу	-	-	-	3	-	-	-	-	1	-	-	4 (12,5%)	4 (12,5%)
	Інші змагання	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0 (0%)	
1999	Чемпіонат світу	-	-	-	3	-	-	-	-	1	-	-	4 (12,5%)	5 (15,5%)
	Інші змагання	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1 (3%)	
2000	Чемпіонат світу	-	-	-	3	-	-	-	-	-	1	-	4 (12,5%)	6 (18,5%)
	Інші змагання	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	2 (6%)	
2001	Чемпіонат світу	-	1	2	1	1	-	-	-	-	1	1	7 (22%)	7 (22%)
	Інші змагання	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0 (0%)	
Всього	Чемпіонати світу	-	5	2	11	1	-	-	-	2	2	1	24 (75%)	32
	Інші змагання	5	-	-	2	-	-	-	-	-	1	-	8 (25%)	

Разом із підвищенням рекордних досягнень збільшується і кількість країн, що посіли високі місця на чемпіонатах світу. Після багаторічного лідерства збірних команд США, Фінляндії та Швеції на передові позиції вийшли

збірні команди країн колишньої соціалістичної співдружності: Росії, Польщі, Казахстану. Наприклад, спортсменам збірної команди Польщі належить 49,0 % усіх рекордів світу, встановлених за період 1995-2001 рр., збірній команді Казахстану відповідно - 8,0 %, спортсменам Росії - 4,0 %. Дві перші збірні команди встановили найбільшу кількість світових рекордів завдяки успіхам Анджєя Станашека та Олексія Сивоконя.

Найбільшого прогресу в пауерліфтингу за останні роки досягла збірна команда Росії. Ще зовсім недавно на ЧС 1995 р. вона посідала 3-є місце (1 золота медаль та 2 срібні), а вже на ЧС 1998 р. - 1-є (4 золотих, 1 срібна та 2 бронзові).

Для встановлення перспектив виступу спортсменів збірної команди України у кожній ваговій категорії на головних змаганнях річного макроциклу 2002 року розглянемо різницю між світовими рекордами та рекордами України (табл.3).

Таблиця 3

*Порівняльний аналіз рекордів світу та України (за станом на 01.01.02)*

Рекорди у сумі триборства, кг	Вагова категорія, кг										
	52	56	60	67,5	75	82,5	90	100	110	125	+125
Світу	592,5	645,0	710,0	830,0	850	952,5	937,5	1035	1002,5	1047,5	1100
України	520,0	570,0	587,5	715,0	800,0	847,5	892,5	952,5	980	1047,5	1070
Різниця	-72,5	-75,0	-122,5	-115,0	-50	-105,0	-45	-82,5	-22,5	0	-30

Аналіз табл. 3 показує, що найбільша різниця між світовими рекордами та рекордами України спостерігається у вагових категоріях: 60,0; 67,5 та 82,5 кг., що говорить про те, що саме у цих вагових категоріях треба проводити пошук перспективної молоді.

Одним з критеріїв, який впливає на спортивні досягнення спортсменів є оптимальні вікові показники. У табл. 4 представлено вікові показники призерів чемпіонатів світу 1995-2001 рр. різних вагових категорій.

Таблиця 4

*Вікові показники призерів чемпіонатів світу у пауерліфтингу 1995-2001 рр. порівняно з віковими показниками спортсменів збірної команди України (середні дані), років.*

Вік спортсменів, років	Вагові категорії, кг										
	52	56	60	67,5	75	82,5	90	100	110	125	+125
Призери чемпіонатів світу 1995-2001 рр	34	27	31	29	29	32	33	29	34	30,5	31
Збірна команда України у 2001 році	-	39	-	-	33	31	20	22, 26	-	21, 26	35, 48

Дані таблиці 4 показують, що середній вік призерів чемпіонатів світу становить  $31 \pm 2,2$  років, що відповідає і середньому віку спортсменів збірної команди України (за винятком вагової категорії 56 та понад 125 кг, де на наш погляд треба провести омоложення кандидатів до збірної команди).

Середній вік призерів коливається у межах 27-34 років. Перспектива для ефективної реалізації результатів мають, на наш погляд, найбільш молоді спортсмени. Наприклад, спортсмени збірної команди Росії, що посіли 1-е місце на чемпіонаті світу 2000 та 2001 року, мали середній вік учасників змагань - 29,5 років.

### **Висновки**

1. Найбільші перспективи у змагальному макроциклі 2002 року матимуть ті збірні команди, спортсмени яких показують однаково високий рівень досягнень у сумі триборства (у межах від 88,0% до 95,0 % від світових рекордів), а також високий рівень реалізації змагальних спроб у присіданні, жимі та тязі (63,0%; 65,5%; 64,0% відповідно).

2. Аналіз міжнародних змагань показує, що починаючи з 1995 року спостерігається загальна тенденція до збільшення кількості світових рекордів: від 12,0% у 1995 р. до 22,0% у 2001 році, що вказує на те, що на сьогодні для досягнення перемоги на чемпіонатах світу спортсменам збірних команд обов'язково треба встановлювати світові рекорди, що у свою чергу не може не вплинути на циклічність підготовки найсильніших спортсменів світу, тобто досягнення ними спортивної форми саме до чемпіонатів світу.

3. Відносно перспектив виступу збірної команди України у кожній ваговій категорії у 2002 р. слід зазначити, що найбільші перспективи ми маємо у важких вагових категоріях (110,0; 125,0; та понад 125 кг), де спостерігається найменша різниця між рекордними досягненнями найсильніших спортсменів світу та спортсменів України.

4. Вікові показники призерів чемпіонатів світу знаходяться у межах 27 - 34 років, що визначено нами як модельні показники. Таким чином, перспективи для ефективної реалізації результатів мають, на наш погляд, ті збірні команди, в яких середній вік спортсменів знаходиться у межах модельних показників.

### *Література*

1. Олешко В.Г. *Силові види спорту*. - К.: Олімпійська література, 1999. - 286 с.
2. Платонов В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
3. Платонов В.Н. *Подготовка квалифицированных спортсменов*. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 287 с.
4. Пуцов А.И. *О перспективах выступления тяжелоатлетов сборной команды Украины на Играх XXVII Олимпиады // Наука в олимпийском спорте, 2000.* -

№1.- С.14-18

5. Пуцов О.І. Характеристика змагальної діяльності важкоатлетів на початку олімпійського циклу 2001–2004 рр. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С.- Харків: 2002. - №2.- С.41-46

Надійшла до редакції 23.03.2002р.

## УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕН-НОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ВУЗУ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ТА ОСНОВАМИ ТУРИЗМУ І КРАЄЗНАВСТВА

Бороменський О.В.

Херсонський державний педагогічний університет

**Анотація.** В статті розглянуті питання екологічного виховання засобами туризму та спортивного орієнтування в фізичном вихованні та при самостійних заняттях фізичними вправами в процесі повсякденного життя.

**Ключові слова:** екологія, краєзнавство, туризм, самостійні заняття.

**Аннотація.** Бороменский О.В. Усовершенствование физической подготовки студентов педагогического вуза в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, и основами туризма и краеведения. В статье рассматриваются вопросы экологического воспитания методами туризма и спортивного ориентирования в физическом воспитании и при самостоятельных занятиях физическими упражнениями в процессе повседневной жизни.

**Ключевые слова:** экология, краеведение, туризм, самостоятельные занятия.

**Annotation.** Boromensky O.V. Improvement of physical preparation of the students of pedagogical high school during independent occupations by physical culture both sports, and bases of tourism and study of local lore. In clause is considered questions of ecological education by methods of tourism and sports orientation in physical education and at independent employment by physical exercises during daily life.

**Keywords:** ecology, study of local lore, tourism, independent occupations.

Основні напрямки реформування загальноосвітньої і професійної школи передбачають щоденні заняття молоді фізичними вправами. Введенням в дію Постановою Кабінету міністрів про подальший розвиток фізичного стану нації, затверджено нормативні тестові вправи по контролю за станом фізичного розвитку різних верств суспільства. Але студентській молоді найбільш

приділено уваги особливо з питань фізичного виховання студентів педагогічних вузів, як майбутніх вчителів. Однак за даними багатьох авторів студентки недостатньо займаються фізичною культурою і спортом і мають низький рівень фізичної підготовленості. В наслідок цього погіршується розумова й фізична працездатність майбутніх вчителів, у деякого з них формується негативне ставлення до занять учнів спортом.

У зв'язку з цим ми досліджували фактори, які гальмують інтерес у майбутніх учителів до занять фізичними вправами, а також з'ясували шляхи їхньої рухової активності під час навчання у вузі. Було вивчено стан здоров'я і фізичного розвитку 600 студенток психолого-природничого факультету Херсонського Державного педагогічного університету. За допомогою анкетування та даними медичної комісії виявили рівень знань і умінь самостійно виконувати фізичні вправи, рівень фізичних кондицій згідно з нормативними тестами. Одержані дані оброблено методом варіативної статистики. Дані медичного обстеження показали, що за станом здоров'я до основної медичної групи віднесено –68% студентів, до підготовчої – 10%, до спеціальної-15% та зовсім звільнені – 7%.

Студентки, які до навчання у вузі жили в сільській місцевості, за станом здоров'я належали переважно до основної медичної групи, а дівчата, які жили в місті були в підготовчій і спеціальній групах.

Відповідно до стану здоров'я у студенток виявлено різні антропометричні показники. Так близько 60% студенток основної групи були середнього зросту, а в інших групах переважали низькі й нижчі від середнього зросту дівчата. Маса тіла залежить від вікових груп а також від місця постійного мешкання. Так студенти з міста мають більший зріст та масу, яка наближається до норми, а студенти з сільської місцевості більшу вагу при меншому зрості.

Таблиця 1

*Спортивні навички у студенток залежно від місця проживання %*

Види спорту	Студентки, які проживали до вступу в вуз	
	У місті	На селі
Плавання	48	22
Волейбол	50	61
Баскетбол	49	39
Ручний м'яч	10	18
Настільний теніс	14	21

Як видно з цієї таблиці майже немає різниці у кількості займаючихся спортом у місті та сільській місцевості, а в деяких видах спорту на селі

займаються більше студенток до вступу в вуз.

Показники стану здоров'я й фізичного розвитку були неоднаковими у всіх категоріях студенток. Вони певною мірою залежали також від місця проживання дівчат до навчання у вузі та місця проживання під час навчання на молодших курсах університету.

З метою вивчення рівня спеціальних знань і умінь з фізичної культури і спорту ми включили в анкети питання про володіння навичками з найбільш прикладних фізичних вправ, а також про участь у спортивних іграх, самостійних фізичних вправах чи тренуваннях з обраних видів спорту.

Одержані данні показали, що немає великої різниці між сільськими дівчатами та з міста, а по спортивно-тестових вправах навіть сільські дівчата випереджають міських. /табл. 1/.

Дівчата основної медичної групи займались більше спортивними іграми та ритмічною гімнастикою, студенти інших груп – плаванням та туризмом. На нашу думку, це можна пояснити тим, що ці вправи дають можливість максимально використовувати природні фактори для загартування організму, індивідуально дозувати фізичне навантаження під час виконання їх. Це допомагає вдосконалювати навички самоконтролю за фізичним станом кожного студента зокрема, поглиблює його світогляд та сприяє розумовому розвитку.

Таблиця 2

*Заняття студенток фізичними вправами залежно від пори року і місця проживання*

Місце проживання	Кількість студентів в %			
	Зима	весна	Літо	осінь
У гуртожитку	60	80	85	70
У дома	49	44	80	40
На квартирі	52	56	75	52

Державні тести склали майже 90% обстежених дівчат, із них на відмінно- 5%, добре – 24% задовільно – 61% та незадовільно – 10%. Сільські дівчата порівняно з міськими мали кращі результати з кросового бігу, стрибках у довжину, човниковому бігу, силовім вправам.

За даними анкетування самостійно займались різними фізичними вправами понад 70% студенток обстежених за три роки. Найпоширенішою була гігієнічна гімнастика вдома, прикладні фізичні вправи, заняття в групах загальної фізичної підготовки і в групах ритмічної гімнастики. Значно менше дівчат займалось бігом, вправами на перервах між заняттями. Частіше виконували фізичні вправи студенти основної медичної групи, рідше спеціальної. Відповіді студенток залежать від місця проживання під час

навчання у вузі, а їх рухлива діяльність від пори року ( табл. 2 ).

Опитування студенток показало, що про значення фізичних вправ для вдосконалення особистості вони дізнаються переважно із популярної літератури, журналів, телебачення, але значною мірою таку інформацію вони одержують на заняттях з валеології та фізичної культури від викладачів вузу. Краще обізнані з цими питаннями студентки – старшокурсниці.

Таким чином одержані нами дані про наявні видхилення в стані розвитку деяких фізичних якостей та стану здоров'я деяких студенток психолого – природничого факультету, ставлять вимогу негайно поліпшити фізичне виховання в підготовчих та спеціальних медичних групах, потребують диференційованого навчання залежно від постійного їх проживання до вступу у вуз.

Щоб підвищити інтерес студенток до самостійних занять фізичними вправами і допомогти їм оволодіти відповідними навичками на кафедрі спортивних дисциплін розроблені нові учбові програми, які вібрали в себе, як теоретичний розділ, практичні заняття з основами туризму та спортивного орієнтування, розроблені контрольні нормативи та тестові вправи.

Туризм сьогодні став доступним і ефективним масовим засобом фізичного виховання та відпочинку. Туристські походи, крім оздоровчого, мають ще й велике пізнавальне значення, бо розширюють світогляд учнів, дають змогу краще ознайомитися з природою та екологією, побутом і звичками населення району подорожі.

Підготовка інструкторів з туризму – одне із завдань педагогічних університетів. Нами розроблено та запроваджено план підготовки який передбачає вивчення теорії та методики туристсько-краєзнавчої роботи, оволодіння технічними навичками туризму, спортивного орієнтування, набуття необхідних умінь та знань для самостійної роботи з туризму в школі та позашкільних закладах.

Кожного року понад 60 студентів факультету поєднують польову практику з географії з туристською роботою, вдосконалюють навички пішого туризму та отримують посвідчення – керівника туристської роботи. Робота продовжується, залучаються студенти інших спеціальностей факультету, а також інших факультетів.

Поширення самодіяльного туристського руху та його соціальне значення у формуванні духовного обліку, фізичного вдосконалення, змістовного відпочинку, наштовхнуло нас на подальший розвиток цього напрямку у роботі із студентами з метою подальшої активізації їх рухових властивостей, заохочення до активних занять фізичними вправами, та вдосконалення через професійно-прикладні навички, єдність з природою та екологічне виховання у продовж походів.

<i>Учбовий план</i>				
<i>№/№ ! Тематика занять</i>	<i>Кількість годин</i>			
	Лек	Се м	Пра к	Усього
1. Особливості пішого туризму	1			1
2. Особливості організації та методика проведення походів зі школярами	2	4	2	8
3. Знарядження	2	1	2	5
4. Харчування	2	1	2	5
5.Топографія та спортивне орієнтування	2	2	6	10
6.Організація піших та гірських походів техніка виконання та забезпечення	2		12	14
7.Організація побуту та привалів, гігієнічне та медичне забезпечення	1		2	3
8.Загальна фізична підготовка туриста	1		2	3
9.Методика самоконтроля та медична допомога	1	1	2	4
10. Туристичний похід			100	100
	20	10	130	160

Робота ще триває, але перші результати та опитування студентів дають нам змогу вірити, що частина деяких проблем – буде розв’язана.

*Література*

1. Алешин В. М. Туристская топография. – М.: ФиС. – 1985.
2. Гонопольский В. И. Туризм и спортивное ориентирование. – М.: ФиС. - 1985.
3. Кирилова В. И. Туризм. – М.; ФиС. - 1988. – С. 1-163.
4. Щерба И. А. Туризм в школе. - М.: ФиС. - 1983. – С. 3-15.

*Надійшла до редакції 2002р.*

## ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Носко М.О.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

***Анотація.** У статті представлені результати досліджень з техніко-тактичних особливостей ударних рухів волейболістів, які вивчалися в процесі змагальної діяльності команд майстрів, а також волейболістів різних вікових груп*

***Ключові слова:** технічні дії, ударні рухи, змагальна діяльність.*

***Аннотація.** Носко Н.А. Особенности технико-тактических действий у волейболистов различных возрастных групп в условиях соревновательной деятельности. В статье представлены результаты исследования технико-тактических особенностей ударных движений волейболистов, которые изучались в процессе соревновательной деятельности команд мастеров, а также волейболистов разных возрастных групп.*

***Ключевые слова:** технические действия, ударные движения, соревновательная деятельность.*

***Annotation.** Nosko N.A. Features of technical and tactical operations for volleyball player of different age-grades in conditions of competitive activity. In the article the outcomes of researches of technical and tactical features of impact motions volleyball player are submitted, which one were studied during competitive activity of commands of the foremans, and also volleyball player of miscellaneous age-grades.*

***Keywords:** technical operations, impact motions, competitive activity.*

У складній емоціональній і швидкозмінній ситуації під час гри в волейбол значне, а в більшості випадків вирішальне, значення відіграють техніко-тактичні особливості ударних рухів спортсменів.

Техніко-тактичні особливості ударних рухів вивчалися нами в процесі тренування волейболістів різних вікових груп (юнаків, юніорів, молоді й дорослих), під час змагальної діяльності волейболістів команд вищої і першої ліг.

Спостереження проводилися протягом 1995-2002 років серед команд майстрів вищої і першої ліг України, в відбіркових іграх до Чемпіонату Європи, світу та олімпіади (м. Київ, м. Харків, м. Черкаси, м. Чернігів). Таким чином, нами проаналізовано майже 400 ігор.

Проведені педагогічні дослідження дозволили визначити загальні тенденції кожної вікової групи: ефективність подач і нападаючих ударів, їхнє значення в загальному арсеналі технічних дій волейболістів; визначення зон-

частин волейбольного майданчика, у які частіше виконуються подачі, спосіб виконання подачі й ефективність подачі в ці зони; визначення зон волейбольного майданчика, з котрих частіше виконується нападаючий удар, засіб виконання нападаючого удару проти блоку (одиначного, групового), без блоку (блукаючий удар); визначення точності нападаючих ударів із різних зон, ефективність нападаючих ударів.

Результати педагогічних спостережень показують, що частка подач і нападаючих ударів (у %) у загальному арсеналі технічних дій волейболістів складає: у юнаків подачі – 17,33 %, нападаючі удари – 24,29 %; у юніорів – 16,0 %, 21,94 %; у молоді – 14,71 %, 21,99 %; у старших – 13,55 % і 21,03 % (рис. 1).

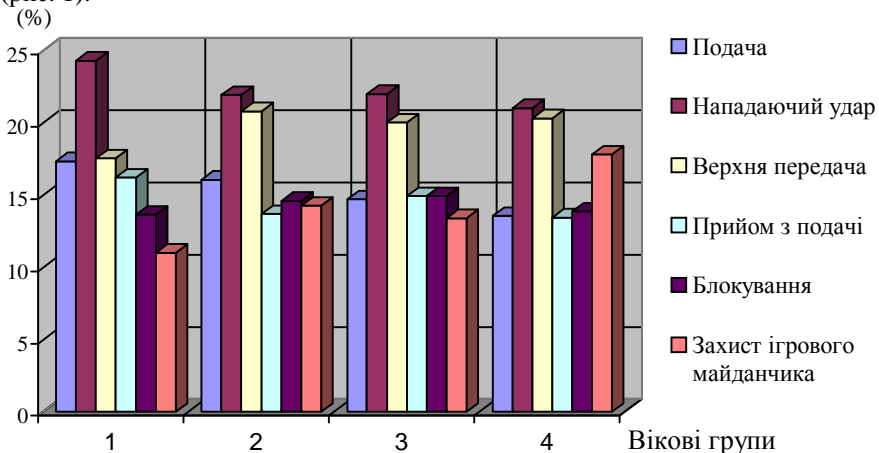


Рис. 1. Статистичні показники частки основних прийомів гри (%) у технічному арсеналі волейболістів різного віку: 1 – юнацька група; 2 – юніорська група; 3 – молодіжна група; 4 – чоловіки.

Удосконалення подач і нападаючих ударів здійснювалося за рахунок загального арсеналу технічних засобів, пов'язаних із шістьма основними групами прийомів, якщо не враховувати їхніх варіантів (шість основних груп: подача, прийом подачі, верхня передача, нападаючі удари, блокування і захист ігрового майданчика [4, 7, 8 тощо]. Особливе місце займають нападаючі удари, оскільки вони поєднують у собі, при майстерному виконанні, сконцентровану силу, найвищу швидкість, спритність, точність і є логічним завершенням усіх зусиль команди. Що стосується їхнього значення для успіху команди, то в техніці гри їм належить центральне місце. У загальному обсязі найчастіше використовуваних технічних елементів, вони становлять 22 % (середній показник із усіх вікових груп).

Великий інтерес для оцінки якості реалізації спортсменами спеціальних рухових рухів подають показники частоти й ефективності виконання нападаючих ударів із різних зон волейбольного майданчика (у %) у кожній віковій групі. У юнаків нападаючі удари найчастіше виконуються з четвертої зони, а їхня ефективність становить 28,45 %, відповідно в третій і другій зонах – 27,27 % і 26,81 %. У юніорів найбільший відсоток нападаючих ударів із четвертої зони, а ефективність – 36,65 %, у третій зоні ефективність – 40,8 %, у другій зоні – 36,15 %. У молоді найчастіше нападаючий удар виконується з четвертої зони, а його ефективність – 39,74 %. Еквівалент нападаючих ударів у третій і другій зонах приблизно однаковий, але в третій зоні ефективність значно вища – 39,5 %, а в другій – 33,1 %. Велика ефективність нападаючих ударів у цій віковій групі помітна в першій зоні – 45,45 %. У дорослих волейболістів інше співвідношення: нападаючий удар найчастіше (33,59 %) виконується з четвертої зони, але його ефективність найменша – 43,34 %; другою за частотою нападаючих ударів (32,12 %) є третя зона, проте ефективність найбільша – 55,28 %; у другій зоні частота нападаючих ударів – 20,85 %, ефективність – 48,84 %, у першій зоні частота нападаючих ударів – 5,03 %, а ефективність досить висока – 42,17 % (рис. 2).

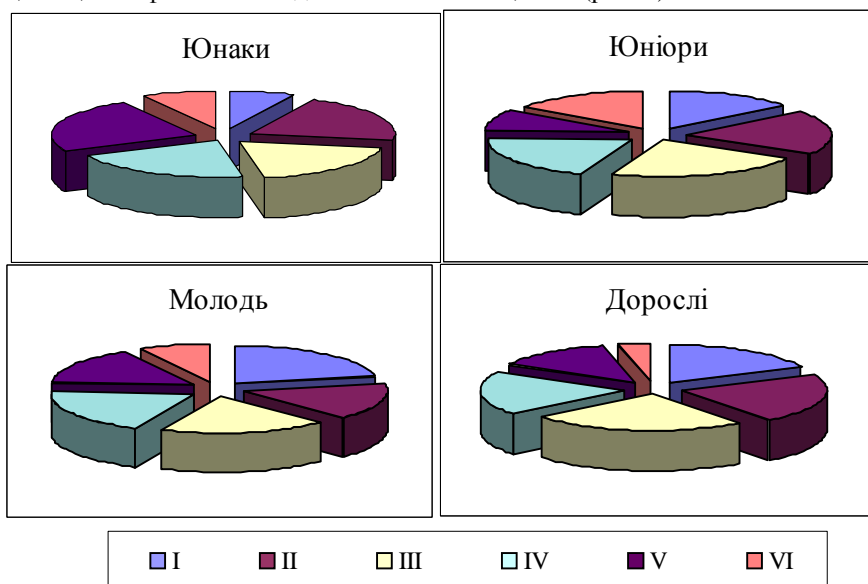


Рис. 2. Статистичні показники ефективності (%) виконання нападаючих ударів із різних зон волейбольного майданчика (I–VI зони волейбольного майданчика)

Не менш важливий інтерес викликають показники виконання нападаючого удару проти одиночного, групового блоку й обманного удару (рис. 3, 4, 5).

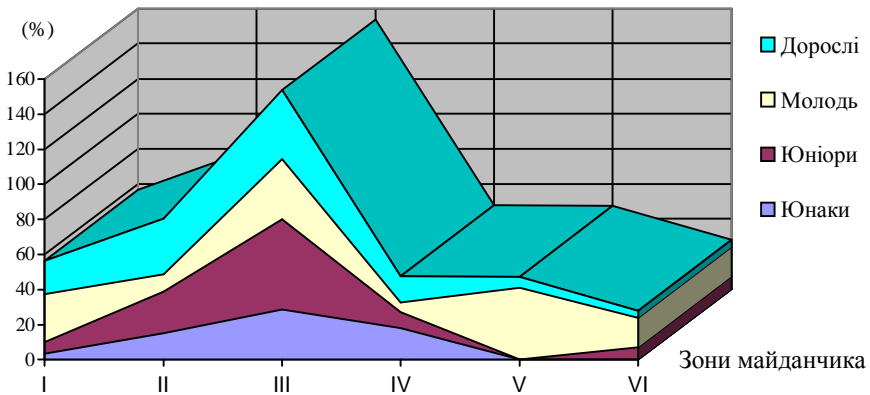


Рис. 3. Статистичні показники частоти виконання нападаючого удару (%) проти одиночного блоку (I–VI зони волейбольного майданчика)

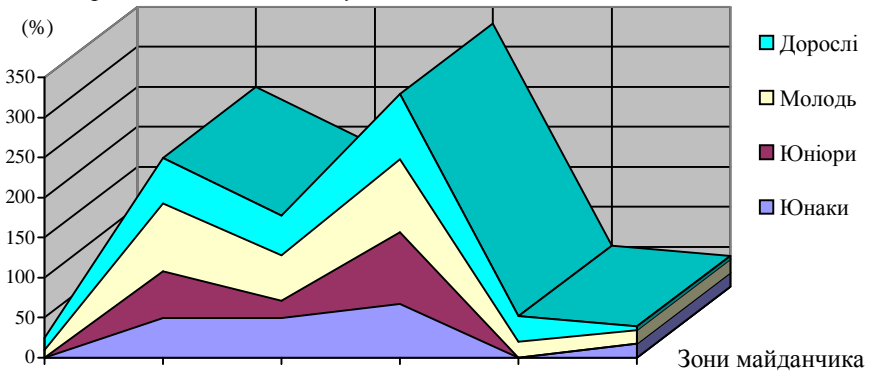


Рис. 4. Статистичні показники частоти виконання нападаючого удару (%) проти групового блоку (I–VI зони волейбольного майданчика)

Що стосується подач, то спочатку значення їх зводилося до введення м'яча в гру. Поступово вони перетворилися на немаловажний нападаючий прийом, використовуваний командою і значно впливаючий на хід гри. Останнім часом особливо зросло значення подачі у зв'язку з забороною блокування подач, що надало можливість багатьом гравцям виконувати це безпосередньо як нападаючий удар із розбігу через лінію подачі й у коридорі для подачі (рис. 6, 7).

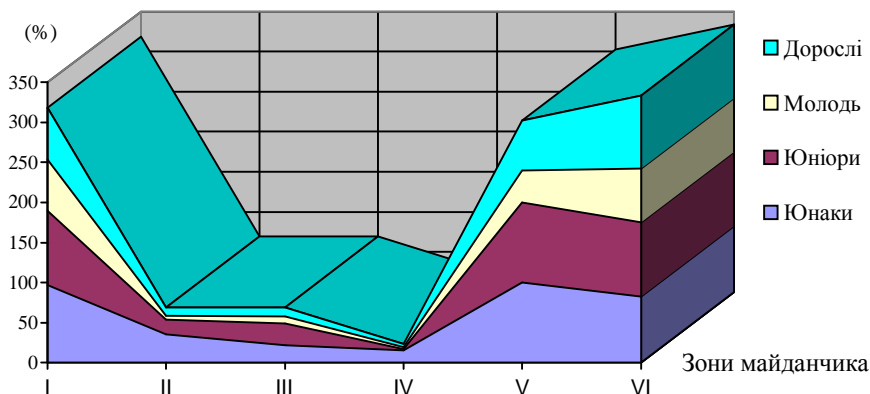


Рис. 5. Статистичні показники частоти виконання нападаючого удару (%) без блоку й обманний удар (I–VI зони волейбольного майданчика)

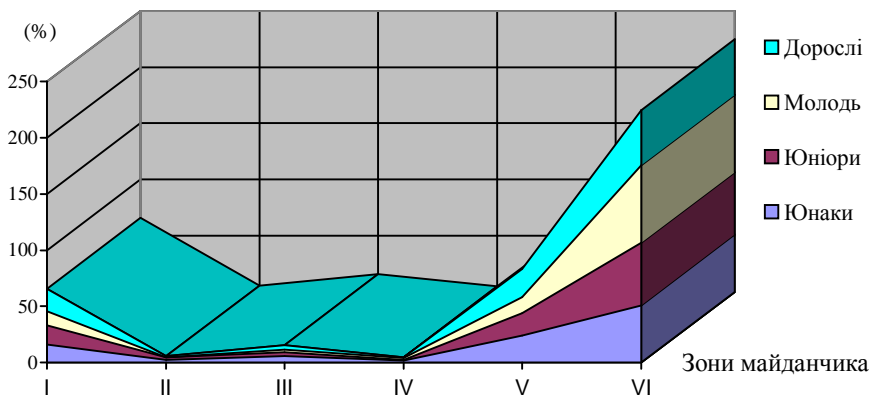


Рис. 6. Зони волейбольного майданчика, в яку найчастіше виконуються подачі (%) (I–VI зони волейбольного майданчика)

У багатьох випадках під час змагань з волейболу вирішальне значення має техніка виконання спортсменами нападаючих ударів. Техніка ударних рухів волейболістів різних вікових груп вивчалася нами шляхом реєстрації кількісних характеристик техніки нападаючих ударів. У спеціальному експерименті вивчалися статистичні дані про специфіку біомеханічної структури ударних рухів волейболістів різних вікових груп.

У теорії й методиці навчання волейболістів нападаючий удар умовно прийнято поділяти на чотири фази: розбіг, стрибок, виконання нападаючого удару і приземлення. У свою чергу ці фази складаються з мікрофаз, що

відрізняються своєрідністю зовнішньої форми рухів і особливостями нервово-м'язових проявів. Такий поділ нападаючого удару на фази і мікрофази відповідає значеннєвій структурі цієї дії і дозволяє повніше описати особливості окремих рухів [1, 5, 6 та ін.].

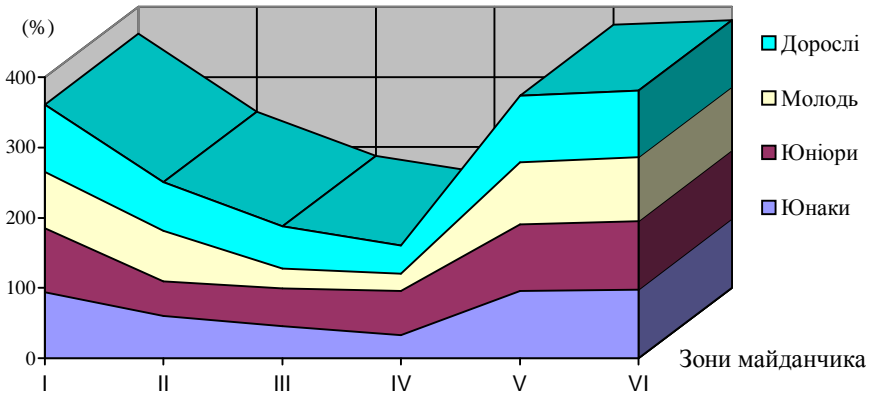


Рис. 7. Ефективність подач у зони волейбольного майданчика (%) (I–VI зони волейбольного майданчика)

У своїх дослідженнях ми дотримувалися основної фазової структури техніки виконання нападаючих ударів. Досвід проведення досліджень дозволяє рекомендувати для зручності розрахунків, правильного розуміння і наступної реалізації техніки нападаючого удару, визначену послідовність виміру його просторово-тимчасових характеристик. Відмінність запропонованого підходу полягає в тому, що ми дотримувалися фазової структури на основі даних тензодинамометрії, а це дало можливість більш точно регламентувати тривалість II і III фаз. Так, тривалість II фази – час взаємодії з опорою, III фази – час перебування спортсмена в безопорному положенні і власне виконання нападаючого удару, а IV фази – час приземлення, тобто контакт з опорою після стрибка. Виявлено розбіжності, суть яких ще полягає у тому, що II і III фази нападаючого удару розбиті на підфази, а отже з чотирьох фаз у нас є сім підфаз. I фаза – розбіг не має мікрофаз ( $t_p = t_1$ ); II фаза – стрибок складається з двох мікрофаз ( $t_{pp} = t_2 + t_3$ ); III фаза – власне нападаючий удар (безопорна фаза) складається з трьох мікрофаз ( $t_{уд} = t_4 + t_5 + t_6$ ); і IV – приземлення ( $t_{pp} = t_7$ ).

Часова структура мікрофаз:  $t_1 - (t_p = t_1)$  – час виконання останнього кроку розбігу;  $t_2 - (t_{pp} = t_3)$  – час від початку стрибка до моменту розвитку максимального зусилля  $F_{max}$ ;  $t_3 - (t_{pp} - t_2)$  – час від розвитку максимального зусилля до закінчення контакту з опорою;  $t_4 - (t_{уд} - (t_5 + t_6))$  – час від початку безопорної фази до контакту з м'ячем, тобто час зльоту – час контакту  $t_5 - (t_{уд}$

–  $(t_4 + t_6)$ ) з м'ячем;  $t_6 - (t_{уд} - (t_4 + t_5))$  – час опускання від моменту припинення контакту з м'ячем до контакту з опорою;  $t_7 - (t_{II} = t_7)$  – час приземлення.

Тривалість мікрофаз у кожній віковій групі різна (результати досліджень подано на рис. 8). Розбіг при виконанні нападаючого удару спортсменів різних вікових груп різнити. Встановлено, що в середньому довжина розбігу 2-4 м. Час, який витрачається на розбіг, залежить від виконуваного удару, темпу розбігу, ігрового амплуа спортсмена, зони нападу тощо. Важливим моментом розбігу є час виконання останнього кроку розбігу (тобто I мікрофаза): чим менший час виконання останнього кроку, тим більша швидкість і висота стрибка [2, 3].

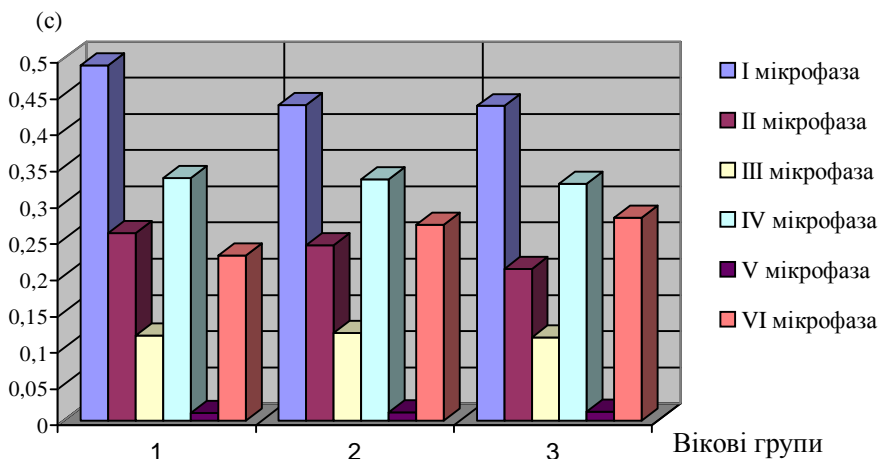


Рис. 8. Статистичні показники тривалості мікрофаз при виконанні нападаючого удару волейболістами молодшої, середньої і старшої груп

Тривалість першої мікрофази у волейболістів юнацької групи  $0,49 \pm 0,57$ с, у волейболістів юніорської групи –  $0,435 \pm 0,026$  с, у волейболістів молодіжної групи –  $0,434 \pm 0,03$  с. Час, затрачений спортсменом на виконання I і II мікрофаз, зменшується з віком: чим старший спортсмен, тим менше витрачається часу на виконання цих мікрофаз. Так, час, затрачений на розвиток максимального зусилля при відштовхуванні (II мікрофаза), найменший у волейболістів молодіжної групи  $0,209 \pm 0,023$  с, що значно краще, ніж у волейболістів юніорської  $0,242 \pm 0,032$  с і тим більше волейболістів юнацької групи  $0,259 \pm 0,034$  с. Це говорить про тривалість закріпленої навички і визначеного рівня розвитку рухових якостей. Відрізки часу від моменту розвитку максимального зусилля до припинення контакту з опорою (III мікрофаза) найменші у волейболістів молодіжної групи –  $0,115 \pm 0,013$  с, потім

у волейболістів юнацької групи –  $0,117 \pm 0,009$  с й у волейболістів юніорської групи –  $0,121 \pm 0,015$  с.

У висококваліфікованих волейболістів відрізки часу зльоту і зниження (IV і VI мікрофази) приблизно рівні: у волейболістів молодіжної групи час зльоту –  $0,323 \pm 0,027$  с; зниження –  $0,28 \pm 0,03$  с; у волейболістів юніорської групи відповідно  $0,333 \pm 0,032$  с,  $0,27 \pm 0,039$  с; у волейболістів юнацької групи час зльоту –  $0,335 \pm 0,023$  с; зниження –  $0,228 \pm 0,019$  с. Мінімальна різниця між часом до контакту з м'ячем (IV мікрофаза) і часом після припинення контакту з м'ячем і початком контакту з опорою (VI мікрофаза) у волейболістів молодіжної групи –  $0,0047$  с, у волейболістів юніорської групи –  $0,0083$  с, у волейболістів юнацької групи –  $0,107$  с. Це свідчить, що волейболісти старшого віку виконують ударний рух майже у вищій точці стрибка, а волейболісти юнацької групи ловлять м'яч на зниженні, тобто значно нижче максимальної висоти стрибка. Час контакту з м'ячем під час виконання самого ударного руху у волейболістів різних вікових груп різний. У волейболістів юнацької групи –  $0,0108 \pm 0,0012$  с, у волейболістів юніорської групи –  $0,0113 \pm 0,0014$  с, у волейболістів молодіжної групи –  $0,0125 \pm 0,0013$  с. З наведених результатів за тривалістю контакту ланки ударної руки з м'ячем можна зробити висновок: чим більший час контакту ланки що б'є з м'ячем, тим вища точність влучення у визначену зону майданчика й удар сильніший.

Запропонована схема системно-структурного розподілу техніки виконання нападаючого удару на основі принципів аналізу техніки гри у волейбол доповнює й істотно уточнює уявлення про руховий склад досліджуваного прийому, що дозволяє більш диференційовано досліджувати утримання цього технічного прийому шляхом аналізу взаємозв'язків окремих його елементів.

При виконанні біомеханічного аналізу нападаючого удару у волейболістів зазначених вікових груп і для порівняльного (якісного і кількісного) аналізів біосистеми спортсменів нами здійснювався підфазовий (на рівні мікрофаз) аналіз, що дало можливість порівнювати в кількісних показниках стан технічної підготовленості волейболістів різних вікових груп. Для цього необхідно мати дуже чіткі дані й у той же час точно знати моменти стану, що відображають біосистеми волейболістів відповідних вікових груп. У результаті накопиченого досвіду і ряду проведених пошукових досліджень були визначені моменти, що є в усіх вікових групах, вони правдоподібно відображають стан біосистеми і є важливими-основними моментами, що визначають рівень стану технічної підготовленості волейболістів різних вікових груп.

Ця методика дослідження дає можливість будувати статистичні моделі техніки виконання нападаючого удару в кожній віковій групі, а також визначати

внутрішньогрупові особливості, тобто визначати серед спортсменів однієї вікової групи тих волейболістів, яким необхідна індивідуальна підготовка в навчанні й удосконаленні технік ударних рухів.

Дані підтверджують наявні в літературі висновки про те, що розмір опорних реакцій не є головним критерієм для оцінки рівня спортивної майстерності спортсменів-волейболістів. Висновок зроблений із результатів досліджень, виконаних за участю дорослих спортсменів. Що ж стосується волейболістів юнацької і юніорської груп, то в них помітна велика розбіжність у розмірах опорних реакцій. Це свідчить, що на початку навчання розмір опорної реакції істотно впливає на висоту стрибка, розмір коефіцієнта реактивності, а також певною мірою характеризує рівень оволодіння руховою навичкою відштовхування при виконанні нападаючого удару. Також волейболісти юнацької групи виконують відштовхування в основному за рахунок силових показників м'язових груп ніг. У цій віковій групі слабо виявляються швидкісні показники при виконанні даного руху, про що також свідчить тривалість взаємодії з опорою. У волейболістів юніорської групи значно збільшуються силові показники нижніх кінцівок і помітне більш швидке виконання відштовхування. У волейболістів молодіжної групи і дорослих спортсменів відштовхування виконується в основному за рахунок швидкісно-силових якостей, швидкості рухів, вияву зусиль, близьких до максимальних, і мінімального часу при виконанні відштовхування, що дуже важливо на майданчику під час ігрової ситуації (випередити супротивника і виконати ударний рух).

#### *Література:*

1. Демчишин А.А. Волейбол. Гра для всіх. – К.: Здоров'я, 1986. – 100 с.
2. Дукальская А.В., Лемешко И.В. Исследование результативности нападающих действий у волейболистов различной квалификации // Актуальные проблемы физической культуры “Проблемы высшего спортивного мастерства”. – Т. IV. – Ч. 2. – Ростов-на-Дону, 1995. – С. 72-76.
3. Носко Н.А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: Дис... канд. пед. наук: 13.00.04. – К., 1986. – 228 с.
4. Фіцула М.М. Педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 1997. – 192 с.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.
6. Ханко В.Е. Техника игры в волейбол. – К.: Здоров'я, 1984. – 64 с.
7. Volleyball. Cesamtredaktion Dr.Marianne Fiedler. Berlin, Sportverlag, 1975. – 248 s.
8. Volleyball. Published in collaboration with the English Volleyball Association. EP Publishing limited, 1977. – 38 p.

*Надійшла до редакції 03.04.2002р.*

# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В РАЗЛИЧНЫХ КЛИМАТОГЕОГРАФИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Маликов Н.В.

Запорожский государственный университет

***Аннотация.** Сравнительный анализ экспериментальных данных, полученных при обследовании юношей и девушек Украины и Западной Сибири старшего школьного возраста, позволил констатировать выраженное влияние региональных особенностей на уровень адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы организма. Представители Западной Сибири, независимо от пола, во всех возрастных группах имели несомненное преимущество в сравнении со своими сверстниками из Украины. Полученные результаты необходимо учитывать при организации различных видов деятельности школьников данного возраста, диагностике их функционального состояния и здоровья, проведении профилактических и оздоровительных мероприятий.*

***Ключевые слова:** адаптивные возможности, сердечно-сосудистая система, старший школьный возраст, климатогеографические условия, Украина, Западная Сибирь.*

***Анотація.** Маликов М.В. Порівняльний аналіз адаптивних можливостей серцево-судинної системи юнаків і дівчин старшого шкільного віку, що проживають у різних климатогеографічних умовах. Порівняльний аналіз експериментальних даних, отриманих при обстеженні юнаків і дівчин України і Західного Сибіру старшого шкільного віку, дозволив констатувати виражений вплив регіональних особливостей на рівень адаптивних можливостей серцево-судинної системи організму. Представники Західного Сибіру, незалежно від підлоги, у усіх вікових групах мали безсумнівну перевагу в порівнянні зі своїми однолітками з України. Отримані результати необхідно враховувати при організації різних видів діяльності школярів даного віку, діагностиці їхнього функціонального стану і здоров'я, проведенні профілактичних і оздоровчих заходів*

***Ключові слова:** адаптаційні здатності, серцево-судинна система, юнаки і дівчини старшого шкільного віку, климатогеографічні умови, Україна, Західний Сибір.*

***Annotation.** Malikov N.V. The comparative analysis of cardiovascular system's adaptive capacities of the young men and the girl of the senior school age living in various climatogeographical conditions. The comparative analysis of experimental data, received at inspection of the young men and the girl of Ukraine*

*and Western Siberia of the senior school age, has allowed to ascertain the expressed influence of regional features on a level of cardiovascular system's adaptive capacities. The representatives of Western Siberia, irrespective of a sex, in all age groups had doubtless advantage in comparison with Ukraine's representatives. The received results are necessary for taking into account at organization of various kinds of activity of the schoolboys of the given age, diagnostics of their functional state and health, realization of preventive and improving measures.*

**Keywords:** *adaptive capacities, cardiovascular system, the young men and the girl of the senior school, climatogeographical conditions, Ukraine, Western Siberia.*

Изучение адаптивных возможностей организма в процессе его индивидуального развития, установление основных закономерностей адаптиогенеза, выделение наиболее неблагоприятных, “критических” периодов существенного снижения адаптационных способностей имеет не только теоретическое, но и несомненное практическое значение [2, 3]. Очевидно, что только в этом случае возможно целенаправленное и эффективное воздействие средств профилактики и реабилитации на сохранение и развитие состояния здоровья развивающегося организма. В ряде предыдущих работ [4, 5] нами были представлены экспериментальные данные относительно адаптивных возможностей организма детей младшего и среднего школьного возраста. В связи с этим, достаточно логичным представлялось проведение аналогичного обследования представителей старшего школьного возраста.

В соответствии с основной целью эксперимента нами было проведено медико-биологическое обследование 633 юношей и 646 девушек среднего школьного возраста (15-18 лет), проживающих в различных климатогеографических условиях (Украина и Западная Сибирь). В рамках исследования у всех школьников определялись адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы, признанной большинством специалистов ведущей адаптивной системой организма, по разработанной автором методике [4, 5], которая является модификацией известного метода вариационной пульсометрии Р.М. Баевского [1].

Анализ результатов проведенного исследования позволил зарегистрировать зависимость адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы обследованных школьников от их региональной принадлежности. В целях детализации полученных данных их сравнительный анализ был проведен отдельно по каждой возрастной группе.

Как видно из таблицы 1 в 15-и и 16-и летнем возрасте представители Западно-Сибирского климатогеографического региона существенно опережали своих украинских сверстников по уровню адаптационных способностей

аппарата кровообращения. Так, среди школьников 15-и лет большее количество сибиряков, в сравнении с украинцами, имело “высокие” (соответственно 23,75% и 16,67%) и “выше среднего” (11,25% и 8,97%) адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы и меньшее их число было отмечено в неблагоприятном “низком” структурном подразделении (15,00% против 28,21%). Еще более убедительными выглядели данные внутригруппового распределения 16-и летних юношей, в соответствии с которыми значительно большее число сибирских школьников (почти в 3 раза или соответственно 22,22% и 7,68%) обладало “высокими” адаптационными способностями. Кроме этого, существенно меньшее их количество регистрировалось в “низком” функциональном классе.

Таблица 1

*Результаты внутригруппового распределения 15-и и 16-и летних юношей Украины и Западной Сибири по величине адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы (в % от общего числа школьников в группе).*

№	Уровни адаптивных возможностей	15 лет		16 лет	
		Украина	Зап. Сибирь	Украина	Зап. Сибирь
1	Низкий	28,21	15,00	41,03	14,81
2	Ниже среднего	19,23	23,75	17,95	23,46
3	Средний	26,92	26,25	23,08	29,63
4	Выше среднего	8,97	11,25	10,26	9,88
5	Высокий	16,67	23,75	7,68	22,22

Отмеченные межрегиональные соотношения по уровню адаптивных возможностей были характерны и для юношей более старшего возраста (табл.2). В группе 17-и летних юношей лишь среди представителей Западной Сибири наблюдались школьники с “высокими” адаптационными способностями аппарата кровообращения (21,62%), тогда как среди представителей Украины их не было зарегистрировано вообще.

О преимуществе сибиряков свидетельствовал и тот факт, что среди них меньшее число юношей, в сравнении с украинцами, относилось к “низкому” структурному подразделению по величине адаптационного потенциала (соответственно 39,19% и 50,67%). Аналогичный характер внутригруппового распределения был отмечен и среди 18-и летних юношей. Сибиряки опережали школьников Украины данного возраста в “высоком” функциональном классе (соответственно 38,00% и 9,73%) и уступали им в неблагоприятном “низком” структурном подразделении (10,81% и 26,51%). Таким образом, полученные данные позволили констатировать, что для юношей Западной Сибири во всех возрастных группах, соответствующих старшему школьному возрасту,

характерны более высокие, по сравнению с представителями Украины, адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы организма.

Таблица 2

*Результаты внутригруппового распределения 17-и и 18-и летних юношей Украины и Западной Сибири по величине адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы (в % от общего числа школьников в группе).*

№	Уровни адаптивных возможностей	17 лет		18 лет	
		Украина	Зап. Сибирь	Украина	Зап. Сибирь
1	Низкий	50,67	39,19	26,51	10,81
2	Ниже среднего	17,33	14,86	24,10	20,24
3	Средний	25,33	16,22	28,92	23,81
4	Выше среднего	6,67	8,11	10,84	7,14
5	Высокий	-	21,62	9,73	38,00

В свете представленных материалов достаточно интересными выглядели результаты аналогичного сравнительного анализа, проведенного среди девушек Украины и Западной Сибири этого же возраста. Как видно из таблицы 3 в 15-и летнем возрасте преимущество сибирских школьниц выглядело более, чем очевидным.

Таблица 3

*Результаты внутригруппового распределения 15-и и 16-и летних девушек Украины и Западной Сибири по величине адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы (в % от общего числа школьниц в группе).*

№	Уровни адаптивных возможностей	15 лет		16 лет	
		Украина	Зап. Сибирь	Украина	Зап. Сибирь
1	Низкий	41,67	2,53	48,10	-
2	Ниже среднего	19,05	21,52	24,05	12,05
3	Средний	21,43	27,85	27,85	28,92
4	Выше среднего	7,14	10,13	-	9,64
5	Высокий	10,71	37,97	-	49,39

Среди них значительно большее, в сравнении с украинками, число девушек (почти в 4 раза или 37,97% и 10,71%) имело “высокие” адаптивные возможности аппарата кровообращения, опережали сибирячки представительниц Украины и в “среднем” (27,85% и 21,43%) и в “выше среднего” (10,13% и 7,14%) функциональных классах, а в “низком” структурном подразделении данное соотношение выглядело еще более убедительным (2,53% сибирских девушек и 41,67% украинских школьниц). Анализ результатов

обследования 16-и летних девушек также свидетельствовал о несомненном преимуществе представительниц Западно-Сибирского климатогеографического региона. Достаточно отметить, что 49,39% сибирячек имело “высокие” адаптивные возможности системы кровообращения, 9,64% - “выше среднего”, в то время как среди украинских девушек представительства в данных структурных подразделениях не было зарегистрировано вообще. Более того, 48,10% школьниц Украины было отнесено к “низкому” функциональному классу, тогда как среди сибирячек девушек с “низкими” адаптивными способностями не наблюдалось.

Практически аналогичная картина внутригруппового распределения была зарегистрирована и среди девушек более старшего возраста (табл.4).

Таблица 4

*Результаты внутригруппового распределения 17-и и 18-и летних девушек Украины и Западной Сибири по величине адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы (в % от общего числа школьниц в группе).*

№	Уровни адаптивных возможностей	17 лет		18 лет	
		Украина	Зап. Сибирь	Украина	Зап. Сибирь
1	Низкий	50,00	8,86	30,86	6,17
2	Ниже среднего	25,00	17,72	18,52	16,05
3	Средний	25,00	17,72	22,22	17,83
4	Выше среднего	-	7,59	6,17	6,17
5	Высокий	-	48,11	22,23	53,78

В 17-и летнем возрасте среди украинок вновь не удалось отметить представительниц “высокого” и “выше среднего” функциональных классов. Напротив, 48,11% сибирячек имело “высокие” адаптивные способности аппарата кровообращения, 7,59% - “выше среднего”, а в неблагоприятном “низком” структурном подразделении соотношение школьниц Украины и Западной Сибири выглядело как 50,00% и 8,86%. Среди 18-и летних девушек, при относительном равенстве в большинстве функциональных классов, большее количество сибирских школьниц обладало “высокими” адаптивными возможностями сердечно-сосудистой системы (соответственно 53,78% и 22,23%) и меньшее “низкими” (6,17% и 30,86%). Таким образом, и среди девушек старшего школьного возраста, аналогично юношам, очевидным было преимущество представительниц Западной Сибири.

В целом представленные данные свидетельствуют о существенном влиянии региона рождения и постоянного проживания на уровень адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы организма, что необходимо учитывать при организации различных видов деятельности школьников данного

возраста, диагностике их функционального состояния и здоровья, проведении профилактических и оздоровительных мероприятий.

*Литература*

1. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. – М.: Медицина, 1979. – 294с.
2. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб.: Наука, 1993. – С. 33 – 48.
3. Василевский Н.Н., Сороко С.И., Сидоров Ю.А. Индивидуально-типологические особенности адаптации человека к экстремальным факторам среды // Медико-технические проблемы индивидуальной защиты человека: Индивидуальная защита человека при деятельности в экстремальных условиях. – М., 1987. – С. 22 – 29.
4. Маликов Н.В. Особенности функционального состояния и адаптивных возможностей системы кровообращения организма детей младшего школьного возраста // В сб.: Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков: ХХПИ, 2001. - № 15. – С. 54 – 61.
5. Маликов Н.В. Региональные особенности функционального состояния и адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы организма детей среднего школьного возраста // В сб.: Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Харьков: ХХПИ, 2001.- № 16. – С. 40 – 49.

*Поступила в редакцию 16.03.2002 г.*

## **ПОЛОВОЙ ДИМОРФИЗМ РЕАКЦИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОВ НА ПЕРЕМЕНУ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА**

Яценко А.Г., Козорез Д.Б.

Государственный научно - исследовательский институт  
физической культуры и спорта

***Аннотация.** Целью исследования являлось изучение особенностей адаптации сердечно-сосудистой системы у спортивных гимнастов мужчин и женщин. Выявлены особенности адаптации сердечно-сосудистой системы у спортивных гимнастов мужчин и женщин.*

***Ключевые слова:** гимнаст, пол, сердечно-сосудистая система, сердечный индекс.*

***Анотація.** Яценко А.Г., Козоріз Д.Б. Статевий диморфізм реакцій серцево-судинної системи висококваліфікованих гімнастів на перемену положення тіла. Метою даної роботи було дослідження особливостей адаптації серцево-судинної системи у спортивних гімнастів чоловіків та*

жінок. Виявлені особливості адаптації серцево-судинної системи у спортивних гімнастів чоловіків та жінок.

**Ключові слова:** гімнаст, стать, серцево-судинна система, серцевий індекс.

**Annotation.** *Yashchenko A.G., Kozoriz D.B. Gender features of cardio-vascular adaptation to training loads in gymnasts. The aim of this study was to analysis the features of adaptive shifts in cardio-vascular system of male and female gymnasts. The major gender differences in adaptive shifts of cardio-vascular system to training loads in gymnasts were connected with the regulatory chain of the investigated system.*

**Keywords:** *gymnast, gender, cardio-vascular system, cardiac index.*

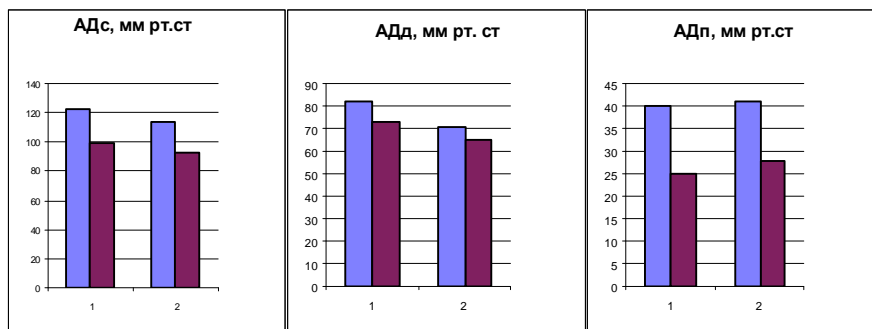
Сердечно сосудистая система является одной из основных систем обеспечения жизнедеятельности организма. Ранее нами было показано существование особенностей адаптационных изменений сердечно-сосудистой системы у представителей различных видов спорта в зависимости от пола спортсменов (1, 2, 3). Специфика тренировочных и соревновательных нагрузок у спортивных гимнастов – выполнение сложно-координационных движений с частой переменой положения тела в пространстве – обуславливает значительные адаптационные перестройки в деятельности сердечно-сосудистой системы. В связи с этим особый интерес вызывает исследование особенностей адаптации сердечно-сосудистой системы у высококвалифицированных гимнастов с учетом пола спортсменов, а также особенности реакции сердечно-сосудистой системы на перемену положения тела в пространстве.

**Методы и организация исследований.** В исследовании принимали участие высококвалифицированные, спортивные гимнасты члены Национальной сборной Украины; среди них 11 мужчин и 17 женщин.

Методом тетраполярной трансторакальной импедансной реоплетизмографии (реоанализатор РА5-01) изучали насосную (механическую) работу сердца для чего определяли такие показатели как – ударный объем крови (УОК, мл), частоту сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин), минутный объем крови (МОК, л/мин), общее периферическое сопротивление сосудов (ОПСС,  $\text{дин} \cdot \text{с} \cdot \text{см}^{-5}$ ). Для нивелирования различий показателей УОК и МОК, связанных с различной массой и поверхностью тела спортсмена нами использовались такие показатели как: ударный индекс (УИ,  $\text{мл}/\text{м}^2$ ) и сердечный индекс (СИ,  $\text{мл}/\text{мин}/\text{м}^2$ ). Артериальное давление регистрировалось методом Короткова. Регистрировалось систолическое артериальное давление (АДс, мм рт. ст.) и диастолическое артериальное давление (АДд, мм рт. ст.). Пульсовое давление рассчитывалось как разница между АДс и АДд. Вышеуказанные показатели изучались в положении стоя и лежа после отдыха. Полученные

результаты обрабатывали методом вариационной статистики.

**Результаты исследований.** Анализ полученных данных позволил установить, что имеют место четкие различия в средних величинах систолического артериального давления и диастолического артериального давления между мужчинами и женщинами как в положении стоя, так и в положении лежа. Как видно из данных, представленных на рис. 1, уровень систолического, диастолического и пульсового давления у мужчин как в положении стоя, так и в положении лежа, превышает уровень соответствующих параметров у женщин. Аналогичная картина нами была выявлена у тяжелоатлетов (3) и другими авторами у спортивных танцоров (4).



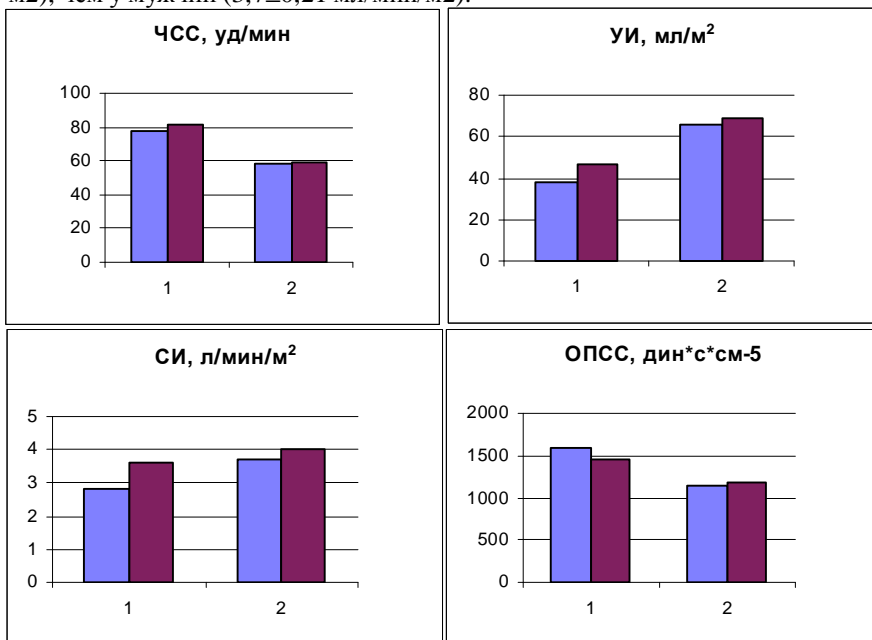
*Рис. 1. Средние значения систолического артериального давления (АДс), диастолического артериального давления (АДд) и пульсового артериального давления (АДп) у спортивных гимнастов – мужчин и женщин – в положении стоя (1) и лежа (2). Левый столбик – мужчины, правый – женщины.*

Следует также отметить, что наибольшие отличия в средних величинах АДс и АДд проявляются в вертикальном положении тела, несколько уменьшаясь при переходе в горизонтальное положение. Степень уменьшения систолического и диастолического артериального давления при переходе в горизонтальное положение примерно одинаковая у мужчин и женщин. В то же время, наибольшие отличия между мужчинами и женщинами, проявляются в средних значениях пульсового давления и они отчетливо проявляются как в положении стоя, так и в положении лежа. Таким образом, можно сделать вывод, что уровень артериального давления у гимнастов мужчин и женщин адекватно и одинаково реагирует на перемену положения тела, при этом у мужчин сохраняется более высокий уровень пульсового давления.

Также следует отметить, что у женщин спортивных гимнастов в обследованной группе не наблюдалось случаев повышения АДс выше 130 мм

рт. ст. и АДд выше – 90 мм рт. ст. как в положении лежа, так и в положении стоя. В то же время у мужчин спортивных гимнастов в положении стоя, в данной выборке, случаи повышения систолического артериального давления до 130 мм рт. ст. наблюдались у одного спортсмена, а АДд до 90 мм рт.ст. у троих спортсменов. В положении лежа у спортивных гимнастов мужчин не выявлено случаев повышения АДс и АДд.

Изучение основных гемодинамических показателей у спортивных гимнастов мужчин и женщин в положении лежа (рис.2) не выявило существенных различий в средних значениях таких показателей как: частота сердечных сокращений (мужчины- $57 \pm 3,47$  уд/мин и женщины- $59 \pm 2,37$  уд/мин), ударный индекс (мужчины- $65,45 \pm 3,88$  мл/м<sup>2</sup> и женщины- $68,87 \pm 2,70$  мл/м<sup>2</sup>) и общее периферическое сопротивление сосудов (мужчины- $1139 \pm 95$  дин\*с\*см-5 и женщины- $1179 \pm 71$  дин\*с\*см-5). В то же время средние значения сердечного индекса оказались несколько выше у женщин ( $4,03 \pm 0,20$  мл/мин/м<sup>2</sup>), чем у мужчин ( $3,7 \pm 0,21$  мл/мин/м<sup>2</sup>).



*Рис. 2. Средние значения основных гемодинамических показателей у спортивных гимнастов: частоты сердечных сокращений (ЧСС), ударного индекса (УИ), сердечного индекса (СИ), общего периферического сопротивления сосудов (ОПСС) – мужчин и женщин – в положении стоя (1) и лежа (2). Левый столбик – мужчины, правый – женщины.*

Более выраженные различия основных гемодинамических показателей у мужчин и женщин гимнастов выявлены в положении стоя рис.2. Так, ударный индекс был выше у женщин ( $47,12 \pm 3,21$  мл/м<sup>2</sup>), чем у мужчин ( $37,73 \pm 3,52$  мл/м<sup>2</sup>). Сердечный индекс был также выше у женщин ( $3,63 \pm 0,19$  мл/мин/м<sup>2</sup>), чем у мужчин ( $2,82 \pm 0,23$  мл/мин/м<sup>2</sup>). Общее периферическое сопротивление сосудов было несколько выше у мужчин ( $1596 \pm 133$  дин\*с\*см<sup>-5</sup>), чем у женщин ( $1453 \pm 112$  дин\*с\*см<sup>-5</sup>). При этом частота сердечных сокращений достоверно не отличалась у мужчин ( $77 \pm 5,34$  уд/мин) и женщин ( $81 \pm 3,40$  уд/мин).

Полученные данные показывают, что переход из положения лежа в положение стоя у высококвалифицированных спортивных гимнастов сопровождается выраженными гемодинамическими сдвигами. Характер этих изменений одинаков как у мужчин, так и у женщин. Однако у женщин перемена положения тела в пространстве сопровождается менее выраженными гемодинамическими сдвигами.

**Заключение.** Рационально построенная тренировочная нагрузка в ходе многолетней подготовки высококвалифицированных гимнастов приводит к развитию значительных адаптационных перестроек деятельности сердечно-сосудистой системы спортсмена, при этом выявляются особенности направленности и выраженности адаптационных реакций в зависимости от пола спортсменов.

Нами установлено, что уровень систолического, диастолического и пульсового артериального давления у спортивных гимнастов мужчин в покое и после перемены положения тела выше, чем у женщин. Характер изменения уровней АДс, АДд при перемене положения тела существенно не отличается у мужчин и у женщин, а АДп при изменении положения тела не изменяется. Не наблюдается достоверных отличий таких показателей как: ЧСС, УИ и ОПСС у спортивных гимнастов мужчин и женщин в положении лежа. В положении стоя такие показатели как: УИ и СИ у женщин выше, в то время как ОПСС - ниже. У женщин перемена положения тела в пространстве сопровождается менее выраженными гемодинамическими сдвигами. Причина наблюдаемых половых отличий может быть обусловлена более совершенной гормональной сбалансированностью в организме женщины, однако, выяснение этого механизма различия требует дальнейшего исследования.

*Литература:*

1. Козорез Д., Яценко А. Гендерные особенности адаптации сердечно-сосудистой системы у легкоатлетов, специализирующихся в прыжках. // V Международный научный конгресс "Олимпийский спорт для всех", 5-7 июня, Минск, 2001.
2. Яценко А., Тайболина Л., Михайлов А. Адаптация сердечно-сосудистой системы тяжелоатлетов высокой квалификации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. // Наука в олимпийском спорте. Спец. Выпуск 2000. с. 40-46.

3. Яценко А. Половой диморфизм реакций сердечно-сосудистой системы высококвалифицированных тяжелоатлетов на перемену положения тела. // VI International scientific conference "The Problems of Sex Dimorphism in Sport", Katowice, 2001.
4. Zemva A., Rogel P. Gender differences in athlete's heart: association with 24-h blood pressure. A study of pairs in sport dancing // Int.J.cardiol 2001 77(1) p.49-54.

Поступила в редакцию 16.03.2002г.

## **ДЕТЕРМИНАЦИЯ КОНФЛИКТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ**

Бузник А.И.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

***Аннотация.** В статье представлен анализ проблем конфликтного взаимодействия в спортивной команде; определены причины, функции и место конфликтов в жизнедеятельности спортсменов.*

***Ключевые слова:** конфликт, причины, функции, спортсмен, команда.*

***Анотація.** Бузник А.І. Детермінація конфліктної взаємодії у спортивній команді. У статті подано аналіз проблем конфліктної взаємодії у спортивній команді; визначено чинники, функції, та місце конфліктів у життєдіяльності спортсменів.*

***Ключові слова:** конфлікт, чинники, функції, спортсмен, команда.*

***Annotation.** Buznik A.I. Determination of the conflict-interaction in the sports team. The article tells about the problems of the conflicts in a sports team, their reason, functions and place in ability to live of the sportsmen.*

***Keywords:** the conflict, reason, function, sportsman, team.*

Специфика спортивной деятельности предполагает социально одобряемое соперничество и конкуренцию, содержит в себе немало конфликтогенных факторов, которые могут стать причиной серьезных конфликтных столкновений с различными последствиями. В этом контексте, актуальным и своевременным есть исследование детерминации конфликтного взаимодействия членов спортивной команды – выявление и преодоление возникающих в процессе деятельности и общения противоречий, которые тормозят или препятствуют полноценному развитию личности спортсмена, эффективности групповой деятельности, динамике групповых процессов.

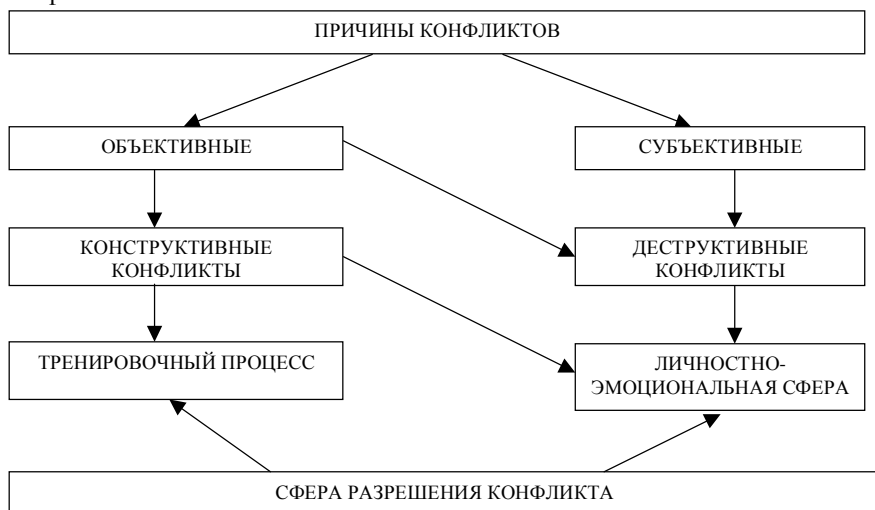
Конфликтное взаимодействие в спортивных командах является результатом взаимосвязанных объективных и субъективных фактов, обусловленных особенностями возрастного развития спортсменов, процессом ранней профессионализации и жизнедеятельности команды, спецификой

спортивной деятельности и условий взаимодействия в них спортсменов, особенностями функционирования спортивной команды. Исходным концептуальным положением, позволяющим выделить объективные детерминанты конфликтного взаимодействия в спортивных командах, есть подход к конфликту, разработанный Т.А.Полозовой [5]. Согласно данному подходу, конфликт рассматривается в контексте всей системы внутригрупповой активности, как своеобразный момент и форма проявления движущих ее развитие противоречий.

Процесс совместной деятельности, представляющий собой развертывание функционально различных этапов реализации цели, предполагает функциональную специализацию членов группы. Последняя, предопределяет соответствующую ей систему функционально-ролевых взаимосвязей, фиксирующих место индивидов в целостном процессе совместной деятельности. Для обеспечения успешной реализации цели деятельности реальная функционально-ролевая структура группы должна соответствовать объективно необходимой в конкретных условиях деятельности структуре. Однако в силу действия объективных и субъективных факторов (неодинаковый уровень профессиональной подготовленности, опыта членов группы, особенностей их индивидуально- психологических характеристик) в реальности это не всегда происходит [2, 5, 6]. Приведение в соответствие наличного уровня предметно-деятельностных взаимосвязей – требуемому, сопровождается перестройкой и собственно межличностных взаимоотношений, ломкой системы внутригрупповых ожиданий. Поскольку функционально-ролевая структура группы в значительной степени латентна, основания такой оценки не эксплицированы полностью, в связи, с чем она приобретает личностный и генерализованный характер, и потому неизбежно вторгается в область эмоциональных взаимоотношений в группе. Таким образом, состояние и динамика функционально-ролевой дифференциации – степень ее полноты, адекватность персонификации ролей возможностям и способу действия их исполнителей, мера расхождения с требованиями ситуации – закономерно продуцируют некоторую напряженность и, возможно, конфликтность межличностных связей в коллективе.

Необходимо констатировать, что в группах высокого уровня развития нарушение функционально-ролевой структуры хотя и сопровождается обострением эмоциональных связей, однако не влечет за собой развернутых форм конфликтного взаимодействия и резкой конфронтации в межличностных отношениях. Анализ материалов исследований [2, 3, 4, 5, 6] проблемы межличностных конфликтов показал, что практически все исследователи разделяют положение о том, что детерминация межличностных конфликтов определяется взаимодействием не только объективных, но и субъективных

факторов: первые, создают потенциальную возможность конфликта, вторые – особенности его реализации. В основе данного подхода лежит методологический принцип соотношения внешнего и внутреннего в детерминации социального поведения. Анализ факторов конфликтного взаимодействия в спортивных командах, показал, что объективные причины приводят, прежде всего, к конструктивным конфликтам, возникающим в тренировочном процессе, а субъективные причины чаще всего обуславливают деструктивные конфликты, характерны для личностно-эмоциональной сферы [4]. На рис.1. показаны взаимосвязи различных причин возникновения конфликтов.



*Рис.1. Взаимосвязи причин конфликтов*

В ходе теоретического исследования конфликтного взаимодействия в спортивных командах, априорно выделены четыре группы конфликтов, основой которых является специфика совместной спортивной деятельности:

1. Конфликты, возникающие в ситуациях, препятствующих достижению основных целей совместной спортивной деятельности. К ним относятся функционально-ролевые конфликты, возникающие в условиях спортивно-игровой деятельности, в ситуациях, когда действия одних спортсменов ограничивают, блокируют действия других, затрудняют деятельность, снижают ее результативность.
2. Конфликты, возникающие в ситуациях, непосредственно или опосредованно препятствующих достижению вторичных целей совместной деятельности, таких, как реализация личностного и профессионального потенциала

спортсмена, стремление его к росту, совершенствованию, признанию со стороны группы.

3. Конфликты, возникающие из противоречий действий спортсменов принятым в команде нормам. Это – конфликты способов поведения в условиях совместной деятельности и общения, не отвечающих ожиданиям членов команды, требованиям, установленным в команде.
4. Личные конфликты, возникающие как проявление той или иной личностной несовместимости, непонимания: различий в системе ценностных ориентаций, различий целей и задач, жизненных планов, интересов, личностных обязанностей.

Подводя итог эмпирического исследования необходимо выделить важную закономерность динамики функционально-ролевых конфликтов, которая состоит в том, что любой такой конфликт или непрерывная их цепь между одними и теми же спортсменами имеет тенденцию переходить в эмоциональный конфликт. Другими словами, затянувшийся конфликт, возникший на предметно-деятельностной основе, вследствие действующих в нем психологических закономерностей может привести к тому, что, во-первых, произойдет “потеря” объекта и цели конфликта и, во-вторых, сформируется негативное отношение спортсменов друг к другу. Эмоциональный конфликт в свою очередь может усугубить поведение спортсменов в конфликтных ситуациях, возникающих в условиях совместной спортивной деятельности, направляя действия не на активное, рациональное преобразование объективного плана конфликтной ситуации, а на деструкцию личности оппонента, тем самым неблагоприятно влияя на эффективность его индивидуальной деятельности, на снижение активности [2, 4].

Однако, конфликтное взаимодействие несет в себе не только разрушительные, но и созидательные начала. Конфликты помогают спортсменам и тренерам добиться взаимопонимания, выяснить принципиальные позиции устранить недоразумения, наладить хорошие отношения и положить начало здоровой критике и самокритике [2, 3].

Поэтому в процессе конфликтного взаимодействия в спортивных командах важнейшее значение имеет ограничение негативных, разрушающих функций конфликта и формирование, а также максимальное использование его позитивных функций. Данные функции были проанализированы и представлены в работе Г.В.Ложкина, Н.И.Повякель [4]. Позитивные функции конфликтов:

- *регулярно развивающая* – конфликт не дает застыть, окостенеть, побуждает к изменениям и развитию, открывает дорогу инновациям, способным усовершенствовать и стабилизировать внутренний мир, отношения систему;

- *информационно-объединяющая* – в ходе конфликта тренер и его воспитанники лучше узнают себя и друг друга, конфликт стимулирует рефлекссию и понимание;
- *сплочение и структурирование* – конфликт способствует сплочению групп;
- *стимулирование активности* – конфликт повышает активность субъектов взаимодействия, снимает “синдром покорности”;
- *стимулирование личностного роста* – конфликт стимулирует развитие личности, повышает чувство ответственности, осознания своей значимости, может содействовать самопознанию и самореализации;
- *диагностическая и проясняющая* – иногда полезно даже спровоцировать конфликт, чтобы прояснить обстановку и понять состояние дел.

Негативные функции конфликтов:

- становление стереотипов и разрушающих форм самореализации личности путем манипулятивного самоутверждения и достижения желаемого как бы в обход;
- ухудшение психологического климата в группе и разрушение межличностных отношений;
- снижение привлекательности учебно-тренировочной деятельности и, как следствие, снижение ее результативности;
- неадекватность, прежде всего в восприятии проблемы и участников конфликта;
- возникновение неадекватных психологических защит;
- снижение сотрудничества и уменьшение возможности партнерства между сторонами в ходе конфликта и после него.

Из изложенного следует, что конфликтное взаимодействие в спортивных командах, несмотря на создающую ими психическую напряженность, выступают как закономерное явление, без которого невозможно преодоления застоя и косности, разногласий и недоразумений, тормозящих развитие спортивного коллектива, деятельности, личности спортсменов, их профессионального мастерства. В связи с этим возникает вопрос о разрешении и управлении конфликтным взаимодействием с целью достижения успешного, конструктивного исхода из конфликта и избежания его тех возможных деструктивных последствий, которые разрушают групповой потенциал, истощают психические ресурсы спортсменов как личностей, как субъектов деятельности, негативно влияют на спортивную результативность.

*Литература:*

1. Донцов А.И., Полозова Т.А. Проблема объективных детерминант межличностного конфликта в группе // Вестник МГУ. Сер. Психология. – 1977. – № 4. – С. 23-32.
2. Ласькова В.Г. Особенности конфликтного взаимодействия в юношеских спортивных командах: Дис. ... канд. псих. наук. – К., 1997. – 234 с.

3. Ложкин Г.В., Сьомін С.В., Петровська Т.В., Кисельова О.О. Конфлікти у сумісній діяльності. – К.: Сфера, 1997. – 95 с.
4. Ложкин Г.В., Повакель Н.И. Практическая психология конфликта: Учебное пособие. – К.: МАУП, 2000. – 256 с.
5. Полозова Т.А. Межличностный конфликт в группе (Теоретические принципы и опыт экспериментального исследования): Автореф. дисс. ... канд. психол. наук – М., 1980. – 18 с.
6. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 209 с.

Поступила в редакцию 27.03.2002г.

## **БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПЕРИОДЫ БЛАГОПРИЯТНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПРОЦЕСС ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ**

Вовк В. М.

Восточноукраинский национальный университет им. В. Даля

***Аннотация.** Наши исследования показали, что эффект избирательно-направленного воздействия на развитие физических качеств в процессе преемственного физического воспитания школьников и студентов, зависит от “совмещения” с периодами биологического развития, так называемые “критические, чувствительные”.*

***Ключевые слова:** физические качества, биологическое развитие, критические периоды.*

***Анотація.** Вовк В. М. Біологічні періоди сприятливого розвитку фізичних якостей і їх вплив на процес спадкоємності фізичного виховання школярів і студентів. Наші дослідження показали, що ефект виборчо-направленого впливу на розвиток фізичних якостей в процесі спадкоємного фізичного виховання школярів і студентів, залежить від „сполучення” з періодами сприятливого біологічного розвитку, так названі „критичні чутливі”.*

***Ключові слова:** фізичні якості, біологічний розвиток, критичні періоди.*

***Annotation.** Vovk V.M. Biologicheskii periody blagopriyatnogo razvitiya fizicheskikh kachestv i ikh vliyaniye na protsess preemstvennosti fizicheskogo vospitaniya shkolnykh detey i studentov. Our research showed that effect of selectively-directional action at development of physical qualities at process of successive physical training the school children and students, depends from “mixing” with periods of biological development, so called “critical, sensitive”.*

*Keywords: physical qualities, biological development, critical periods*

**Актуальность.** Анализ результатов многолетних исследований свидетельствует, что в настоящее время реально имеются лишь последовательно расположенные институты непрерывного образования и физического воспитания, где обнаруживается недостаточная преемственность в образовании и особенно в физическом воспитании, формировании у школьников и студентов установки на преодоление естественных трудностей перехода из одной сферы физического воспитания в другую. В результате каждая последующая ступень образования и физического воспитания вынуждена осуществлять функцию восполнения явных пробелов предшествующих ступеней, что влечет за собой потерю времени и темпов в развитии личности.

В современной практике учебно-тренировочного процесса в средней и высшей школе развитие активной позиции учащихся реально осуществляется на эмпирическом уровне, что и порождает трудно объяснимые парадоксальные явления при переходе учащихся из класса в класс, из средней школы в высшую, с одного курса на другой.

В связи с этим принципиально важно обосновать такую систему (и структуру) преемственности физического воспитания школьников и студентов, которая создавала бы предпосылки и условия для разрешения диалектических противоречий перехода учащегося из одних условий воспитания в другие и тем самым способствовала реализации движущих сил учебно-тренировочного процесса с учетом благоприятных биологических периодов развития физических качеств.

**Методология.** Целью нашего исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности биологических периодов, благоприятно влияющих на развитие физических качеств и процесс преемственности физического воспитания школьников и студентов.

Изучая данную проблему, мы провели сравнительно-экспериментальное исследование, которое осуществлялось поэтапно на протяжении 6 лет по методике А. А. Гужаловского [9].

В этом эксперименте приняли участие 2 класса, всего 54 человека в возрасте 15-16-17 лет, учащихся лицей № 24 г. Луганска. Первый класс 9а,10а,11а (экспериментальный класс), всего 28 учеников (15 мальчиков и 12 девочек), второй 9б,10б,11б (контрольный класс), всего 26 учеников (15 мальчиков и 11 девочек) и студенты I,II,III курсов Восточноукраинского национального университета, всего 43 человека, из них 23 юноши и 20 девушек.

С целью оценки уровня физической подготовленности нами проводились в течение учебного года два тестирования в сентябре и мае

согласно Постановления Кабинета Министров Украины № 80 от 15.01.1996 г.

Учебно-тренировочный процесс в экспериментальных классах и группах проводился по специально разработанным нами преемственным программам физического воспитания школьников и студентов.

Теоретические исследования онтогенеза привели к выявлению ряда возрастных периодов развития и особенностей морфофункциональных изменений организма в пределах различных периодов [16]. Достоверно установлено, что различные органы и системы организма формируются, созревают, развиваются на протяжении жизни не вполне синхронно и равномерно, что нашло свое отражение в понятии гетерохронности различных сторон индивидуального развития. Определенную роль сыграла здесь “концепция относительного роста” [6], согласно которой развитие организма представляется как результат взаимодействий в процессе неравномерного роста его частей. Немного позже возникла “теория индивидуаций” [11], полагающая, что развитие организма подчинено закономерностям движения “от целого к частному”.

Вопреки этому, сторонники “теории локальной интеграции” [13] связывают гетерохронность онтогенеза с тем, что онтогенетическое развитие идет по принципу “от частного к целому”.

Согласно концепции системогенеза П.К.Анохина [1], разница между локальными и тотальными формами активности и развития организма относительна. Гетерохрония в проявлении локальных или тотальных форм зависит от того, какая функциональная система необходима организму в первую очередь на данном этапе онтогенеза.

Гетерохрония онтогенеза связывается также с принципом надежности биологической системы [15], а в другой трактовке, - с принципом “минимального обеспечения функциональной системы” [1].

Гетерохронность различных сторон онтогенеза надо рассматривать в связи с более общими закономерностями развития организма, выраженными в последовательной смене фаз, этапов, периодов процесса развития в целом. Фундаментальный вклад в понимание механизмов этапности онтогенеза внес Ч.Дарвин, обосновав их поэтапным (возрастным) “включением” наследственных детерминант развития в определенные сроки индивидуальной жизни и в зависимости от условий существования организмов [10].

Генетическую детерминированность периодов (этапов, фаз) онтогенеза усматривают в том, что различные его стадии контролируются различными генными структурами (“программами”), направляющими морфогенез в зависимости от взаимодействия результатов предшествующих стадий развития и факторов, вступающих в действие на последующих стадиях этого развития [12].

Для обозначения последовательности изменений (количественного и качественного характера) в процессе онтогенеза пользуются различными, пока еще не вполне согласованными терминами: “этап”, “фаза”, “стадия”, “узловой возраст”, “критический период” и др. [7, 15, 16]. В одном из вариантов концептуального подхода предлагается разделить весь онтогенез на некоторое небольшое число естественных фаз развития [16]. Допускается при этом, что каждая новая фаза развития характеризуется одновременным включением целой цепи событий на уровне генетического аппарата клеток (биологически подготовленных к этому), детерминирующих последующие процессы развития в пределах фазы. Такие “пусковые” периоды относительно продолжительных стадий онтогенеза издавна получили название “критических” или “чувствительных” (сенситивных) периодов развития [5, 13, 16, 17].

В современной психофизиологии под “критическими” периодами развития понимают обусловленные генетически и внешней средой, взаимосвязанные во времени периоды интеграции процессов, регулирующих клеточный метаболизм, в результате чего наступает стойкий морфологический или физиологический сдвиг [13].

Критические периоды рассматриваются и как фазы наибольшей реализации потенций организма в онтогенезе [9], и как периоды, когда специфическое воздействие на организм вызывает определенную повышенную ответную реакцию, причем фазы, в пределах которых можно получить оптимальный результат такого воздействия, именуются “сенситивными периодами” [9].

Анализируя факты и концепции, касающиеся критических и особенно чувствительных периодов в их значении для теории и практики физического воспитания, эффективного управления развитием индивида, важно взглянуть на проблему сквозь призму общенаучных положений о соотношении биологических и социальных факторов индивидуального развития. Краеугольными здесь являются марксистские положения о диалектике взаимодействия биологических и социальных начал в развитии человека и ведущей роли социальных, которые, возникнув и сформировавшись исторически на биологической основе, стали в силу закономерностей коренных общественных отношений ведущей, определяющей стороной развития человека, его сущностью [19]. Важную роль в развитии человека как социального существа стало играть “социальное наследование” как освоение индивидуумом всего предшествующего опыта человечества [11].

Стремясь преодолеть односторонние воззрения на процесс физического развития человека, ряд авторов предлагает рассматривать его детерминирующие начала в виде трех “программ”: видовой (биологической), социально-экологической и онтогенетической [11, 16].

Биологическая программа развития, основанная на генетическом аппарате наследования, обеспечивает три вида регулирования онтогенеза: простое регулирование по генетически заданной программе; регулирование с учетом средовых факторов, вызывающих отклонения от программы; регулирование по замкнутому циклу с обратными связями. Предполагается, что в процессе онтогенеза элементарный цикл регулирования “нормы развития” начинается прямым управляющим воздействием генетической программы на развивающуюся часть или сторону организма и завершается сигналами о морфофункциональных результатах этого влияния по обратным связям от развивающегося органа к генетическому аппарату [4]. Учитывая это, выдвигается гипотеза, что генетическое управление индивидуальным развитием организма осуществляется генной регуляторной системой посредством “переключателей” генов, контролирующих развитие [3].

Социально-экологическая программа индивидуального развития человека обеспечивается воздействием системы внешних причин и условий жизнедеятельности организма. Оценивая их роль, необходимо подчеркнуть, что биологическая сторона наследственности составляет основу естественного становления человека. Ведь “человек является непосредственно природным существом. В качестве природного существа, притом живого природного существа, он ... наделен природными силами, жизненными силами, являясь деятельным природным существом, эти силы существуют в нем в виде задатков и способностей, в виде влечений”.\*

Социально-экологическая программа индивидуального развития формируется небезотносительно к биологическим видовым особенностям человека, но определяется в решающей мере социальными запросами общества к человеку как к члену этого общества.

Воздействуя на индивидуума, внешние условия жизнедеятельности приводят к коррекции внутренних и образованию новых программ развития. Последние складываются на основе генетической программы и условий взаимодействия биологической и социально-экологической программы развития, отражая в себе не случайную, а некоторую устойчивую, закономерную связь. Таким образом, онтогенетическая программа развития человека представляет собой как бы объединенный результат взаимодействия генетической природы организма и условий среды. При этом “внутренняя природа” организма на разных этапах онтогенеза, вероятно, в различной степени отражает влияние социально-экологической среды и в неодинаковой мере “восприимчива” по отношению к различным элементам этой среды [11].

Возвращаясь к проблеме критических периодов онтогенеза, надо

---

\* К.Маркс и Ф.Энгельс. Из ранних произведений. – М.: Госполитиздат, 1956, с.631.

сказать, что большинство исследований, посвященных изучению и использованию их в прикладных целях, выполнялось в аспекте определения возможностей адаптации организма животного и человека к действию неблагоприятных факторов [12, 13, 16, 20]. Исследованиями установлено, что различные неблагоприятные факторы внешней среды (неполноценное питание, кислородное голодание, охлаждение, механические повреждения, ионизирующая радиация и др.) приводят к разным результатам в зависимости от того, на какой период (этап или фазу) развития организма приходится их воздействие.

Известны факты, которые указывают, что в физическом развитии индивидуума есть периоды, когда ограничение двигательной активности вызывает особенно негативные и далеко идущие последствия, что обнаружилось, в частности, при исследовании спонтанной двигательной активности в раннем детском возрасте [2, 18]. Эти факты ждут еще своего углубленного анализа, но сама по себе роль двигательной активности как одного из важнейших факторов онтогенеза не подлежит сомнению.

На главную и незаменимую роль двигательной активности в нормальном течении онтогенеза было указано затем многими научными фактами обобщения концепций А.А. Ухтомского об “избыточной компенсации”, вызываемой в организме постоянными упражнениями [17], и “энергетическим правилом скелетных мышц” [2], по которому ведущим фактором функциональной индукции избыточного анаболизма служит двигательная активность, начинающаяся еще в ранней стадии формирования организма.

Для теории и практики физического воспитания особый интерес в проблеме критических периодов представляет, естественно, тот ее аспект, который исходит из данных, позволяющих полагать, что в онтогенезе есть периоды (или фазы, этапы, стадии и т.п.), характеризующиеся неодинаковой степенью реагирования индивидуума на позитивные воздействия, направленные к формированию и развитию его жизненно важных качеств, способностей, навыков и умений. Строгих исследовательских фактов, необходимых для четких представлений о хронологии таких периодов и закономерностях, определяющих их характеристики, пока сравнительно немного.

Многолетняя учебно-тренировочная практика давно уже доказала, что эффект обучения и тренированности зависит, кроме того от возраста обучаемых.

Однако сравнительно недавно стали обращать внимание на то, что зависимость между возрастом, эффективностью обучения и тренированностью не прямая и не обратно пропорциональная, а более сложная – меняющаяся по мере чередования в онтогенезе некоторых периодов, отличающихся более высокой и менее высокой “обучаемостью” и “тренированностью”

(способностью к усвоению знаний, умений, навыков) и различной восприимчивостью к развивающим воздействиям. Существование таких методов очевидно, на этом акцентировал внимание еще Л. С. Выготский [8], призывая установить оптимальные сроки обучения с учетом границ критических периодов развития детей. По его представлениям, факторы, воздействующие на ребенка в процессе обучения и воспитания, могут давать принципиально различный эффект в зависимости от периода его развития (в одни периоды – оптимальный эффект, в другие – нейтральный, в иные – даже отрицательный). Лишь зная особенности периодов онтогенеза и соответственно нормируя воздействия, можно рационально управлять индивидуальным развитием, оптимально строить учебно-тренировочный процесс преемственного физического воспитания школьников и студентов.

Согласно этой концепции в современном учебно-тренировочном процессе в “критические периоды”, в рамках которых на основе естественных закономерностей развития обеспечиваются наиболее значительные темпы прироста определенных физических качеств индивидуума.

Многие авторы, исследующие данную проблему, считают, что в такие периоды организм легче, чем в другие поддается воздействиям извне, если они соответствуют по направленности основным тенденциям происходящих в нем естественных морфофункциональных изменений [15, 18, 19, 20]. К таким периодам более подходит название “чувствительные” (сенситивные).

**Результаты исследований.** Исследования онтогенетического физического развития детей и подростков в последние десятилетия подтвердили существование так называемых критических сенситивных периодов в развитии двигательных функций [14, 15, 18].

Совокупность этих и аналогичных фактов послужила основанием для разработки ряда положений о необходимости учета критических периодов при построении учебно-тренировочного процесса, а также преемственного физического воспитания школьников и студентов [14, 19, 20].

Однако в оптимизации процесса преемственности физического воспитания в аспекте использования этих периодов остается еще много неясного и ученым еще предстоит исследовать эти “белые пятна”.

Так называемые критические сенситивные периоды в физическом развитии школьников и студентов представляют благоприятные возможности для направленного воздействия на определенные физические способности (биологические основы которых особенно интенсивно формируются и созревают в данные периоды). Исходя из этого, процесс преемственности физического воспитания школьников и студентов необходимо строить так, чтобы направленные воздействия на определенные физические способности концентрировались бы в благоприятные периоды их естественного развития

(табл.1).

Благоприятные периоды, обозначенные нами условно как период “максимальных темпов прироста” двигательных возможностей, когда прирост показателей развития физических качеств школьников и студентов более чем в 2 раза превышал среднюю расчетную величину их прироста; период “субмаксимальных темпов прироста” - увеличивался в 1,5 и 2 раза; период “умеренно высоких темпов прироста”, где прирост возрастал не более чем в 1,5 раза и период “замедленного развития” (в табл.1 – графы, не обозначенные литерами), когда изменение физических качеств происходило менее значительно, чем средняя расчетная величина. В ходе экспериментов сравнивалась эффективность направленного концентрированного воспитания физических качеств школьников и студентов в указанные периоды их развития (путем сконцентрированного применения адекватных физических упражнений и связанных с ними тренировочных нагрузок). Общими критериями эффективности служила степень улучшения достижений в тестовых показателях.

Таблица 1

*Биологические периоды благоприятного развития физических качеств школьников и студентов в процессе преемственного физического воспитания*

Классы, курсы	Тестовые упражнения								
	Бег 3000 м, 2000 м	Бег 100 м	Сгибание рук в упоре лежа	Подтягивание (юноши)	Подъем туловища за 60''	Прыжок в длину с места	рыжок вверх с места	Челночный бег 4x9 м	аклон туловища
	Общая выносливость	Быстрота	Физические качества Скоростно-силовые				Ловкость	Гибкость	
	Юноши								
9 класс		УТП		УТП	СТП			МТП	МТП
10 класс				СТП				МТП	МТП
11 класс	УТП		МТП	МТП		УТП	УТП	МТП	СТП
1 курс	УТП	УТП	МТП	МТП	УТП	УТП	УТП	СТП	СТП
2 курс	СТП	УТП	УТП	УТП	СТП	СТП	СТП	УТП	УТП
3 курс	УТП		УТП	УТП	УТП	УТП	УТП	УТП	УТП
	Девушки								
9 класс		УТП		-				УТП	МТП
10 класс	УТП	УТП		-	УТП			СТП	МТП
11 класс	СТП	УТП		-	УТП			МТП	МТП
1 курс	СТП	УТП	УТП	-	СТП	УТП	УТП	СТП	СТП
2 курс	УТП		УТП	-	УТП	УТП	УТП	УТП	УТП
3 курс	УТП		УТП	-				УТП	УТП

*Примечание.*

“МТП” - периоды “максимальных темпов прироста”; “СТП” – периоды “субмаксимальных темпов прироста”; “УТП” – периоды “умеренно высоких темпов прироста”; Графы, не обозначенные литерами, – периоды, когда

*изменение тех же показателей происходило в пределах менее значительных, чем средняя расчетная величина.*

Эффект от избирательно-направленного воспитания физических качеств школьников и студентов находился в явной зависимости от того, в какой из указанных в таблице периодов осуществлялось их воспитание, а прирост показателей уровня физических качеств был намного больше в тех случаях, когда эти воздействия осуществлялись в процессе преемственного физического воспитания школьников и студентов и “совмещались” с периодами максимальных темпов прироста”, соответственно меньший прирост был в остальных периодах.

**Заключение.** Наши исследования показали, что эффект избирательно направленного воздействия на развитие физических качеств в процессе преемственного физического воспитания школьников и студентов, находится в зависимости от того, в какой из указанных в таблице периодов осуществляется их воспитание.

В ходе экспериментов сравнивалась эффективность разработанных нами программ преемственного развития физических качеств, которые “совмещались” с периодами благоприятного биологического развития.

Сравнительные эксперименты, проведенные через один год после экспериментальных занятий, показали, что при “совмещении” этих периодов и преемственных программ студенты достигают более высоких показателей физической подготовленности и сохраняют достигнутые преимущества в течение 3-4 месяцев. Общими критериями эффективности и контрольными упражнениями были тесты, указанные в табл. 1.

Проведенные нами исследования также подтверждают, что проблема критических и биологических периодов по отношению к педагогическому процессу не может недооцениваться специалистами физического воспитания.

Дальнейшая разработка этой проблемы в аспекте преемственности физического воспитания школьников и студентов открывает большие возможности оптимизации системы факторов развития физических качеств человека в соответствии с биологическими и социальными закономерностями онтогенеза.

#### *Литература*

1. Анохин П.К. Системогенез как общая закономерность эволюционного процесса. – *Бюлл. экпер. биол. и мед., т.26, вып.2, 1948. № 8, с.81.*
2. Аршавский И.А. – В кн.: *Возрастная физиология (Руководство по физиологии).* – Л.: Наука, 1975, с.16.
3. Бердышев Г.Д. Программирование процессов индивидуального развития и старения организмов. – В сб.: *Биологическая, медицинская кибернетика и бионика,*

- вып.1. – Киев,1960,с.89-95.
4. Биологическая кибернетика /Под ред. Когана А.В./ - М.: Высшая школа,1972,275 с.
  5. Боннер Д. Молекулярная биология развития. – М.: Мир,1967.
  6. Бунак В.В. Закономерности относительного роста как основного фактора формообразования в позднем (постэмбриональном) онтогенезе. – В сб.: Труды VI Всесоюзного съезда анатомов, гистологов и эмбриологов. Т.1. – Харьков,1961,ст.29-36.
  7. Возрастная физиология /Отраслевой совет АН СССР. – Л.: Наука,1975.
  8. Выготский Л.С. Умственное развитие детей в процессе обучения. – М. – Л.,1935.- С.280.
  9. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. Автореф. дисс. докт. пед. наук. – М.: ГУОЛИФК,1979.
  10. Дарвин Ч. Законы изменчивости. Приложение к Ж. “Научное обозрение” за 1898 г., Сиб.,1898,84 с.; он же: Происхождение человека и половой отбор. Иллюстрированное собрание сочинений,т.5. – М.,1908.
  11. Карсаевская Т.В. Социальная и биологическая обусловленность изменений в физическом развитии человека. – Л.: Медицина,1970.
  12. Конюхов Б.В. Генетический контроль онтогенеза. – В кн.: Вопросы медицинской генетики. – М.: Медицина,1974,с.111-123.
  13. Кретчмер Н., Гринберг Р. Критические периоды развития. – В сб.: Труды 7-й научной конф. по возр. морфол., физиол. и биохимии. – М.,1967,с.37-39.
  14. Кузнецова З.И. Критические периоды развития быстроты, силы и выносливости детей школьного возраста. – М.,1972,с.144-146.
  15. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии. – М.: Просвещение,1974.
  16. Светлов П.Г. Теория критических периодов развития и ее значение для понимания принципов действия среды на онтогенез. – В сб.: Вопросы цитологии и общей физиологии. – М.- Л., Изд.АН СССР,1960. – С.274.
  17. Ухтомский А.А. Собр. соч., т. III. – Л.,1951.
  18. Фарфель В.С. Развитие движений у детей школьного возраста. – М.: АПН РСФСР,1959.
  19. Федосеев П.Н. Социальное и биологическое в философии и социологии. – Вопросы философии,1976, № 3,с.64-65.
  20. Хрипкина А.Г. Научные основы совершенствования физического воспитания школьников. Физич. культ. в школе,1976, № 4, с.16-19.

Поступила в редакцию 16.03.2002г.

## ВЫЯВЛЕНИЕ РЕЙТИНГА СТРАН-УЧАСТНИЦ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ПО ПЛАВАНИЮ

Ганчар И.Л., Ермаков С.С., Ганчар А.

Южноукраинский государственный педагогический  
университет имени К.Д.Ушинского

Харьковская государственная академия дизайна и искусств

***Аннотация.** Специалистам по физическому воспитанию и спорту в своей профессиональной деятельности следует располагать достаточно объективной информацией о реальном положении, своего рода совокупного рейтинга стран-участниц Олимпийских игр в соревнованиях по спортивному плаванию. Это позволит эффективно использовать полученные данные не только при подготовке будущих специалистов физического воспитания и спорта во многих педагогических вузах стран СНГ и за рубежом, но и при воспитании достойного спортивного резерва, способного реализовать потенциальные возможности.*

***Ключевые слова:** плавание, олимпийские игры, рейтинг.*

***Анотація.** Ганчар І.Л., Єрмаков С.С., Ганчар А. Виявлення рейтингу країн-учасниць олімпійських ігор з плавання. Фахівцям з фізичного виховання і спорту у своїй професійній діяльності варто мати у своєму розпорядженні досить об'єктивну інформацію про реальне положення, свого роду сукупного рейтингу країн-учасниць Олімпійських ігор у змаганнях зі спортивного плавання. Це дозволить ефективно використовувати отримані дані не тільки при підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту в багатьох педагогічних вузах країн СНД і за рубежом, але і при вихованні гідного спортивного резерву, здатного реалізувати потенційні можливості.*

***Ключові слова:** плавання, олімпійські ігри, рейтинг*

***Annotation.** Ganchar I.L., Yermakov S.S., Ganchar A. Detection of a rating of the countries of the participants of Olympic games on navigation. The experts in physical education and sports in the professional activity should have rather objective information on a real position, some kind of a cumulative rating of the countries of the participants of Olympic games in competitions on sports navigation. It will allow effectively to use obtained datas not only by preparation of the future experts of physical education and sports in many pedagogical high schools of the countries of CIS and abroad, but also at education of a worthy sports redundancy, capable to realize potential opportunities.*

***Keywords:** navigation, Olympic games, rating.*

**Введение.** Плавание, как олимпийский вид спорта, было представлено уже на I Олимпийских играх. В своей эволюции программа соревнований

протерпела целый ряд существенных дополнений, начиная от 4 видов до 32, что позволяет пловцам в настоящее время участвовать в достаточно расширенном числе стартов на столь престижных соревнованиях, как Олимпийские игры.

**Результаты.** Для более детального рассмотрения результатов сильнейших команд-пловцов весь период их участия в Олимпийских играх условно подразделен на 3 этапа: 1 этап - с 1896 по 1948 гг., который характеризуется незначительным увеличением видов программы с 4 до 11, а также получением призовых медалей представителями только 18 стран; 2 этап - с 1952 по 1988 гг., характерен увеличением числа видов программы с 11 до 31 вида, а также получением призовых медалей уже представителями 30 стран; 3 этап - обозначился с 1992 г. и продолжается в настоящее время, который характерен некоторой стабилизацией числа видов программы до 32, а также некоторым снижением числа стран-призеров до 28, что вызвано значительным обострением соревновательной борьбы среди новых “плавательных” стран, где развитию плавания уделяется более пристальное внимание, примером тому – Россия, Украина, Ирландия, Словакия, Куба, а также признанные фавориты, такие как - США, Австралия, Германия, Венгрия, Китай, Голландия, Италия, Швеция, Канада, Япония.

Более наглядно результаты участия сильнейших команд-пловцов приведены в расположенных ниже таблицах, которые детализируют рейтинги стран-участниц Олимпийских игр в соревнованиях по плаванию с 1896 по 2000 гг. Так в таблице 1 приведены данные о фактах получения призовых медалей отдельными пловцами стран-участниц в период с 1896 по 1948 гг. В таблице 2 показаны результаты получения олимпийских медалей пловцами стран-участниц с 1952 по 1988 гг. Таблица 3 отражает показатели спортсменов стран-участниц олимпийских соревнований по плаванию с 1992 по 2000 гг. Обобщенные данные всех прошедших соревнований по плаванию в рамках Олимпийских игр приведены в таблице 4, что позволило выявить их объективный совокупный рейтинг, который может свидетельствовать, как о степени развития теории и методики преподавания плавания в тех или иных странах, так и уровне их достижений на современном этапе.

**Закключение.** Специалистам по физическому воспитанию и спорту в своей профессиональной деятельности следует располагать достаточно объективной информацией о реальном положении, своего рода совокупного рейтинга стран-участниц Олимпийских игр в соревнованиях по спортивному плаванию, как одному из самых “медалеёмких” выступлений по олимпийскому виду спорта. Это позволит эффективно использовать полученные данные не только при подготовке будущих специалистов физического воспитания и спорта во многих педагогических вузах стран СНГ и за рубежом, но и при воспитании





Продолжение табл. 3

Результаты участия сильнейших пловцов на Олимпийских играх с XXV-1992 по XXXI-2020гг.(по золотым – з, серебряным – с, бронзовым – б медалям)

Игры, год и место проведения	XXV-1992 Барселона Испания			XXVI-1996 Атланта США			XXVII-2000 Сидней Австралия			Всего медалей на 1948 г.			Всего медалей на 1988 г.			Всего медалей на 2000 г.			Всего медалей к 2000 г.			Количество медалей, место команды	XXVII-2004 Афины Греция				
	з	с	б	з	с	б	з	с	б	з	с	б	з	с	б	з	с	б	з	с	б		з	с	б		
Страны-участницы																											
19. Новая Зеландия		1		2											3 2 1		2 1 3	6 24									
20. Бразилия		1		1 2			1							1 3	2 3 3	6 9	21										
СНГ	6	3	1												6 3 1	6 3 1	10 17										
21. СССР												12 21 26					12 21 26	59 6									
Россия				4 2 1			1 1							4 3 2	4 3 2	9 19											
22. Мексика											1 1					1 2	35-36										
23. Югославия											1 1					1 1	2 35-36										
24. Италия			2		1 3	1 2					1 3 3	1 5 3	2 8 13	15													
25. Испания	1						1					2 1 1	1 1 3	4 29													
26. Польша		1										2 1	1 2 3	32													
27. Румыния							2 1 1					1 2 2	1 1 2 2 3	7 23													
28. Венесуэла												1		1 1 1	39-40												
29. Швейцария												1		1 1	39-40												
30. Китай	4	5		1 3 2								3 1 5	8 2 5 11 3	19 14													
31. Болгария											1 1 1		1 1 1	3 31													
32. Суринам			1								1		1 1	1 2 35-36													
33. Коста-Рика				1				2			1	1	2 1 1 2	4 27-28													
34. Ирландия				3	1							3	1 3	1 4 25													
35. Куба				1 1								1 1	1 1 2	38													
36. Украина							2 2					2 2	2 2 4	26													
37. Словакия							2					2	2 2 37														

Таблица 4

Рейтинг стран-участниц Олимпийских игр в соревнованиях по плаванию по фактам получения золотых – з, серебряных – с, бронзовых – б медалей с 1896 г. по 2000 г.

Страны-участницы игр	Медали												Всего, рейтинг	
	на 1948 г.			на 1988 г.			на 2000 г.			1896 - 2000 гг.				
	з	с	б	з	с	б	з	с	б	з	с	б		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
США	45	31	26	106	80	59	38	28	20	189	139	105	433	1
Австралия	6	10	9	31	20	27	8	16	16	45	46	52	143	2
ГДР				38	32	22				38	32	22	92	3
Германия ОКГ	10	9	6	1 5	7	1 8	17	12	22	30	64	4		
Венгрия	5	7	9	9 8	5 9	4 3	23	19	17	59	5			
СССР				12 21	26			12	21	26	59	6		
Великобрит.	9	9	12	5 10	10		1 2	14	20	24	58	7		
Япония	10	8	8	5 10	2	1 2	2 16	20	14	50	8			
Голландия	6	5	3	3 8	9 5	1 4	14	14	16	44	9			
Канада	2	1	2	4 11	13	1 1	5 7	13	20	40	10			
Швеция	3	5	6	4 4	5 1	5 2	8 7	14	13	35	11			
ФРГ				3 5	13			3 5	13	21	12			
Франция	1	3	4	1 3	5		1 2	2 7	11	20	13			
Китай				3 1	5 8	2 5	11 3	19	14					
Италия				1 3	3 1	5 3	2 8	13	15					

Продолжение табл.4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Дания	2	4	3		1	1				2	5	4	11	16
СНГ							6	3	1	6	3	1	10	17
Россия							4	3	2	4	3	2	9	18
ЮАС (ЮАР)			2	1		1	2	1	2	3	1	5	9	19
Австрия	1	4	4							1	4	4	9	20
Бразилия					1	3		2	3		3	6	9	21
Греция	1	4	3							1	4	3	8	22
Румыния					1	2	2	1	1	2	2	3	7	23
Нов. Зеландия						3	2	1		2	1	3	6	24
Ирландия							3		1	3		1	4	25
Украина							2	2		2	2		4	26
Бельгия		1	1			1	1			1	1	2	4	27-28
Коста-Рика					1	1			2	1	1	2	4	27-28
Испания						2	1		1	1		3	4	29
Финляндия			2					1	1		1	3	4	30
Болгария				1	1	1				1	1	1	3	31
Польша						2		1			1	2	3	32
Югославия				1	1					1	1		2	33
Аргентина	1	1									1	1	2	34
Мексика				1	1					1		1	2	35-36
Суринам			1						1	1		1	2	35-36
Словакия								2			2		2	37
Куба								1	1		1	1	2	38
Филиппины			2									2	2	39
Венесуэла						1						1	1	40-41
Швейцария						1						1	1	40-41
Кол. медалей	102	102	102	227	227	228	96	94	96	425	423	426	1274	1-41

достойного спортивного резерва, способного реализовать потенциальные возможности.

Наиболее высокий обобщенный рейтинг в прошедших Олимпийских играх имели следующие страны-участницы, по мере его уменьшения: США, Австралия, ГДР, Объединенная команда Германии, Венгрия, СССР, Великобритания, Япония, Голландия, Канада, Швеция, ФРГ, Франция, Китай, Италия, Дания, СНГ, ЮАР, Россия, Австрия, Бразилия, Греция, Румыния, Новая Зеландия, Ирландия, Украина, Бельгия, Коста-Рика, Испания, Финляндия, Болгария, Польша, Югославия, Аргентина, Мексика, Суринам, Словакия, Куба, Филиппины, Венесуэла, Швейцария. Другие многие участвующие страны, пока призовых медалей не получали, что остро ставит перед ними проблему качественной подготовки достойного спортивного резерва пловцов.

*Литература:*

1. Вайцеховский С.М. Книга тренера.- М.:Физкультура и спорт, 1971.- 312 с., ил.
2. Валентинов Б.В. Плавание: Справочник.- М.: Физкультура и спорт, 1980.- 141с.
3. Гурьев Н.И. Плавание на Олимпийских играх: Цифры и факты.- Мн.,1981.- 90с.

*Поступила в редакцию 19.03.2002г.*

## ЗМІСТ

МАКАЦ В.Г., НАГАЙЧУК В.І., МАКАЦ Є.Ф. Акупунктурна діагностика як засіб функціональної оцінки вегетативної нервової системи (теоретичне обґрунтування) (повідомлення п'яте) .....	3
ЧЕПІЛЬ МАРІЯ Роль пласту у вихованні національно свідомої молоді Галичини .....	9
КРАВЧУК Т.М. Становлення та розвиток загальнопедагогічної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих педагогічних закладах України в 20-50-х рр. ХХ ст. ....	20
ГЛАЗУНОВ С.І. Стан фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ в умовах реформування збройних сил України .....	26
РАССКАЗОВА О.І. Організація творчої діяльності учнів у соціально-педагогічному процесі позашкільного закладу .....	32
ПОПОВА В.Л. Естетична підготовка вчителя (історико-педагогічний аспект) .....	38
НІКІТЕНКО С.А. Суб'єктивна оцінка ефективності сили ударів у боксерів високої кваліфікації .....	44
КАПКО І.О. Характеристика змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у пауерліфтингу .....	48
БОРОМЕНСЬКИЙ О.В. Удосконалення фізичної підготовленості студентів педагогічного вузу у процесі самостійних занять фізичною культурою і спортом та основами туризму і краєзнавства .....	55
НОСКО М.О. Особливості техніко-тактичних дій у волейболістів різних вікових груп в умовах змагальної діяльності .....	60
МАЛІКОВ Н.В. Сравнительный анализ адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы юношей и девушек старшего школьного возраста, проживающих в различных климатогеографических условиях .....	69
ЯЦЕНКО А.Г., КОЗОРЕЗ Д.Б. Половой диморфизм реакций сердечно-сосудистой системы высококвалифицированных гимнастов на перемену положения тела .....	74
БУЗНИК А.И. Детерминация конфликтного взаимодействия в спортивной команде .....	79
ВОВК В. М. Биологические периоды благоприятного развития физических качеств и их влияние на процесс преемственности физического воспитания школьников и студентов .....	84
ГАНЧАР И.Л., ЕРМАКОВ С.С., ГАНЧАР А. Выявление рейтинга стран-участниц олимпийских игр по плаванию .....	94

[www.nbuv.gov.ua/eb/khhpi.html](http://www.nbuv.gov.ua/eb/khhpi.html)    [www.lib.sportedu.ru/books/xxpi/](http://www.lib.sportedu.ru/books/xxpi/)  
[www.pedagogy.narod.ru](http://www.pedagogy.narod.ru)    [pedagogy@ic.kharkov.ua](mailto:pedagogy@ic.kharkov.ua)

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

Підп. до друку 08.04.2002. Формат 60x80 1/16. Папір: друк. Друк: ризограф.  
Ум. друк. арк. 6.5. Тираж 100 прим.

ХДАДМ, Харківська державна академія дизайну і мистецтв,  
Україна, 61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.  
Свід-во про внесення до держ. реєстру суб'єкта видав.справи  
ДК №860 від 20.03.2002р.

Надруковано з оригінал-макету в типографії Фонду  
61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.