

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник
наукових
праць**

ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ №15 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

№15

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 (ХХІІ), 2002. - №15. - 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.

Видається за рішенням Вченої ради Харківської державної академії дизайну і мистецтв (Харківського художньо-промислового інституту) [протокол № 4 від 27.12.1996 р., протокол № 7 від 23.04.1999 р., протокол № 8 від 29.03.2002 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. | Золотухіна С.Т. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 5. | Корягін В.М. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 6. | Максименко Г.М. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 7. | Друзь В.А. | доктор біологічних наук, професор; |
| 8. | Клименко А.І. | доктор біологічних наук, професор; |
| 9. | Лапутін А.М. | доктор біологічних наук, професор; |
| 10. | Романенко В.О. | доктор біологічних наук, професор; |
| 11. | Ткачук В.Г. | доктор біологічних наук, професор; |
| 12. | Веріч Г.Є. | доктор медичних наук, професор; |
| 13. | Сак Н.М. | доктор медичних наук, професор; |
| 14. | Ложкін Г.В. | доктор психологічних наук, професор. |

©С.С. Єрмаков, 2002;

©Харківська державна академія
дизайну і мистецтв, 2002

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ СИСТЕМИ ЗАХОДІВ З ПРОПАГАНДИ І РЕКЛАМИ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ

Тарасюк Н.Я.

Волинський державний університет ім. Лесі Українки м.Луцьк

Анотація. Дослідження управлінської діяльності, експертна оцінка, анкетування вихованців спортивних шкіл і членів оздоровчих клубів дозволили сформуванати і апробувати цільову комплексну програму активізації пропаганди і реклами.

Ключові слова: пропаганда, реклама, цільова комплексна програма, експеримент

Аннотация. Тарасюк Н.Я. Экспериментальное обоснование эффективности внедрения системы мероприятий по пропаганде и рекламе физкультурных занятий. Исследования управленческой деятельности, экспертная оценка, анкетирование воспитанников спортивных школ и членов оздоровительных клубов позволили сформулировать и апробировать целевую комплексную программу активизации пропаганды и рекламы.

Ключевые слова: пропаганда, реклама, целевая комплексная программа, эксперимент

Annotation. Tarasuk N.Y. Experimental justification of efficiency of introduction of a system of measures on propagation and advertising of sports occupations. Research of administrative activity, expert estimation, questionnaire of nurse-children of sporting schools and members of sanitary clubs allowed to form and to approbate a having a special purpose complex propaganda activization program and advertising.

Keywords: propaganda, advertising, having a special purpose complex program, experiment.

Пропаганда фізкультурних занять – цілеспрямоване розповсюдження та популяризація фізкультурних знань з метою переконання населення в необхідності систематичних фізкультурних занять. Під рекламою фізкультурно-оздоровчих послуг розуміють сукупність відомостей про послуги оздоровчого характеру, які здатні зацікавити споживачів та задовольнити попит різних соціально-демографічних груп населення (1).

На попередніх етапах дослідження було вивчено роль обласних газет в пропаганді і рекламі фізкультурних занять (2), проведено анкетування вихованців спортивних шкіл з метою вивчення стану

пропагандистської діяльності (3,4). Ефективність реклами оздоровчих клубів визначалась шляхом анкетування їх членів (5), а участь у проведенні цього важливого напрямку діяльності керівних організацій обласного рівня — за допомогою системного аналізу планованих та реалізованих обсягів різновидів пропагандистської діяльності.

В ході виконання завдань завершального етапу дослідження, було сформовано Цільову комплексну програму (ЦКП) подальшого удосконалення пропаганди і реклами фізкультурних занять. Визначення змісту ЦКП відбувалось за участю групи експертів, до якої входили провідні фахівці інституту здоров'я і фізичної культури ВДУ ім.Лесі Українки та представники керівних фізкультурних організацій обласного рівня. Їм пропонувалось оцінити значення (дуже важливе, важливе, другорядне) характеристик майбутньої програми. З врахуванням отриманих результатів, була розроблена ЦКП, яка базувалась на:

- сукупності взаємопов'язаних заходів, скерованих на активізацію пропаганди і реклами;
- деференційованості вирішення окремих комплексних завдань;
- відображенні конкретного змісту і скерованості на об'єкт у цілях, сформованих на різних рівнях побудови ЦКП;
- дотриманні принципів проведення пропаганди і реклами (підділі I рівня).
- участі у досягненні підцілей всіх організацій, в компетенції яких знаходиться пропаганда і реклама фізкультурних занять (підділі II рівня).
- наявності основних функцій управління: планування, організації, мотивації, контролю при виконанні завдань ЦКП (підділі – завдання III рівня);
- відображенні раціональних підходів до вирішення проблеми.

Генеральною ціллю програми визначено “Ефективну пропаганду занять фізичної культурою і рекламу послуг”.

Сформований варіант ЦКП був також запропонований для оцінки експертам, оцінка ними ЦКП проводилась за критеріями: доцільності запланованих заходів, реальності їх виконання, взаємоузгодженості, конкретності; повноти відображення основних етапів виконання, тривалості в часі.

Експерти в цілому дали високу оцінку ЦКП, однак зауважили, що повне виконання програми потребує тривалого часу. Тому у подальшому дослідженні проводився експеримент впровадження не ЦКП в цілому, а розробленої на її основі річної програми.

Результати проведеного системного аналізу діяльності керівних

організацій обласного рівня, анкетування вихованців спортивних школах і відвідувачів оздоровчих клубів дало змогу розробити програму організаційно-управлінського експерименту, який проводився в організаціях Волинської області. Програма включала планові завдання і програмно-цілові заходи адресовані для виконання керівним фізкультурним організаціям, спортивним школам, оздоровчим клубам.

Завдання для керівних організацій формувалися виходячи з основних функцій управління, які відображають етапи діяльності. Вони включали: удосконалення планування діяльності з пропаганди і реклами; утворення необхідних управлінських структур і делегування повноважень з проведення конкретних її видів; мотивацію працівників керівних і підпорядкованих організації до проведення пропаганди і реклами; контроль виконання прийнятих рішень і проведення зазначеної діяльності. Програмно-цілові заходи враховували необхідність розвитку всіх форм проведення пропаганди і реклами.

Для спортивних шкіл завдання визначались виходячи з етапів формування мотивації до занять спортом. Вони включали: формування методичних засад проведення пропагандистської діяльності; активізацію використання засобів масової інформації; зменшення плинності контингенту спортивних шкіл; використання пропагандистського впливу змагань; комплексність пропагандистського впливу, проведення різноманітних форм пропаганди; утворення бібліотечок спеціальної літератури для загального користування вихованцями спортивних шкіл. В оздоровчих клубах завдання діяльності зводились до: активізації рекламної діяльності із застосуванням різних її видів; прагнення до сучасного рівня проведення рекламної діяльності; проведення відкритих фізкультурно-оздоровчих занять для ймовірних клієнтів; продовження рекламного впливу на відвідувачів оздоровчих занять; удосконалення змісту рекламної інформації.

Програмно-цілові заходи для спортивних шкіл і оздоровчих клубів формувались з врахуванням особливостей їх функціонування, які були виявлені в ході проведеного дослідження. У програмі також зазначено виконавців і терміни впровадження заходів.

Програмно-цілові заходи для спортивних шкіл включали: розробку методичних рекомендацій і проведення методичних занять тренерів з питань пропаганди спортивних занять; співпрацю із засобами масової інформації; аналіз показників стабільності контингенту вихованців; дотримання принципів пропаганди під час проведення змагань; активізацію співпраці тренерів з батьками і шкільними вчителями фізкультури; залучення юних спортсменів до оформлення наочних

матеріалів стінних газет та ін.

Оздоровчі клуби, які надають послуги населенню у вигляді різноманітних оздоровчих занять, виконували наступні програмно-цільові заходи: включили рекламну діяльність до переліку функціональних обов'язків всіх співробітників; організували консультативні пункти; періодично змінювали текст рекламних звернень та оголошень у засобах масової інформації; проводили аналіз дієвості реклами; ширше запроваджували адресну рекламу та ін. Як приклад наведемо перелік програмно-цільових заходів, які мали місце в оздоровчому клубі аеробіки “Венера” м. Луцька впродовж річного експерименту при виконанні завдання “продовжувати рекламний вплив на відвідувачів”:

- організовано відпочинок і спілкування клієнтів після занять для перетворення клубу в цент дозвілля;
- приділено максимальну увагу тим, хто прийшов на заняття вперше, ймовірні споживачі послуг докладно інформувались про їх перелік і майбутні оздоровчі результати;
- запроваджено систему знижок в оплаті для тих, які залучили до занять інших;
- запроваджено систему знижок в оплаті послуг для постійних клієнтів;
- проводилися бесіди і настанови для підтримки мотивації відвідувачів до продовження занять;
- випускалися стінні газети, інформаційні листки з інформацією про успіхи клієнтів в оздоровчих заняттях;
- оформлено фотоальбом про життя клубу;
- утворено бібліотечку спеціальної літератури для загального користування.

Згідно з програмою експерименту, для кожного заходу було визначено виконавців і терміни виконання.

Отримані результати дали змогу констатувати активізацію проведення пропаганди і реклами в організаціях - учасниках експерименту. Зокрема в Управлінні фізичної культури і спорту Волинської облдержадміністрації заплановані і реалізовані обсяги досліджуваної діяльності підвищились до 20%; покращились показники стабільності контингенту, зафіксовані в особистих картах тренерів-викладачів ДЮСШ облради ФСТ “Колос”, покращалась наповненість і стабільність складу оздоровчих груп клубу “Венера”.

Програма експерименту, яка було апробована у перелічених вище організаціях, може бути адаптована і запроваджена в інших організаціях сфери фізичної культури, які опікуються подальшим удосконаленням

пропаганди і реклами, як однієї із провідних функцій управління.

Література:

1. Жданова О.М. та ін. *Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: Навч. посібник.* – Луцьк: Вежа, 2000. – 248 с.
2. Тарасюк Н.Я. *Фізкультурно-спортивна інформація на шпальтах волинських обласних газет. //Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали II регіональної науково-практичної конференції.* – Львів, - 2000. – С. 117.
3. Тарасюк Н.Я. *Місце пропаганди в діяльності спортивних шкіл. //Молодіжний вісник ВДУ.* - 2000.
4. Тарасюк Н.Я. *Роль пропаганди у залученні школярів до занять спортом.// Молода спортивна наука України. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції.* – Вип. 5. – Львів, - 2001. – С. 67.
5. Тарасюк Н.Я. *Особливості проведення реклами фізкультурно-оздоровчих послуг. //Молода спортивна наука України. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції.* – Вип. 6. – Львів, - 2002. – С. 215.

Надійшла до редакції 24.07.2002р.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДИДАКТИЧНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ НА ПРИКЛАДІ СПОРТИВНИХ ІГОР

Ніфака Олександр

Волинський державний університет імені Лесі Українки

***Анотація.** Інтегрований підхід дає більшу можливість оцінити теоретичну, методичну, фізичну (спеціальну) і технічну підготовку на етапах навчання студентів з курсу спортивні ігри. Все це дозволяє виробити власне становлення до дослідження обраної проблеми і підвищити ефективність підготовленості майбутніх фахівців, враховуючи реальні умови діяльності викладачів вузу.*

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

***Аннотація.** Нифака Александр. Теоретические основы дидактической интеграции на примере спортивных игр. Интегрированный подход дает большую возможность оценить теоретическую, методическую, физическую (специальную) и техническую подготовку на этапах обучения студентов по курсу спортивные игры. Все это вырабатывает собственное становление к исследованию избранной проблемы и повышает эффективность подготовленности будущих специалистов, учитывая реальные условия деятельности преподавателей вуза.*

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

контроль.

Annotation. *Nifaka A. The theoretical graoesy of the didactic integrated on the basis of sport s games. The integrated approach gives the large opportunity tj estimate theoretical, methodical, physical (special) and technical training ft stages learning of the students from a course sports games. All this permits to develop the own becoming to research of a selected problem and to raise efficacy of preparation of the future experts, taking into account real conditions of activity of the teachers of high school.*

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

Серед складних проблем дидактичної інтеграції - брак чіткого розмежування між самим поняттям інтеграція та спорідненими до неї поняттями (синтез, комплектування, координація, міждисциплінарні розробки тощо). Найболючішою є проблема ізольованості вивчення окремих дисциплін та протилежна їй тенденція інтегрувати все підряд, що приводить до повної відміни предметного навчання. Правильним є шлях розроблення предметно-інтегративної системи навчання у вищих навчальних закладах.

Зміст навчання в вищій школі визначають дві важливі вимоги, про пріоритет кожної з яких точаться дискусії. Це вимога виховання та розвитку особистості і вимога підготовки кваліфікованого фахівця. Очевидно, що дидактичні дослідження треба спрямувати на органічне поєднання обох вимог. На думку деяких авторів [6], зміст навчання слід компонувати згідно з вимогами теорії управління складними системами, а освіта і є такою надскладною системою з великою кількістю взаємозв'язків. У побудові теорії дидактичної інтеграції важливим є різнобічний підхід до проблем, тому аналіз досліджень, які проводяться в Україні, та зарубіжних розробок дає можливість виділити основні напрями розвитку проблеми.

Дослідження різних аспектів інтеграції переплітається з розробками про МЗ та професійними знаннями [3]. Успішно розвиваються вони в загальноосвітній школі [4], розробляється і ідеї інтегрального підручника [1]. Звичайно, це поняття, як складне за природою, обов'язково повинно мати різні рівні опису, проте число їх повинно бути мінімальним, дидактично виправданим. Потрібне ж складне перетворення, поетапного створення самостійного – дидактичного поняття інтеграції.

В основі дидактичної інтеграції повинна лежати інваріантна структура, яка відображає дидактичні еквіваленти процесів у науці, суспільстві та виробництві. Серед головних завдань такої теорії - визначення оптимального співвідношення предметного та інтегративного

навчання на основі аналізу (але не переносу!) філософських, наукознавчих, психологічних та загальнопедагогічних ідей інтеграції. При цьому важливою є спроба єдності понятійного апарату, узгодження термінології споріднених навчальних предметів, засвоєння учнями мови науки, знань і вмій. Попри значні досягнення дидактики в останні роки, дидактична інтеграція не була предметом комплексного логічно-філософського те психолого-педагогічного дослідження. Розробки з інтегрування знань розрізнені, немає їх цілісного логіко-методичного обґрунтування.

Суть інтегративного підходу різниться від інших (наприклад, міжпредметного) тим, що встановлюють зв'язки між знаннями не в навчальних програмах, а навпаки, самі навчальні програми ускладнюють. Виходячи з реально існуючих зв'язків між явищами, речами чи поняттями. Такий взаємозв'язок повинен бути природним, а не виходити зі штучних дидактичних побудов. Тому побудову теоретично дидактичної інтеграції слід розпочинати не з аналізу суттєвих зв'язків між вихідними компонентами, елементами інтеграції – галузями знань, науки, технологіями.

Алгоритм дослідження чи впровадження інтеграції в навчальний процес приблизно такий:

1. серед двох (чи кількох) навчальних предметів вибирають споріднені елементи, поняття чи дії та розробляють інтегрований курс;
2. навколо певного об'єкта групуються різнопредметні знання (такий варіант можна назвати модульним).

В окремих випадках корисним (за наукового обґрунтування) можуть бути обидва варіанти.

Розглянемо ще один, природний варіант. Виходячи з реально існуючої предметності знань, можна в один навчальний предмет поетапно “інтегрувати” конче потрібні в загальному та конкретних випадках елементи знань та вмій з інших предметів. Таким предметом можуть бути спортивні ігри, оскільки головним компонентом навчального предмета “спортивні ігри” є предметні наукові знання. За такого підходу базовий навчальний предмет міститься в центрі, а навколо нього наростають концентричні кола наближань різного порядку. В ці наближення входять окремі елементи знань. Нульове наближення описує внутріпредметні зв'язки спортивних ігор, та її логічну структуру як навчального предмета, яка є оптимальною для вивчення в даному типі навчальних закладів. Перше наближення включає теоретичне формування уявлення про спортивні ігри, друге фізичну (спеціальну) підготовку, третє технічну підготовку, четверте методичного характеру

Ці загальні підходи конкретизує метод, який можна умовно назвати

методом конічного (конусного) інтегрування.

Базовий предмет уявляється як вертикальна серцевина, складена з коаксіальних циліндрів. Навколо нього з центрами на осі цього циліндра-конуси з різними кутами при вершині. Які відображають згадані вищі наближення. Між конусами існують суттєві для них внутрішні зв'язки та важливі для спортивних ігор горизонтальні зв'язки.

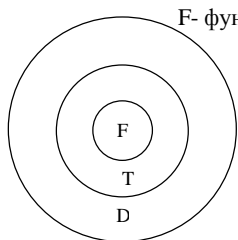
Така схема уможливує аналіз наступний вибір з практично усіх можливих доцільних зв'язків інваріантного характеру (загальноосвітнього). Інтегровані знання, мінімально насичені другорядним навчальним матеріалом , дають можливість учневі в його майбутній професійній діяльності не просто накопичувати нові знання, а розвивати їх у потрібному напрямі.

Модель теоретично - дидактичної інтеграції будується в двох варіантах: ідеальний і реальний моделі. Перша дає можливість встановити загальні закономірності й розробки концептуальної дидактичної інтеграції, друга є теоретичним прообразом для наступного розроблення конкретних методик. Загальна модель освіти базується на аналізі теоретичних основ дидактичної інтеграції з урахуванням специфіки професійної освіти. До неї входять: загальна структура моделі (на основі конічного інтегрування), принципи побудови моделі (форми навчання, методи й прийоми вивчення навчального матеріалу). Визначено роль і можливості теоретично дидактичної інтеграції в предметно-інтегративній системі навчання. Важливим є аналіз взаємодії моделі теоретично дидактичної інтеграції з основними принципами дидактики (системності, наступності, науковості, ґрунтовності знань тощо). Обґрунтовано рівні застосування моделі в навчальному процесі професійної вищої школи. В основі побудови моделі використано елементи моделей навчання, зокрема багатofакторної моделі Дж.Шилеппі [7], етапності (step-моделі) Х.Літтрела та Дж.Бейлі [6]. У процесі структурування та відбору навчального матеріалу враховано потребу формувати такі риси сучасного мислення учня, як системність, імовірність, конкретність, перспективність, прогностичність, узагальненість та економічність, критичність, евристичність тощо [2].

Отже, ідеальна модель дидактичної інтеграції складається з базового предмета (спортивні ігри) та оболонки інтегративного характеру. Знання з спортивних ігор мають вигляд циліндра, всередині якого міститься кілька коаксіальних циліндрів. Поперечний переріз дає змогу згрупувати ці знання в такий спосіб [5].

Поздовжній переріз показує різні рівні (глибини) вивчення курсу спортивні ігри. Тому початки (вершини) конусів можуть ковзати, починатися в тому місці циліндра, яке відповідає рівню вивчення курсу

спортивні ігри в конкретних типах шкіл, закладах.



F- фундаментальні знання з спортивних ігор;

T- основні знання з спортивних ігор;

D- допоміжні знання.

У моделі використано основні ідеї та підходи до різноманітного вивчення курсу спортивні ігри.

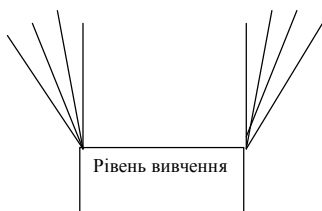


Рис.1.1. Ідеальна модель

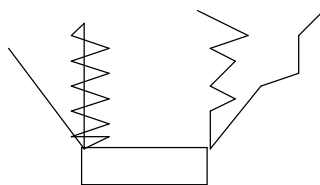
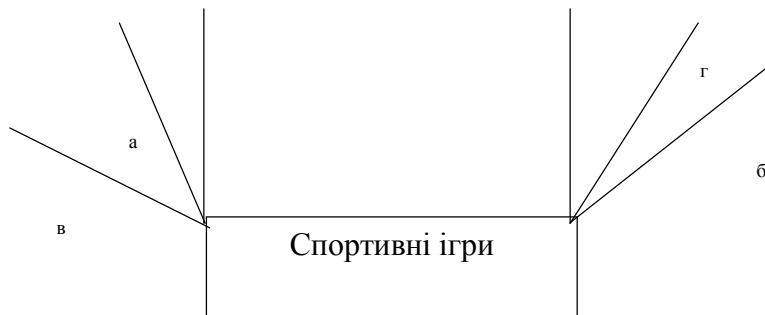


Рис.1.2. Реальна модель



а –методична підготовка; г-технічна підготовка;

б- теоретична підготовка; в-фізична (спеціальна) підготовка;

Рис 1.3. Модель дидактичної інтеграції на прикладі спортивних ігор.

В ідеальній моделі сам циліндр та конуси навколо нього мають гладеньку поверхню та правильну геометричну форму. З переходом до реальної моделі відбувається різноманітні деформації. Серед них найважливіші: перестановка окремих тем та послідовності вивчення розділів курсу спортивні ігри; різна значимість окремих тем курсу спортивні ігри. При цьому конуси не лише деформуються, але й прецесувати навколо осі, перетинати її, формуючи інтегративні спортивні

блоки знань.

Використання такого підходу до побудови дидактичної моделі, допоможе виділити суттєве та другорядне, створити теоретично обґрунтований каркас структури вивчення курсу спортивні ігри у вищій школі на інтегративній основі з забезпеченням логічного виходу на конкретні методики та практичні розробки.

Література

1. Дяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психология высшей школы. – Минск, 1981. - 208с.
2. Ингенкам К. Педагогическая диагностика: Пер. с нем. – М.: Педагогика, 1991. – 240 с.
3. Ительсон Л.Б. Математические и кибернетические методы в педагогике. – М.: Просвещение, 1964. – 376 с.
4. Лъченко В.Р. Інтеграція змісту освіти //Рідна школа. – 1993. - №7. – С.49-50.
5. Скалкова Я. И коллектив. Методология и методы педагогического исследования: Пер. с чешск. – М.: Педагогика, 1989. – 224 с.
6. Littrell. Bailey G. Eaght – step model Help Sistematic Curriculum Development / /NASSP, Bull. –1983. - №464. – p. 23-31.
7. Shiljeppi A. Sustens view of Education //University Press of America. – 1884.- №54.- 32-45.

Надійшла до редакції 10.07.2002р.

ТЕСТУВАННЯ – НАЙЕФЕКТИВНІШИЙ СПОСІБ ВИЗНАЧЕННЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Сергієнко В.М.

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

***Анотація.** У статті розкрито деякі фактори, що впливають на реальні результати тестування студентів, а також подається досвід використання тестового контролю за якістю знань студентів на заняттях із легкої атлетики. Описано методику проведення тестового контролю за допомогою комп'ютера.*

***Ключові слова:** контроль; тестування; діагностичні тести; комп'ютерна програма; теоретична й методична підготовка.*

***Аннотация.** Сергиенко В.Н. Тестирование – наиболее эффективный способ определения подготовленности студентов на занятиях по легкой атлетике. В статье раскрыты некоторые факторы, которые влияют на реальные результаты тестирования*

студентов, а также подается опыт использования тестового контроля за качеством знаний студентов на занятиях по легкой атлетике. Описана методика проведения тестового контроля с помощью компьютера.

Ключевые слова: контроль; тестирование; диагностические тесты; компьютерная программа; теоретическая и методическая подготовка.

Annotation. *Sergienko V.N. Testing - most effective mean of definition efficiency of the students on occupations till track and field. Some factors which have an influence on the real results of the students' testing and also an experience of the utilization of the testing control of the students' knowledge at the lessons in track-and-field athletics are described in this article.*

Keywords: *control, testing, diagnostic texts, computing program, theoretical and methodical training.*

Одним із найважливіших засобів підвищення якості освіченості та ефективного управління навчальним процесом, у підготовці спеціалістів фізичної культури в умовах вищої школи є контроль, оцінка та облік навчальної роботи студентів.

Специфікою контролю знань у підготовці вчителя фізичної культури є те, що контролю піддаються в більшій мірі рухові навички і меншою – здатність до прийняття обміркованих рішень, що базуються на системності, смисловій організації й особистісній значимості навчального матеріалу. Процедури контролю за змістовним складом визначаються об'єктами педагогічного контролю, а за функціями – засобами, методами, типами, видами і формами вимірювання, оцінки й обліку результатів професійної готовності фахівця. Контроль навчального процесу здійснюється в різних формах: виконання практичних завдань (складання комплексів вправ, підбір рухливих ігор, розроблення положення про змагання); опитування студентів (письмове, усне); групове опитування (для повторення й закріплення матеріалу); тестова форма (передбачає оцінювання за швидку і правильну відповідь); експрес-опитування (для систематичного контролю за коротким часом) [5].

Головним в оцінюванні студентів є об'єктивність, але вона, частіше за все, порушується при контролі знань засвоєного матеріалу. Джерелами необ'єктивності оцінювання знань студентів є наступні причини: відсутність чітких критеріїв перевірки знань студентів; різне розуміння викладачами навчальної програми; різне оцінювання викладачами матеріалу, що вивчається студентами; відсутність системного складання контрольних питань і завдань [6].

На сучасному етапі підготовки фахівців фізичного виховання існує багато способів перевірки засвоєння знань студентами вищих навчальних закладів. Одним із способів контролю знань є тестування. Під педагогічними тестами розуміють систему завдань специфічної форми, зростаючої складності, певного змісту – систему, що створюється з метою об'єктивної оцінки структури і якості підготовленості учнів. Тестовим завданням можна вважати, якщо поряд із запитанням є еталон відповіді [1].

Тести як засіб контролю мають такі переваги: а) усі студенти знаходяться в однакових умовах; б) відбувається повна атестація матеріалу, що вивчається; в) виключається елемент суб'єктивності; г) атестуються всі студенти; д) зручністю математичної обробки, наявністю встановлених стандартів.

Тестування значно спрощує роботу викладача, робить більш цікавим та простішим опитування студентів. На жаль, в переважній більшості навчальних закладів цей вид опитування здійснюється лише в письмовій формі, яка має досить великі недоліки, такі як: непристосованість до індивідуальних особливостей опитуваних; низька швидкість опитування; можливість списування; суб'єктивність оцінки результатів; використання значної кількості паперу.

Проблемою тестування займалися дослідники (С.Р.Биканов, Л.Г.Євсєєв 1995; Ж.К.Холодов, В.С.Кузнєцов 1988; К.П.Козлова, В.М.Костюкевич, Л.Г.Євсєєв 2000; В.А.Коробейнік, В.М.Кеверя, В.Я.Левченко 2001 та ін). Проте використання різних тестів, на всіх етапах вивчення легкої атлетики, на факультетах фізичної культури й спорту висвітлені ще не достатньо.

Завданням нашого дослідження було виявити ефективні засоби для оцінювання знань студентів із теоретичної і методичної підготовки.

Тестування дає велике поле для творчості викладача. Тести можуть виявитись ефективними як один із прийомів контролю й оцінювання знань, якщо вони складені згідно з науковими даними, методично правильно і керуються такими принципами:

- предметом засвоєння й контролю повинна стати перш за все теоретична і методична підготовка студентів;
- навчання техніки легкоатлетичних вправ і контроль повинні опиратися на широке коло сучасних, адекватних методів і засобів навчання;
- мають бути доступними за змістом.

Тестовий контроль підготовленості студентів має свої переваги оскільки він дозволяє: перевірити якість засвоєння навчального матеріалу;

стимулювати поточну роботу студентів; одержати за короткий час об'єктивну інформацію про рівень знань із даної теми; забезпечити швидкість перевірки шляхом використання заздалегідь підготовленого коду; порівняти результати перевірки знань всіх студентів (це порівняння показує ступінь засвоєння даної теми на всіх курсах, а також паралельних групах, і викладач робить для себе відповідні висновки щодо перебудови роботи в окремих групах або з окремими студентами); покращити планування роботи в групах шляхом встановлення відповідності між навчальним матеріалом, фактичними знаннями і використовуваними методами і засобами навчання. На користь використання тестів також говорить простота їх виконання, стандартність побудови, легкість зворотного зв'язку.

У своїх дослідженнях ми використовуємо контрольно-тренувальні тести, контрольні завдання, тести з вибірковими відповідями, які широко розповсюджені. Контрольно-тренувальні тести з кожної теми містять 15-20 завдань із трьома варіантами відповіді на молодших курсах (I-III), на старших курсах (IV-V) з 5-8 варіантами з них декілька правильних. Кожен тест лекційного матеріалу складений у чотирьох варіантах, щоб виключити можливість списувати. Робота з тестами такого типу займає 10-15 хвилин. За допомогою контрольно-тренувальних тестів ми можемо перевірити за короткий термін ступінь засвоєння:

1. Введеного лекційного матеріалу, використовуючи завдання типу: знайдіть, виберіть, заповніть, вкажіть;
2. Уведення методичного матеріалу з методики вивчення шкільних легкоатлетичних видів.

Студенти відразу отримують оцінки, при цьому виявляються типові помилки і проводять їх аналіз. Після підрахунку помилок виводиться оцінка. “Задовільно” ставиться, якщо студент виконав дві третини роботи, “добре” якщо допущено не більше двох помилок, і “відмінно” якщо не зроблено жодної помилки.

Також ми використовуємо “мікротести” на 5-7 хвилин коли необхідно перевірити засвоєння невеликого за об'ємом лекційного або методичного матеріалу (навчання техніки спринтерського бігу, естафетного бігу, стрибка у довжину та ін). Результати проведеного тестування аналізуються, а не зараховані тести повинні виконуватись знову, в такому випадку пропонується інший варіант.

Для визначення рівня знань студентів першого курсу вже на перших заняттях із легкої атлетики ми проводимо діагностичні тести. В них відображено лише той навчальний матеріал, який вивчається в загальноосвітній школі. Під завданнями подано три варіанти відповіді,

але в кожному випадку лише один із них правильний. Діагностичний тест містить 10 завдань, на виконання яких відводиться 15 хвилин. Якщо правильно виконані всі завдання студент отримує 12 балів, із кожною неправильною відповіддю він утрачає 1 бал. Виконання тесту на 80 відсотків і вище вважається успішним, 70 відсотків і більше є заліковим показником.

Важливе значення для тестування знань студентів в сучасних умовах є використання комп'ютерної техніки, яка дозволяє миттєво й точно перевірити правильність виконання тесту, точно регламентувати термін виконання завдання, уникнути незручностей, пов'язаних із використанням паперу та інших недоліків. Комп'ютерна програма дає можливість проводити систематизацію, статистичну обробку та швидку видачу інформації у виді роздрукованих результатів, як у текстовому (табличному виді), так і виді графічному (діаграма, гістограма, круглограма).

Розроблена комп'ютерна програма складається з вікна, в якому у верхній частині подається питання тесту, в середині можливі варіанти відповідей. Викладач може вибрати деякі програми для подання тесту, зокрема:

- вказати, з яких розділів будуть задаватися питання студентам;
- визначити критерії оцінки студента;
- створити базу даних тестових запитань і варіанти відповідей;
- створити журнал груп та вести систематизацію оцінок студентів;
- вказати кількість часу, протягом якого студент повинен дати відповідь на одне тестове питання;
- вказати прізвища студентів та номери комп'ютерів, за якими буде проводитись тестове опитування;
- захистити за допомогою паролю доступ у програму.

Також у вікні відображується статистична інформація про кількість вже заданих запитань та поточний відсоток співвідношення правильних і не вірних відповідей. У кінці тексту програма виводить підсумкову інформацію, а саме: кількість правильних відповідей на поставлені запитання, правильні відповіді у відсотках.

Висновки:

- використання зазначеної методики сприяє досягненню достовірно кращих результатів, ніж використання тестів лише для тематичного контролю знань;

- тестування в навчальному процесі під час вивчення легкої атлетики, є одним із надійних засобів контролю успішності студентів: допомагає зробити процес навчання інтенсивним; поживати його;

об'єктивно оцінити знання студентів; скласти план роботи на майбутнє; з'ясувати, на що потрібно звернути увагу викладачу в корективному виді; привчає студентів працювати систематично; сприяє поліпшенню успішності і дає можливість студентам контролювати себе під час самостійної роботи;

- за допомогою комп'ютера можна створювати тести як з теоретичної й методичної підготовленості, так і комплексні, що будуть включати питання з декількох розділів і дадуть змогу перевірити загальний рівень знань студентів.

Література

1. Аванесов В.С. *Форма тестовых заданий*. – М., 1991. – 33 с.
2. Биканов С.Р., Євсєєв Л.Г. *З досвіду використання тестових завдань для контролю за рівнем знань студентів з плавання та легкої атлетики // Матеріали науково-практичної конф. “Роль фізичної культури в здоровому способі життя”*. – Львів, 1995. - С. 11-12.
3. Козлова К.П., Костюкевич В.М., Євсєєв Л.Г. *Тести для контролю знань студентів-випускників факультету фізичного виховання*. – Вінниця: ВДПУ, 2000. –24 с.
4. Коробейник В.А., Коверя В.М., Левченко В.Я. *Експериментальне дослідження ефективності використання тестових завдань в практиці контролю знань студентів // Теорія і практика фізичного виховання*. – 2001. - № 3. - С. 10-12.
5. Куриш В.І. *Переваги алгоритму багаторівневого тестового контролю знань студентів. / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. – Харків, 1999. - № 2. – С. 7-9.
6. Санду Ю.В. *Тестовая методика оценки знаний студентов. / Психолого-педагогические аспекты учебной и спортивной деятельности. Сборник научных трудов*. – Омск, 1990. – С.185-186.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. *Тестовая методика оценки знаний студентов и ее дидактические возможности в системе высшего физкультурного образования. // Теория и практика физической культуры*. –1988. - № 11. – С.11-14.

Надійшла до редакції 10.07.2002р.

ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВАТЕРПОЛІСТОК В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ІГРОВОГО АМПЛУА

Пуцило О.Б.

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. Робота присвячена актуальній проблемі:

удосконаленню системи спеціальної плавальної підготовки кваліфікованих ватерполісток. За підсумком теоретичних і експериментальних досліджень визначено: а) на сучасному етапі розвитку жіночого водного поло найбільш ефективними залишаються активні методи ведення атакуючих дій, які базуються на високому рівні СПП спортсменок; б) найбільш адекватно рівень СПП віддзеркалюють результати 7-хвилинного спец-тесту, який можна оцінити кількісними показниками: інтегральним - загальною кількістю метрів, яку пододала спортсменка, швидкістю виконання окремих вправ, рівнем витривалості при подоланні однотипних відрізків; в) рівень СПП ватерполісток залежить від багатьох факторів, в тому числі і від ігрового амплуа.

Ключові слова: водне поло, кваліфіковані ватерполістки, спеціальна плавальна підготовленість, ігрове амплуа.

Аннотація. Пуцило О.Б. Особенности специальной плавательной подготовленности квалифицированных ватерполисток в зависимости от игрового амплуа. Работа посвящена актуальной проблеме: усовершенствованию системы специальной плавательной подготовки квалифицированных ватерполисток. По итогам теоретических и экспериментальных исследований определено: а) на современном этапе развития женского водного поло наиболее эффективными остаются активные методы ведения атакующих действий, которые базируются на высоком уровне СПП спортсменок; б) наиболее адекватно уровень СПП отображают результаты 7-минутного спец-теста, который можно оценить количественными показателями: интегральным - общим количеством метров, которое преодолела спортсменка, скоростью выполнения отдельных упражнений, уровнем выносливости при преодолении однотипных отрезков; в) уровень СПП ватерполисток зависит от многих факторов, в том числе и от игрового амплуа.

Ключевые слова: водное поло, квалифицированные ватерполистки, специальная плавательная подготовленность, игровое амплуа.

Annotation. Putsilo O.B. Features special swimming efficiency qualified water-polo player depending on a game theatrical type. The work is devoted to a urgent problem: to improvement of special swimming preparation qualified women's water polo players. As a result of theoretical and experimental researches is determined: а) at the present stage development female water polo the most effective remain the active methods of management attack of actions, which are based at a high level special swimming preparation sportsmen ; б) the most adequately the level special of swimming preparation

reflects result of the seven-minute special test, which will be to evaluate by quantitative parameters: integrated - general by quantity of meters, which swim sportsmen, speed of fulfilment of separate exercises, by endurance level attached to overcoming of the same type pieces; 6) the level special of swimming preparation water polo players depends on any amount of factors, in that number and from water polo line.

Keywords: *water polo qualified water-polo player, special swimming efficiency, game theatrical type.*

Жіноче водне поло є досить молодим видом спорту на Україні і відповідно існує обмежена кількість науково-методичної літератури, присвяченої вивченню цього питання.

Більшість наявних літературних джерел присвячені вивченню техніко-тактичної і фізичної підготовки ватерполістів (А.П. Гільд, А.Ю. Кістяковський, М.М. Рижак, 1963, В.І. Юрченко, 1973, І.П. Штеллер, 1975, М.М. Рижак, В.В. Михайлов, 1977). Дуже обмежена кількість літератури, яка б розкривала проблему спеціальної плавальної підготовленості (В.Г. Федосов, 1965, В.Л. Скворцов, В.І. Юрченко, 1970, В.М. Чернов, 1978, І.Ф. Земцов, П.В. Сахновський, 1984, А.А. Кубілюс, 1984, М.І. Кочубей, 1989). На жаль, наявна література є досить застарілою, а нової, яка б висвітлювала сучасний стан питань з водного поло, практично не існує. Удосконалення правил гри, подальше збільшення об'єму та інтенсивності змагальних і тренувальних навантажень викликали необхідність критично переглянути існуючі і продовжити пошук нових методів контролю за рівнем спеціальної плавальної підготовленості (СПП) ватерполісток. Існуючі методики визначення рівня СПП розроблені для ватерполістів і малоприменні для роботи з жіночими командами. В літературі описаний спец-тест, який за даними авторів (В.М. Чернов, 1978) може використовуватись для контролю рівня СПП ватерполістів. Але цей тест ще не застосовувався в практиці жіночих ватерпольних команд, що і спонукало нас до дослідження, метою якого є - удосконалення системи спеціальної плавальної підготовки кваліфікованих ватерполісток. Для її досягнення були поставлені наступні завдання:

1. Визначити особливості багаторівневого контролю за рівнем СПП ватерполісток.
2. Визначити особливості СПП гравців різного ігрового амплуа.
3. Розробити практичні рекомендації для удосконалення спеціальної плавальної підготовки ватерполісток різного амплуа.

Дослідження проводилось в процесі природного експерименту при підготовці жіночої команди майстрів вищої ліги України з водного

поло "Політехніка-Львів".

В експерименті прийняли участь 20 ватерполісток віком від 17 до 26 років, з яких: 7 майстрів і 5 кандидатів в майстри спорту та 8 першорозрядниць, стажем занять від 2 до 9 років.

Для визначення рівня СПП польових гравців був використаний 7-хвилинний спец-тест В.М.Чернова (1978), який було модифіковано для 25-ти метрового басейну (рис 1).

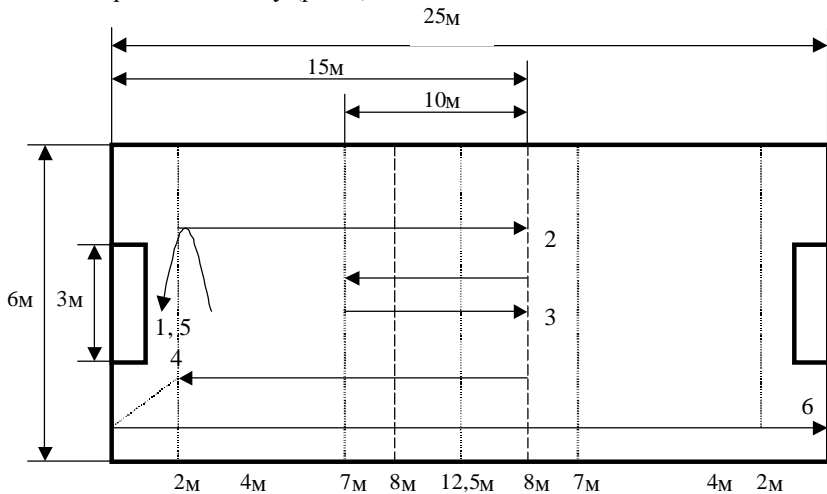


Рис. 1. Схема виконання 7-хвилинного спец-тесту оцінки рівня спеціальної працездатності ватерполісток (для польових гравців), модифікованого для 25-ти метрового басейну.

- 1) пропливання 5-и відрізків по 3-и метри ($l_1=15\text{м}$) між штангами лівих воріт (t_1);
- 2) пропливання 15-и метрів (l_2) від 2-х метрової до 8-и метрової лінії 2-ї половини басейну (t_2);
- 3) пропливання 2×10 метрів ($l_3=20\text{ м}$) від 8-и метрової лінії 2-ї половини басейну до 7-и метрової лінії 1-ї половини басейну (t_3);
- 4) пропливання 15-и метрів (l_4) від 8-и метрової лінії 2-ї половини басейну до 2-х метрової лінії 1-ї половини басейну (t_4);
- 5) теж, що й вправа 1) (l_5, t_5);
- 6) пропливання 25-и метрів (l_6, t_6).

Аналіз отриманих результатів проводився на трьох рівнях:

1. За інтегральним показником (ІП) спеціальної працездатності (загальної кількості метрів ($L, \text{м}$), що пододала спортсменка).

2. За швидкістю (V_{\max} , м/с) пропливання окремих вправ спец-тесту.
3. За індексом спеціальної витривалості (ICB) при подоланні серій однотипних відрізків (5×3м, 15м, 2×10м, 25м).

Встановлено, що рівень СПП кваліфікованих ватерполісток залежить від багатьох факторів, в тому числі, і від ігрової спеціалізації спортсменок. За інтегральним показником гравців різного ігрового амплау можна ранжувати так: найбільшу кількість метрів долають гравці середньої зони, найменшу - центральні нападаючі, середнє значення – захисників.

На рис.2 представлена динаміка індивідуальних швидкостей подолання контрольних вправ спец-тесту. По осі абсцис – загальна кількість метрів, яку подолала спортсменка, по осі ординат – швидкість подолання окремих вправ тесту.

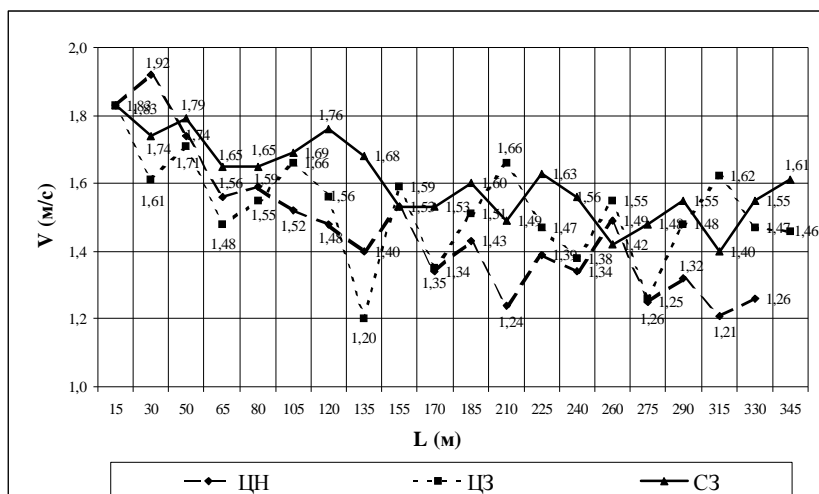


Рис. 2 Динаміка швидкості пропливання контрольних відрізків 7-хвилинного спец-тесту оцінки СПП ватерполісток команди "Політехніка-Львів".

Встановлено що:

- ці зміни у кожного гравця індивідуальні і залежать від особливостей організму при роботі в різних зонах енергетичної потужності;
 - ці індивідуальні зміни нами згруповано в три основних види:
1. рівномірне підтримання швидкості (характерним є для гравців середньої зони);
 2. висока швидкість на початку з поступовим зниженням до кінця контрольної процедури (який в більшій мірі характерний для

центральных нападающих);

3. значними перепадами швидкості протягом усього випробування (найхарактернішим є для центральних захисників).

Характерною особливістю гравців різного ігрового амплуа є різні значення ІСВ в залежності від довжини контрольної вправи. Так, у гравців середньої зони найвищі ІСВ на короткі відрізки, у центральних нападаючих – на середні і довгі з переважанням на середні, у центральних захисників – також на середні і довгі, але з переважанням на довгі.

В результаті експерименту була запропонована тренувальна програма для спортсменок у відповідності з особливостями ігрової діяльності (амплуа): для центральних нападаючих і захисників спеціальна плавальна підготовка була спрямована на виконання основного об'єму плавальної підготовки в швидкісно-силовому режимі переважно на короткі відрізки; для гравців середньої зони – на інтегральний розвиток швидкості і спеціальної витривалості при подоланні відрізків різної довжини.

Література

1. Гильд А.П., Кистяковский А.Ю., Рыжак М.М. Водное поло / Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1963.
2. Земцов И.Ф. Сахновский П.В. Оценка специальной подготовленности ватерполистов высокой квалификации. - В кн.: Научные основы управления и контроля в спортивной тренировке. Тезисы докладов республиканской научно - практической конференции. - Николаев, 1984. - С. 135 - 136.
3. Кочубей М.И. Многолетнее планирование специальной плавательной и технической подготовленности юных ватерполистов 12 - 16 лет / Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук./- М., 1989.
4. Кубилюс А.А. Анализ структуры специальной физической подготовленности квалифицированных ватерполисток. - В кн. Научные основы управления и контроля в спортивной тренировке. Тезисы докладов республиканской научно-практической конференции. Николаев, 1984. - С.30 -31.
5. Рыжак М.М., Михайлов В.В. Водное поло. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Скворцов Б.Л., Юрченко В.И. Величина и характер общеигровой и плавательной нагрузок у ватерполистов - мастеров класса "А". Научные труды ВНИИФК за 1969 год, т. I, М., 1970, С. 89 - 93.
7. Федосов В.Т. Экспериментально - психологические исследования формирования двигательных навыков ватерполистов. Автореф. канд. дис., М., 1965.
8. Чернов В.Н. Контроль за уровнем специальной плавательной подготовленности ватерполистов/Методические рекомендации. – М.: 1978.
9. Штеллер И.П. Водное поло. Учебник для спортивных факультетов

- институтів фізической культури. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
10. Юрченко В.И. Некоторые особенности методики развития выносливости у юных ватерполистов./ Автореф... дис.. канд..пед. наук. – Тарту, 1973.
Надійшла до редакції 12.07.2002р.

МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ ПРИ ПЕРЕХОДІ В КОМАНДИ ВИСОКОГО КЛАСУ

Мітова О.О.

Шамардін В.М.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

***Анотація.** Результати дослідження показали, що рівень спеціальної фізичної підготовки у баскетболістів 17-21 року при переході в команди високого класу нижче, ніж у більш досвідчених гравців. Розроблена нами методика дозволила поліпшити рівень СФП у молодих баскетболістів, що сприяє прискоренню адаптації до нових тренувальних і змагальних навантажень.*

***Ключові слова:** методика, тренування, баскетбол, фізична підготовка.*

***Аннотация.** Митова Е.А., Шамардин В.Н. Методика совершенствования специальной физической подготовки баскетболистов при переходе в команды высокого класса. Результаты исследования показали, что уровень специальной физической подготовки у баскетболистов 17-21 года при переходе в команды высокого класса ниже, чем у более опытных игроков. Разработанная нами методика позволила улучшить уровень СФП у молодых баскетболистов, способствующий ускорению адаптации к новым тренировочным и соревновательным нагрузкам.*

***Ключевые слова:** методика, тренировка, баскетбол, физическая подготовка.*

***Annotation.** Mitova L.A., Shamardin V.N. Methods of perfecting of special physical preparation for basketball players at the stage of joining top class team. The research results of basketball players special physical preparation at the stage of joining Top Class Team showed difference between young and experienced sportsmen (in jumping, quickness, endurance). Special excises for preparation of young sportsmen improved their results and helped to adapt for new training and competitive loads.*

***Keywords:** principles, training, basketball, physical preparing.*

Фізична підготовка баскетболістів високого класу в сучасному баскетболі приймає особливе значення в зв'язку з поширенням діапазону їх ігрових дій, збільшенням напруженості гри, що вимагає від спортсменів максимальних м'язових зусиль в обстановці, яка швидко змінюється на майданчику. Для того, щоб ефективно та постійно підвищувати фізичні можливості баскетболістів, треба знати: які вимоги пред'являються до окремих функцій організму та фізичним якість баскетболістів самою грою, наскільки великі ці вимоги; які фізичні можливості баскетболістів; на які фізичні якості в першу чергу слід звертати увагу в процесі тренування; які з засобів та методів тренування найбільш ефективні для розвитку тої чи іншої якості; та як раціонально побудувати тренувальний процес [3, 4].

Ігри між командами супер-ліги характеризуються високим темпом виконання ігрових ситуацій, великою кількістю швидкісного прориву, частотою застосування пресингу по всьому майданчику. Усе це базується на фундаменті спеціальної фізичної підготовленості гравців, що характеризується високим рівнем розвитку визначених фізичних якостей. Цей рівень повинний бути настільки високий, щоб він міг забезпечити максимальний прояв усіх сторін швидкості баскетболіста протягом тривалого часу [2, 5].

Сучасні команди супер-ліги України усе більше потребують гравців, що володіють не тільки високим ростом, але і високою швидкістю виконання ігрових прийомів і дій, ігровою спритністю, стабільністю в кидках, спеціальною витривалістю та гарною працездатністю.

Дуже часто потрапляючи до команд високого класу, молоді баскетболісти (17-18 років) погано адаптуються до нових змагальних та тренувальних умов. Вже на початку своїх виступів за команду майстрів вони відчують недолік фізичних та функціональних можливостей. Багато молодих гравців володіють гарною техніко-тактичною підготовленістю, але не здатні виконувати ці дії на максимальній швидкості протягом усього матчу (40 хвилин).

Основна увага тренерів команд майстрів звернена до технічної і тактичної підготовки, а питання розвитку фізичних якостей звичайно відсуваються на другий план. З покращенням спортивної майстерності, коли арсенал технічних і тактичних дій освоєний з достатньою повнотою, усе більш зростає значення фізичної підготовки, на базі якої реалізується висока техніка й ефективна тактика дії баскетболіста [1].

Виходячи з вище сказаного, можна підкреслити актуальність у розробці методики вдосконалення СФП молодих баскетболістів, що перейшли в команди високого класу.

Мета дослідження – розробити й експериментально обґрунтувати методику вдосконалення, що підвищить рівень СФП баскетболістів при переході в команди високого класу та ефективність їх змагальної діяльності.

Задачі: 1) Визначити рівень СФП молодих баскетболістів і порівняти його з рівнем спеціальної фізичної підготовленості дорослих (досвідчених) гравців. 2) Визначити слабкі сторони підготовленості. 3) Розробити і впровадити в тренувальний процес молодих баскетболістів методику вдосконалення СФП. 4) Визначити ефективність розробленої методики.

Для розв’язання поставлених задач застосовувалися наступні **методи:** аналіз і обробка літературних джерел; бесіда зі спортсменами, яка з’ясовувала які недоліки у фізичній підготовці відчувають самі баскетболісти на даному етапі; педагогічне тестування (комп’ютерна система комплексного тестування спортсменів, що містила в собі оцінку швидкісно-силових і швидкісних якостей: для виміру висоти стрибка з місця використовується час безопорної фази руху (час польоту), що реєструється мілісекундоміром Ф-209, поєднаним з контактною платформою; для вимірювання тимчасових інтервалів використовується комплект вимірювання швидкості бігу, що складається з 5 пар фотодатчиків (світловипромінювачі і світлоприймачі) і мілісекундоміру; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проходило на базі баскетбольної команди супер-ліги “Динамо-Дніпропетровськ” м. Дніпропетровська.

Дослідження складалося з двох етапів: 1-ий етап – початок підготовчого періоду (липень 2001р.), 2-ий етап – кінець підготовчого періоду - перед 2-им колом ігор XI Чемпіонату України з баскетболу (жовтень 2001р.). У дослідженні брало участь 37 спортсменів (баскетболісти, яким більше 21 року – 12, баскетболісти 17-21 року – 14 (експериментальна група – гравці команди “Динамо-Дніпро”, “Академія”-Дніпропетровськ), 11 – (контрольна група гравці команд супер-ліги України: МБК”Миколаїв” - 2 баскетболісти, “Львівська Політехніка” – 5, “Пульсар” м. Рівне – 2, “Будівельник” м.Київ – 2. .

Результати дослідження. За допомогою бесіди з гравцями, які перейшли до команд високого класу, нами було з’ясовано, що на цьому етапі, на їх погляд, їм не вистачає швидкісної витривалості (70 % опитуваних), стрибучої витривалості (75 %), стартової швидкості (72 %). Аналізуючи змагальну діяльність, була знайдена різниця між показниками

молодих та досвідчених гравців: молоді за гру роблять 4-6 підборів, досвідчені – 8-12; перехватів – 1-2, досвідчені – 3-6; блок-шотів – 1-2, а досвідчені – 3-5. Тестування з СФП баскетболістів показали (Таб.1): при переході в команди високого класу середній показник висоти вистрибування з місця у баскетболістів 17-21 року нижче на 4,3 см, ніж у баскетболістів, вік яких більше 21 року; показник у бігу на 6 м також відрізняється, на 0,16 сек повільніше; у бігу на 20 м на 0,18 сек; за 2 рази по сорок секунд молоді баскетболісти пробігають відстань на 13 м менше; але швидкість реакції у молодих спортсменів швидше, ніж у більш досвідчених на 0,03 сек.

Таблиця 1

Результати дослідження спеціальної фізичної підготовки баскетболістів високого класу до експерименту

Баскетболісти	Стрибок вгору з місця (см)	Біг 6м (с)	Біг 20м (с)	Біг 2Х40 с (м)	Швидкість реакції (с)
Баскетболісти (доросліше 21 року) (n=12)	49,5±1,45	1,38± 0,04	3,08± 0,05	424,2±1,27	0,36± 0,027
Баскетболісти 17-21 року (експериментальна група) (n=14)	44,84± 1,22	1,54± 0,04	3,26± 0,05	411,3±1,25	0,33± 0,015
Баскетболісти 17-21 року (контрольна) (n=11)	45,2±1,09	1,52± 0,04	3,24± 0,05	411,1± 0,36	0,35±0,017
Достовірність розходжень Між Д-Е Е-К	P>0,99 P< 0,95	P>0,999 P< 0,95	P>0,999 P> 0,999	P>0,99 P>0,99	P>0,999 P<0,95

Д- доросліше 21 року, Е- експериментальна, К- контрольна.

Враховуючи усі недоліки СФП молодих баскетболістів при переході в команди високого класу була розроблена методика вдосконалення цієї підготовки на даному етапі. Методика складалася з засобів, методів вдосконалення кожної фізичної якості, часу виконання вправи та інш.. На таб.2. представлена частина методики на прикладі швидкісно-силових якостей. Вправи застосовувалися як під час тренування, так і після. Вправи для розвитку швидкості, гнучкості на початку тренування, силові – після, швидкісна витривалість – наприкінці. Дана методика була впроваджена у тренувальний процес баскетболістів експериментальної групи, а контрольна група тренувалась без додаткового акценту на вдосконалення СФП на даному етапі. Після експерименту були отримані наступні результати: на рис.1. відображена динаміка зміни стрибка вгору: в експериментальній групі показник виріс на 3,36 см і став

краще ніж у контрольній на 3см; інші показники також змінилися (Таб.3.) біг 6м на 0,13 с та став краще ніж у контрольній на 0,08 с; біг 20 м на 0,05 с та 0,03 відповідно; біг 2X40с на 10м та 5,8м відповідно; швидкість реакції не змінилася.

Таблиця 2.

Засоби вдосконалення спеціальної фізичної підготовки для баскетболістів 17-21року при переході в команди високого класу.

якість	засоби	методи	кіль-сть повторень	інтервал відпочинку
Швидкісно-силові	1. стрибки на скакалці з отягувачем на ногах	повторний	3x100	30сек
	2.стриби через гімнастичу скамійку	повторний	4x20	40 сек
	3. застрибування на тумбу висотою 50 см.	повторний	15	-
	1. Стрибки з підтягуванням колін до грудей двох ногах. на правій на лівій	повторний	3x15 3x15 3x15	45 сек 1 хв 1 хв
	5. вистрибування вгору з повного присіду з набивним м'ячем	поаторний	3x15	1хв
	1. добивання м'яча об щит в стрибку: двома руками чергування правою, лівою	повторний	2x30	30 сек
	2. передачі м'яча в парах в стрибку: двома руками чергування правою, лівою рукою	повторний	2x40 2x40	1хв
	3. добивання м'яча об щит, ривок до протилежного щита і добивання	повторний	3x10	1хв
	4. вистрибування, імітування накривання м'яча, три приставних кроки вправо, вистрибування, те ж вліво	повторний	3x15	40 сек
	5. вистрибування з повного присіда з торканям щита двома руками й почергово правою, лівою	повторний	2x10	1,5хв.

Таблиця 3.

*Результати дослідження спеціальної фізичної підготовки
баскетболістів 17-21 року після експерименту.*

Баскетболісти	Стрибок вгору з місця (м)	Біг 6м (с)	Біг 20м (с)	Біг 2X40 с (м)	Швидкість реакції (с)
Баскетболісти 17-21 року (експериментальна) (n=14)	48,2± 1,09	1,41 ± 0,04	3,21± 0,05	421,3±1,25	0,33± 0,027
Баскетболісти 17-21 року (контрольна) (n=11)	45,2±1,09	1,491± 0,04	3,24± 0,05	415,1± 0,36	0,35± 0,017
Достовірність розходжень	P > 0,99	P > 0,999	P > 0,999	P > 0,99	P > 0,999

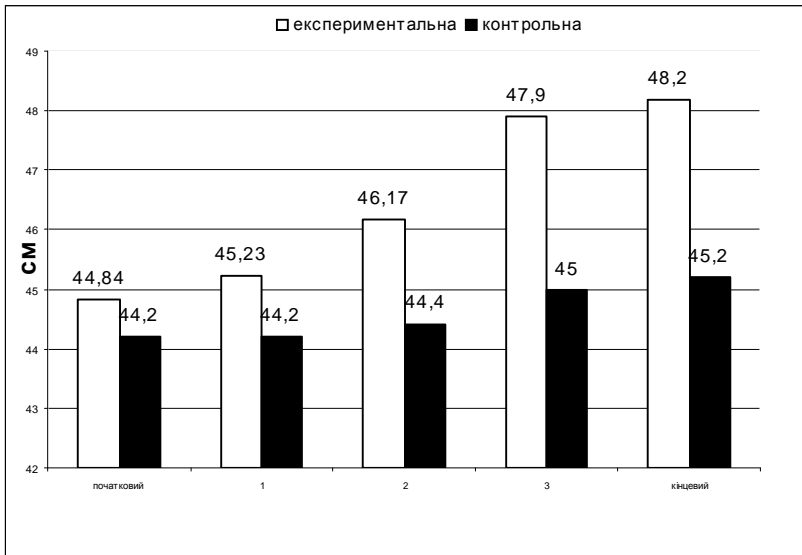


Рис. 3. Динаміка зміни стрибка вгору у баскетболістів 17-21 року на протязі експерименту.

Висновки.

1. Середній рівень підготовленості молодих баскетболістів при переході в команди високого класу відрізняється від рівня досвідчених у наступних видах СФП, таких як: швидкісно-силові здібності (стрибок вгору), стартова швидкість (ривок 60 м), швидкісна витривалість, що впливає на їх виступи за команду майстрів й знижує показники змагальної діяльності (підбори, перехвати, блок-шоти).

2. Спираючись на слабкі сторони СФП кожного молодого баскетболіста, нами була розроблена методика вдосконалення СФП, що була впроваджена у тренувальний процес спортсменів 17-21 року протягом 4 місяців.
3. Впровадження методики призвело до покращення фізичних якостей спортсменів, покращення їх змагальної діяльності, що сприяло більш швидкій адаптації молодих спортсменів до нових тренувальних та змагальних навантажень при переході до команд високого класу.

Практичні рекомендації.

1. Ефективність нашого комплексу спеціальних вправ залежить від організації і систематичного виконання.
2. Додаткова самостійна робота після командних тренувань з використанням вправ, які дозволяють цілеспрямовано розвивати фізичні якості на фоні втоми.
3. Для тренування швидкості техніка оволодіння прийомом повина бути такою, щоб вправу можна було виконувати на предельній швидкості. Час виконання повинен бути таким, щоб наприкінці виконання швидкість не понижувалась внаслідок втоми.

Література

1. Волков Н.И., Данилов В. А., Корягин В. М. Физическая подготовка баскетболистов: тесты и критерии. – М.: 1977. –3 с.
2. Кожевникова З. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста.- М.: Физк. і спорт 1971. С- 3-5 .
3. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов. Учебник для Вузов физического воспитания., Львов Издательство “Край”, 1998. –163 с.
4. Корягин В.М., Мухін В.Н., Боженар В.А., Мозола Р.С. Баскетбол.- К.: Высш. шк. Главное изд-во, 1989. – 3 с.
5. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе.- М.: Физк. і спорт, 1984.-67 с.

Надійшла до редакції 15.07.2002р.

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГІМНАСТІВ ЮНАЦЬКИХ РОЗРЯДІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОГО СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ

Носко М.О., Синіговець В.І., Маслов В.М.

Чернігівський державний педагогічний
університет імені Т.Г.Шевченка

Національний університет фізичного виховання і спорту України

***Анотація.** У роботі представлені результати досліджень, які спрямовані на об'єктивізацію оцінки фізичної підготовленості юних гімнастів на етапі початкового спортивного відбору.*

***Ключові слова:** юні гімнасти, фізична підготовленість, спортивний відбір, рухове тестування, моделювання.*

***Аннотація.** Носко Н.А., Синиговец В.И., Маслов В.Н. Оценка физической подготовленности гимнастов юношеских разрядов на этапе начального спортивного отбора. В работе представлены результаты исследований, которые направлены на объективизацию оценки физической подготовленности юных гимнастов на этапе начального спортивного отбора.*

***Ключевые слова:** юные гимнасты, физическая подготовленность, спортивный отбор, двигательное тестирование, моделирование.*

***Annotation.** Nosko N.A., Sinigovets V.I. Maslov V.N. Estimation physical preparation of the gymnasts of the youthful categories at a stage of initial sports selection. In job the results of researches are submitted which are directed on objectivization of an estimation physical preparation of the juvenile gymnasts at a stage of initial sports selection.*

***Key words:** the juvenile gymnasts, physical preparation, sports selection, impellent testing, modeling.*

Вступ. Важлива роль у підготовці спортивних резервів належить ефективній системі відбору. Аналіз виступів спортсменів на Олімпійських іграх і інших міжнародних змаганнях показав, що великих успіхів домагаються ті з них, що на ряду з яскраво вираженою руховою обдарованістю, мають високий рівень розвитку моральних вольових якостей у досконалості володіють спортивною технікою і тактикою, а також мають високий ступінь стійкості до чинників, що впливають на спортивний результат. Все це обумовлює необхідність спеціального відбору осіб, які володіють високим рівнем розвитку перерахованих якостей і здібностей для успішної спеціалізації у обраному виді спорту [5].

Особо актуальним є питання про своєчасне виявлення здібностей дітей на початковому етапі спортивного відбору, тому що в них у міру формування і розвитку організму рухові і психічні здібності диференціюються в різноманітні їхні прояви, стають менше взаємозалежними і все помітніше починає виявлятися схильність до певних видів рухової діяльності. Відомо, що діти уже в молодшому шкільному віці широко залучаються до занять окремих видів спорту. До таких видів відноситься і спортивна гімнастика. Раціональна система відбору і спортивної орієнтації на початковому етапі спортивного відбору дозволяє своєчасно виявити задатки і здібності дітей, створити сприятливі передумови для найбільше повного розкриття їхніх потенційних можливостей, досягнення духовної і фізичної досконалості [1].

Об'єктивна оцінка індивідуальних здібностей юних гімнастів дається на основі комплексного обстеження, тому що не існує якогось відповідного критерія спортивної придатності в даному виді спорту. Навіть такий інтегральний показник, яким є спортивний результат, не може мати визначне значення в процесі відбору юних спортсменів [3].

Окремо розглядаються морфологічні, функціональні шляхи спортивного відбору. Тільки на основі комплексної методики виявлення здібностей, необхідних для оволодіння вершинами спортивної майстерності, можливо ефективно здійснити відбір дітей для занять спортивною гімнастикою [, 69].

Методика дослідження. Метою дослідження було експериментальне обґрунтування критеріїв оцінки стану фізичної підготовленості юних гімнастів різних розрядних груп в процесі їх спортивного відбору.

Програма тестування включала набір з десяти рухових завдань, які відображали прояв силових якостей (сила м'язів рук – підтягування у висі, згинання і розгинання рук в упорі лежачи), силовій витривалості (упор кутом), швидкісно-силових якостей (стрибок в довжину з місця, лазіння по канату), еластичності м'язів і рухливості в кульшових суглобах (шпагати – правою, лівою і поперек), гнучкості хребта (утримання положення “міст”), статичної стійкості (утримання положення повздовжнього шпагату, руки в сторони).

В руховому тестуванні приймали участь три групи юних гімнастів в кожній по 23 чоловік. Перша група гімнасти III юнацького розряду, друга група – II юнацький розряд і третя група – I юнацький розряд. Тестування рухових можливостей юних гімнастів різних розрядних груп проводилось в два дні. В перший день виконувались такі тестові завдання:

а) підтягування у висі;

- стрибок у довжину з місця;
- упор кутом на брусах;
- утримання повздовжнього шпагату (правою, лівою) і поперечного шпагату.

На другий день проводилось тестування з таких видів:

- лазіння по канату (довжина канату 8 м);
- утримання положення “міст”;
- згинання, розгинання рук в упорі лежачи;
- утримання рівноваги положенні повздовжнього шпагату.

Результати рухового тестування представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Середньостатистичні показники фізичної підготовленості юних гімнастів

№ п/п	Назва тестового завдання	Од. виміру	Юнацькі розряди					
			III (n=23)		II (n=23)		I (n=23)	
			x	Sx	x	Sx	X	Sx
1.	Підтягування у висі	разів	7,92	3,28	9,54	4,18	12,7	4,11
2.	Стрибок у довжину з місця	см	149,0	14,9	158,0	17,7	169,0	20,2
3.	Упор кутом	с	17,1	10,5	17,3	10,7	24,5	12,4
4.	Шпагат правою	см	8,0	5,28	6,54	4,2	3,62	2,53
5.	Шпагат лівою	см	11,5	7,85	8,31	6,73	4,15	3,16
6.	Шпагат поперек	см	5,62	4,01	4,38	3,12	3,08	1,89
7.	Утримання положення “міст”	см	55,3	9,72	55,0	9,7	52,2	8,38
8.	Лазіння по канату	с	19,8	8,88	19,5	8,12	15,6	5,25
9.	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи	разів	24,5	8,74	33,5	11,1	39,5	8,01
10.	Утримання рівноваги в положенні шпагату	с	16,8	5,79	18,2	5,76	24,7	10,5

Позначення: x – середнє арифметичне; Sx – стандартне відхилення.

Статистична обробка експериментальних даних з метою визначення значимості змін показників (P) поміж окремими групами гімнастів різних розрядів, а також перевірка тестових завдань на інформативність (r) (табл. 2) виявила такі значимі зміни у таких показників при умові (P<0,05): поміж III і II та II і I юнацькими розрядами – значимі зміни не виявлені (P>0,05); поміж III і I розрядами спостерігались значимі зміну у таких показників: підтягування у висі – P=0,0119, стрибку в довжину з місця – P=0,0071, утриманні шпагату правою та лівою ногами P=0,0272 і P=0,0093 відповідно, лазінні по канату P=0,0226, згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи P=0,0002, утриманні рівноваги в положенні

шпагату руки в сторони $P=0,0312$.

Дані статистичної обробки свідчать про те, зміни показників в фізичній підготовленості юних гімнастів мають вірогідний характер тільки в порівнянні груп III і I юнацьких розрядів, зміни в групах поміж III і II та II і I юнацьких розрядах мають невірогідні, незначні зміни.

Перевірка тестових завдань на інформативність виявила високий рівень при порівнянні груп юних гімнастів поміж II і III розрядами у показників утримання положення “міст” – $r=0,997$ і утриманні рівноваги в положенні повздовжнього шпагату $r=0,851$.

При визначенні оцінки стану фізичної підготовленості юних гімнастів використовувалась методика побудови моделей за допомогою регресивного аналізу. При розрахунках використовувалось лінійна форма рівняння регресії типу (1):

$$y = a + bx_1 + \dots + bx_{10} \quad (1)$$

де y – сума балів, a – коефіцієнт регресії, x_1 – підтягування у висі, x_2 – стрибок у довжину з місця, x_3 – упор кутом, x_4 – шпагат правою, x_5 – шпагат лівою, x_6 – поперечний шпагат, x_7 – утримання положення “міст”, x_8 – лазіння по канату, x_9 – згинання, розгинання рук в упорі лежачи, x_{10} – утримання рівноваги в положенні шпагату.

В результаті статистичної обробки експериментальних матриць були побудовані моделі стану фізичної підготовленості для кожної розрядної групи юних гімнастів.

Для гімнастів III юнацького розряду розроблена модель мала вигляд (2):

$$y = 46,9 + 1,18x_1 + 0,357x_2 - 0,029x_3 - 0,347x_4 - 0,449x_5 - 1,03x_6 - 0,699x_7 - 0,337x_8 + 0,47x_9 + 0,583x_{10} \quad (2)$$

Множинний коефіцієнт кореляції $R=0,996$, помилка моделі $S_m=3.86$, критерій Фішера $F=22.3$, значимість моделі по критерію Фішера $P_f=0,043$.

Для гімнастів II юнацького розряду модель фізичної підготовленості мала вигляд (3):

$$y = 43,6 + 1,13x_1 + 1,43x_2 + 0,228x_3 - 0,897x_4 - 0,498x_5 - 1,18x_6 - 0,274x_7 - 0,332x_8 + 0,307x_9 + 0,791x_{10} \quad (3)$$

Множинний коефіцієнт кореляції $R=0,999$, помилка моделі $S_m=0.609$, критерій Фішера $F=622$, значимість моделі по критерію Фішера $P_f=0,0016$.

Для гімнастів I юнацького розряду розроблена модель мала вигляд (4):

$$y = 44,7 + 0,954x_1 + 0,143x_2 + 0,304x_3 - 1,2x_4 - 0,41x_5 - 3,27x_6 - 0,263x_7 - 0,494x_8 + 0,189x_9 + 0,493x_{10} \quad (4)$$

Множинний коефіцієнт кореляції $R=0,999$, помилка моделі $S_m=1,38$, критерій Фішера $F=754$, значимість моделі по критерію Фішера $P_f=0,0057$.

Використовуючи гістограмний аналіз, а саме розбивку експериментальних даних в 11 інтервалі були побудовані 12-бальні шкали оцінки прояву специфічних рухових якостей юних гімнастів, які дозволили диференціювати їх рухові можливості в кожній розрядній групі. Перевірка шкальних оцінок виконувалась методом підстановки кількісних показників в побудовані моделі.

Загальний рівень фізичної підготовленості юних, який необхідно враховувати при спортивному відборі розділяється на таких п'ять рівнів: низький, нижче середнього, середній, вище середнього і високий. Рівні фізичної підготовленості визначаються по загальній сумі балів набраних в кожному виді рухового тестування (табл. 2).

Результати рухового тестування юних гімнастів свідчать про такі рівні фізичної підготовленості: в групі III юнацького розряду низький рівень підготовленості не зареєстрований, нижче середнього – 1 гімнаст, що становить 7,7% від загальної кількості в групі, середній - 7 (53,8%), вище середнього – 4 (30,7%), високий – 1 (7,7%).

Таблиця 2

Оціночні критерії загальної фізичної підготовленості юних гімнастів юнацьких розрядів

Сума балів (від – до)	Рівень фізичної підготовленості
0 - 23	Низький
24 - 47	Нижче середнього
48 - 71	Середній
72 - 95	Вище середнього
96 - 120	Високий

В групі II юнацького розряду рівні фізичної підготовленості мали такі співвідношення: низький і нижче середнього не виявлено, середній рівень – 8 чоловік (61,5%), вище середнього – 5 (38,5%).

В групі I юнацького розряду: низький рівень не виявлений, нижче середнього – 1 (7,7%), середній і вище середнього – по 6 гімнастів, що становить по 46,1%.

Висновки

1. Аналіз літературних джерел дозволив систематизувати методологічні

та технологічні аспекти спортивного відбору та орієнтації. Спортивний відбір та орієнтація – це система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, що включають педагогічні, соціологічні, психологічні і медико-біологічні методи дослідження, на основі яких виявляються задатки і здібності дітей для спеціалізації у визначеному виді спорту. Основна задача спортивного відбору складається в усебічному вивченні і виявленні задатків і спроможностей, у найбільшій мірі відповідним вимогам того або іншого виду спорту.

2. Аналіз і теоретичне узагальнення результатів чисельних досліджень дозволяє сформулювати основні положення теорії спортивного відбору. Спортивний відбір - це багатоступінчастий багаторічний процес, що охоплює всі періоди спортивної підготовки. Він базується на усебічному вивченні можливостей спортсменів, у створенні сприятливих передумов для формування цих можливостей, що дозволяють успішно удосконалюватися в обраному виді спорту.
3. Вивчення досвіду роботи тренерів з спортивної гімнастики м. Чернігова дозволив визначити методичні напрямки проведення рухового тестування, як одного з методів спортивного відбору. Рухове тестування, яке проводиться з метою визначення рівня фізичної підготовленості юних гімнастів, має свої певні особливості. При складанні програми рухових завдань враховується такі умови: 1) всебічний прояв рухових якостей специфічних для спортивної гімнастики; 2) рік навчання і тренування юних гімнастів; 3) виконання розрядних норм і нормативів та ін.
4. Сумарний приріст показників фізичної підготовленості юних гімнастів поміж III і II розрядами становив 142,6%, поміж II і I розрядами 244,6%, поміж III і I розрядами – 415,2% Загальний середній процентний приріст показників фізичної підготовленості від III до I юнацьких розрядів спостерігався в таких показниках: утримання шпагату лівою та правою 47,2% і 45,3% відповідно, а найменший – у показників стрибок в довжину з місця – 8,8% і лазінні по канату – 14,2% .
5. Використання математичного моделювання та гістограмного аналізу дозволили розробити таблиці оцінки фізичної підготовленості гімнастів різних юнацьких груп по 12-бальній шкалі.

Література:

1. *Брякин С.В., Контанистов А.Т. Организация отбора в современном спорте. Учебное пособие. - М., 1982. - 55 с.*
2. *Волков В.М., Филлин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.*

3. *Коханович К. Теоретико-методичні основи комплексного контролю в системі підготовки юних гімнастів: 24.00.01 - Олімпійський і професійний спорт: Автореф. дис. ... доктора наук з фізичного виховання і спорту. - Київ, 1999. – 40 с.*
4. *Метрологические и статистические основы двигательного тестирования. Метод. рекомендации /Сост. В.И. Синиговец. - Чернигов: ЧГПУ. – 40 с.*
5. *Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. - К.: Рад. шк., 1988. - 288 с.*

Надійшла до редакції 16.07.2002р.

СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Гаркуша С.В., Осадчий О.В., Маслов В.М.

**Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка
Національний університет фізичного виховання і спорту України**

***Анотація.** В статті розглядається проблема обмеження рухової діяльності та подаються результати дослідження стану фізичного розвитку школярів різних вікових груп, що не займаються регулярно фізичною культурою і спортом, порівняно зі спортсменами.*

***Ключові слова:** рухова активність, фізичний розвиток, рухове тестування.*

***Аннотация.** Гаркуша С.В., Осадчий А.В., Маслов В.Н. **Состояние физической подготовленности школьников различных возрастных групп.** В статье рассматривается проблема ограничения двигательной деятельности и подаются результаты исследования состояния физического развития школьников различных возрастных групп, которые не занимаются регулярно физической культурой и спортом, сравнительно со спортсменами.*

***Ключевые слова:** двигательная активность, физическое развитие, двигательное тестирование.*

***Annotation.** Garkusha S.V., Osadchiy A.V., Maslov V.N. **Condition physical preparation of the schoolboys of various age groups.** In clause the problem of restriction of impellent activity is surveyed and the results of research of a condition of physical development of the schoolboys of various age groups move which are not engaged in regularly physical culture and sports, compared with the sportsmen.*

***Key words:** a motor performance, physical development, motional testing.*

Нестабільна економічна обстановка і як слідство зниження життєвого рівня населення, послаблення інфраструктури охорони здоров'я, освіти і культури помітно погіршили положення дітей, можливості їх життєзабезпечення, розвитку і соціалізації, ріст вартості життя привів до різкого зниження культури людей у ставленні до здоров'я. Становище дітей у країні із соціальної точки зору характеризується тим, що руйнується система оздоровчого відпочинку, дитячого спорту, дошкільного виховання, знижується якість освіти, намітилися негативні тенденції в соціальній сфері [4, 6].

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

Відповідно до вищевикладеного необхідно більш повно використовувати можливості, якими володіє система фізичної освіти для вирішення завдань зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності і виховання здорового стилю життя в школярів.

Для формування гармонійно розвиненої людини повинні бути створені сприятливі умови у відповідності з її анатомо-фізіологічними та психічними особливостями. Важливою умовою нормального розвитку дитини, а також однією з найважливіших форм життєдіяльності організму, який розвивається та росте є рухова діяльність. Від режиму рухової активності багато в чому залежить розвиток моторики, фізичних якостей, стан здоров'я, працездатність, успішність засвоєння матеріалу з різних предметів, настроїв та довголіття людини.

Рухова активність людини у вигляді різних форм м'язової діяльності (праця, фізичні вправи) грає важливу роль в її житті, вона стала біологічною потребою [5, 8].

Через сукупність рухів, об'єднаних у цілісні дії, виявляється в кінцевому рахунку практично активне відношення людини до світу. За допомогою рухових дій людина задовольняє свої потреби і змінює самого себе.

Різноманітні рухові дії формуються протягом життя людини під впливом багатьох факторів, і процес їх формування може набувати різного характеру. Оптимізація цього процесу досягається в умовах раціонально побудованого навчання. Внутрішню логіку процесу утворення й удосконалення рухової дії в таких умовах прийнято уявляти як послідовний перехід від знань та уявлень про дію до уміння виконати його, а потім – від уміння до навички. Можливість навчитись раціональним руховим діям (як і будь-яким іншим розумним діям) залежить від придбання вірних знань

про суть, правила і умови їх виконання, але перетворення знань у дію може відбутися лише на основі його практичного здійснення [2, 7].

Дуже важливим моментом в процесі фізичного виховання населення, а зокрема, дітей дошкільного віку є діагностика стану їх рухової функції. Засобами широкого спектру тестів, методик, функційних проб вимірюється і оцінюється все: від рухових здібностей до психоемоційних станів, від структури особистості до визначення статусу особистості в референтній групі.

Рухове тестування, як відомо, є основним методом визначення рухових можливостей людини. Теоретичні посилання створюють необхідність їх впровадження у всі форми фізичної культури [1, 8].

Для оцінки фактичного рівня рухової підготовленості, як одного з найважливіших компонентів сформованості фізичної культури учнів, використовуються показники, що характеризують розвиток рухових якостей [3]. Відомо, що основні рухові якості (швидкість, сила, витривалість, гнучкість) можуть оцінюватися визначеним набором контрольних вправ, що відповідають основним вимогам стандартизації вимірів.

У комплексній програмі фізичного виховання учнів 1-11-х класів загальноосвітньої школи [9] рекомендуються наступні контрольні вправи і тести: швидкісні здібності (біг 30 м); координаційні (човниковий біг 4x9 м); швидкісно-силові (стрибок у довжину з місця); витривалість (біг 5 хвилин); гнучкість (нахил уперед з положення сидячи); силові (підтягування на поперечині).

В учбово-тренувальних групах ДЮСШ на етапі початкової спеціалізації починається відбір у секції і при цьому великий інтерес викликають дані фізичного розвитку юних спортсменів як для відбору на амплуа в ігрових видах спорту, так і для індивідуалізації процесу підготовки спортсменів.

У багатьох видах спорту найбільших успіхів на початковому етапі підготовки досягають добре фізично розвинені діти і тому динаміка фізичного розвитку юних спортсменів становить великий інтерес як для теорії, так і для практики спорту.

У зв'язку з цим, завданням нашого дослідження було вивчення стану фізичного розвитку школярів різних вікових груп, що не займаються регулярно фізичною культурою і спортом, порівняно зі спортсменами.

Для досягнення поставленої мети було проведено тестування прояву рухових якостей. В експерименті прийняло участь близько 60 школярів та 45 учнів, що регулярно займаються фізичною культурою та спортом. Тестування проводилось в формі змагань.

В результаті порівняння показників рухового тестування школярів, що не займаються фізичною культурою та спортом зі спортсменами було визначено середньостатистичні показники, які характеризували динаміку змін у кожній віковій групі (табл. 1, рис. 1-3).

Стан розвитку швидкісних якостей школярів та спортсменів визначали за показниками бігу на 30 м. Середньостатистичні показники результатів швидкісних якостей школярів молодшої вікової групи, що не займаються фізичною культурою та спортом, складають $5,6 \pm 0,8$ с, у школярів, які регулярно займаються фізичною культурою та спортом, цей показник становить $5,2 \pm 0,24$ с. У школярів середньої вікової групи цей показник становить відповідно $5,47 \pm 0,34$ с та $5,05 \pm 0,29$ с, у школярів старшої вікової групи – $5,0 \pm 0,3$ с та $4,71 \pm 0,41$ с.

Таблиця 1

Зміни показників фізичної підготовленості школярів, що не займаються фізичною культурою та спортом, та спортсменів різних вікових груп

№	Вікові групи	Рухові завдання											
		Біг 30 м, с		Човнико-вий біг 4x9, с		Підтягу-вання, разів		Біг 5 хв., м		Нахл тулуба вперед з положення сидячи, см		Стрибок у довжину з місця, см	
		Школярі	Спортс-мени	Школярі	Спортс-мени	Школярі	Спортс-мени	Школярі	Спортс-мени	Школярі	Спортс-мени	Школярі	Спортс-мени
1	Молодша 10-12 р.	$5,6 \pm 0,8$	$5,2 \pm 0,24$	$10,9 \pm 0,56$	$10,1 \pm 0,42$	$6,0 \pm 2,7$	$9,0 \pm 2,4$	890 ± 170	1030 ± 140	$8,2 \pm 3,9$	$9,4 \pm 4,1$	$163 \pm 12,9$	$171 \pm 15,7$
2	Середня 13-14 р.	$5,47 \pm 0,34$	$5,04 \pm 0,29$	$10,4 \pm 1,11$	$9,84 \pm 0,9$	$8,4 \pm 3,9$	$12,8 \pm 2,6$	1060 ± 90	1110 ± 110	$10,8 \pm 6,9$	$15,8 \pm 2,8$	$187 \pm 13,4$	$195 \pm 12,2$
3	Старша 15-16 р.	$5,0 \pm 0,3$	$4,71 \pm 0,41$	$9,41 \pm 0,38$	$8,9 \pm 0,3$	$12,1 \pm 3,0$	$14,5 \pm 2,9$	1120 ± 110	1260 ± 180	$14,3 \pm 5,98$	$17,0 \pm 4,01$	$217 \pm 14,2$	$233 \pm 13,9$

Спритність визначалася за результатами човникового бігу 4x9 м. Середній результат у школярів молодшої вікової групи становить $10,09 \pm 0,56$ с, а у спортсменів – $10,01 \pm 0,42$ с. У школярів середньої вікової групи цей показник складає $10,4 \pm 1,11$ с, у спортсменів $9,84 \pm 0,9$ с. У старшій віковій групі цей показник становить відповідно $9,41 \pm 0,38$ с та $8,9 \pm 0,3$ с.

Розвиток сили плечового поясу характеризували за результатами показників підтягування в висі. Середньостатистичні показники

результатів силових якостей школярів, що не займаються фізичною культурою та спортом, молодшої, середньої та старшої вікової групи – $6,0 \pm 2,7$ разів, $8,4 \pm 3,9$ разів та $12,1 \pm 3,0$ разів. У спортсменів цей показник становить – $9,0 \pm 2,4$ разів, $12,8 \pm 2,6$ разів та $14,5 \pm 2,9$ разів.

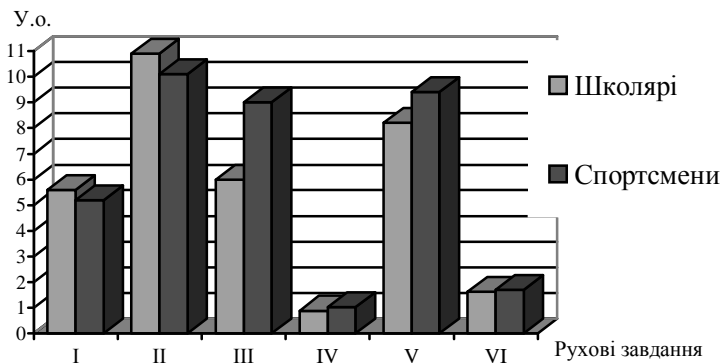


Рис. 1. Середньостатистичні показники розвитку фізичних якостей школярів, що не займаються фізичною культурою та спортом, та спортсменів молодшої вікової групи: I – біг 30 м (с); II – човниковий біг 4x9 м (с); III – підтягування в висі (разів); IV – біг 5 хвилин (км); V – нахил тулуба вперед з положення сидячи (см); VI – стрибок у довжину з місця (м).

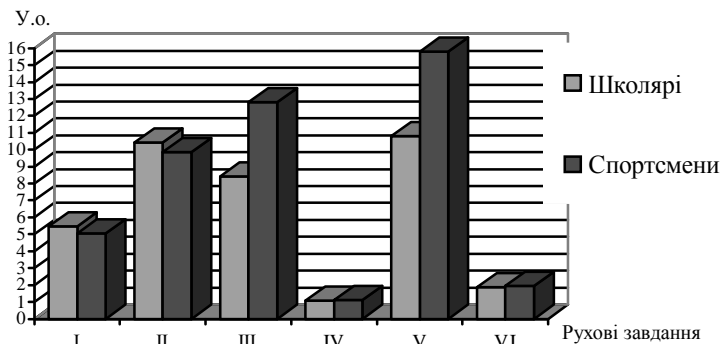


Рис. 2. Середньостатистичні показники розвитку фізичних якостей школярів, що не займаються фізичною культурою та спортом, та спортсменів середньої вікової групи. Примітка: позначення ті ж, що і на рис. 1.

Різниця середніх показників школярів та спортсменів молодшої вікової групи з бігу на 5 хвилин становить 140 м, середньої вікової групи

50 м та старшої 140 м.

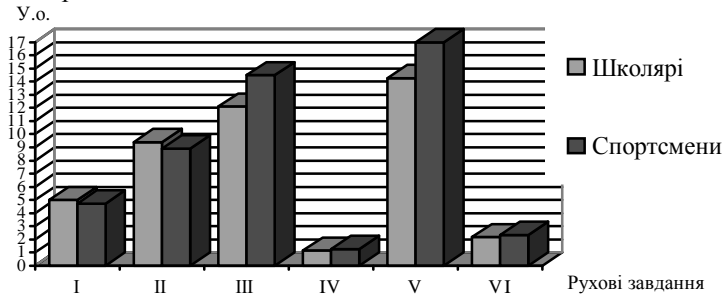


Рис. 3. Середньостатистичні показники розвитку фізичних якостей школярів, що не займаються фізичною культурою та спортом, та спортсменів старшої вікової групи. Примітка: позначення ті ж, що і на рис. 1.

Гнучкість визначалась за результатами виконання нахилів тулуба вперед з положення сидячи. Спортсмени молодшої вікової групи випереджають школярів, що не займаються фізичною культурою та спортом, за середніми показниками лише на 1,2 см, середньої – на 5 см та старшої – на 2,7 см.

Стан розвитку швидкісно-силових якостей школярів та спортсменів визначали за показниками стрибка у довжину з місця. Середньостатистичні показники результатів швидкісно-силових якостей школярів молодшої вікової групи становлять $163 \pm 12,9$ см, середньої вікової групи – $187 \pm 13,4$ см та старшої – $217 \pm 14,2$ см. У школярів молодшої вікової групи, що регулярно займаються фізичною культурою та спортом, цей показник становить $171 \pm 15,7$ см, середньої – $195 \pm 12,2$ см та старшої – $233 \pm 13,9$ см.

Висновки

1. Отримана інформація дозволяє зробити висновок про значний розкид показників і неоднорідність розвитку рухових якостей у кожній віковій групі школярів. Дані досліджень дають можливість оцінити середньостатистичні показники рівня сформованості рухових якостей різних вікових груп школярів, вивчити динаміку показників на основі тестування рухової підготовленості, формувати індивідуальний профіль фізичної культури з підготовкою рекомендацій для вчителів і тренерів з видів спорту.
2. Методика контролю рухових можливостей школярів повинна базуватись на інформативних показниках прояву їх рухової функції. Основними вимогами, які ставляться до результатів рухового

- тестування є комплексний підхід до визначення їх рухових якостей.
3. Розвиток рухових якостей школярів та юних спортсменів, які спрямовані на підвищення рівня їх фізичної підготовленості, повинні реалізуватися після визначення діагностичного статусу фізичних, анатомо-фізіологічних, психологічних, соціальних детермінантів їх розвитку. Постанова завдань розвитку рухових якостей повинна відповідати руховим можливостям, віковим, статевим особливостям дітей підліткового віку.
 4. У сучасних соціально-економічних умовах зростає необхідність більш повного використання можливостей, якими розташовує система фізкультурної освіти дітей і молоді для їхньої підготовки до самостійного життя. Одержання об'єктивної інформації про рівень рухової підготовленості школярів на різних етапах освіти є невід'ємною частиною діяльності з оцінки ефективності діючих і науковому обґрунтуванню нових навчальних програм з предмету "Фізична культура" у школі.

Література:

1. Ашмарин Б.А. *Теорія і методика фізичного виховання*. – М.: Просвіта, 1990. – 268 с.
2. Бернштейн Н.А. *Очерки по физиологии движений и физиологии активности*. — М.: Медицина, 1966. — 349 с.
3. Должиков И.И. *Планирование содержания уроков физической культуры // Физическая культура в школе*. 1997, № 4.
4. Комков А.Г., Гуринович Е.Г., Зинченко М.В., Антипов Г.Л. *Физическая активность, здоровье и стиль жизни школьников // Материалы международного конгресса "Физическая культура, спорт и здоровье нации"*. — СПб, 1996.
5. Комков А.Г. *Социально-педагогический мониторинг показателей физической активности, состояния здоровья и культурного развития школьников // Теория и практика физической культуры*. — 1998. — №6. — С. 2-7.
6. Лотоненко А.В. *Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры*. — 1998. — №6. — С. 21-24.
7. Матвеев А.П., Мельников С.Б. *Методика физического воспитания с основами теории*. — М.: Просвещение, 1991. — С. 50-59.
8. Островская И.М. *Анатомо-физиологические особенности детского возраста*. –М., 1963. – 232 с.
9. *Програми для загальноосвітніх навчальних закладів: Фізична культура 1-11 класи*. – К.: Перун, 1998. – 64 с.

Надійшла до редакції 16.07.2002р.

ПЕРІОДИЧНІСТЬ ЯК ОДИН ІЗ ФАКТОРІВ ЕФЕКТИВНОСТІ БІГОВИХ ТРЕНУВАНЬ

Фурман Ю.М.

Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

***Анотація.** Стаття присвячена вивченню впливу бігових навантажень в аеробному і аеробно-анаеробному режимах енергозабезпечення на показники аеробної і анаеробної лактатної продуктивності організму молоді 18-22 років. Встановлено залежність ефективності бігових тренувань від періодичності занять. Незалежно від режиму енергозабезпечення тренування періодичністю два рази на тиждень не сприяють корекції аеробної і анаеробної лактатної продуктивності.*

***Ключові слова:** бігові навантаження, аеробна продуктивність, анаеробна продуктивність.*

***Аннотация.** Фурман Ю.Н. Периодичность как один из факторов эффективности беговых тренировок. Статья посвящена изучению влияния беговых нагрузок в аэробном и аэробно-анаэробном режимах энергообеспечения на показатели аэробной и анаэробной лактатной продуктивности организма молодежи 18-22 лет. Установлена зависимость эффективности беговых тренировок от периодичности занятий. Независимо от режима энергообеспечения тренировки периодичностью 2 раза в неделю не способствуют коррекции аэробной и анаэробной лактатной продуктивности.*

***Ключевые слова:** беговые нагрузки, аэробная продуктивность, анаэробная продуктивность.*

***Annotation.** Furman Y.M. Periodicity as a factor of running sessions effectiveness. The article deals with the influence of running loads in aerobic and anaerobic condition of energy storing upon the data of aerobic and anaerobic lactate productivity in young people aged 18 – 22. It has been set out that the effectiveness of running sessions is much predetermined by the periodicity of the session. Apart from the energy storing scheme two times per week session do not provide the correction of aerobic and anaerobic lactate productivity.*

***Keywords:** running loading, aerobic productivity, anaerobic productivity.*

З метою корекції фізичного здоров'я застосовуються різноманітні фізичні вправи, серед яких на особливу увагу заслуговують вправи

циклічного характеру. Ефективність фізичних тренувань, в яких застосовуються такі вправи, залежить від періодичності занять, а також від співвідношення інтенсивності і тривалості роботи у відповідності з індивідуальними функціональними можливостями організму [10, 12]. Існують різні думки щодо співвідношення вищезгаданих факторів, які забезпечують їх оптимальну ефективність. О.А. Пирогов з співавт. [5] вказують на те, що конкретна періодичність занять повинна визначатися за рівнем аеробної продуктивності (РАП), яку ототожнюють з рівнем фізичного стану (РФС). У осіб з РФС “нижче посереднього” і “низьким” автори рекомендують займатися 4-5 разів на тиждень, використовуючи біг помірної інтенсивності. При підвищенні РФС до “посереднього” частота занять повинна знизитися до трьох разів на тиждень, однак при цьому інтенсивність навантажень слід підвищувати. Разом з тим С.В. Хрущов і О.А. Пирогова [9] рекомендують при досягненні РФС “вище посереднього” кількість занять зменшити до двох разів на тиждень за умови підвищення інтенсивності навантажень до 85-95% $VO_{2\max}$. Такий режим тренувань забезпечує підтримку РФС. Існують також дані, які свідчать про зростання максимального споживання кисню ($VO_{2\max}$) на 13% при дворазових заняттях на тиждень по 30 хв з інтенсивністю 60% $VO_{2\max}$ [5]. Однак вірогідний приріст $VO_{2\max}$ при такій періодичності можна пояснити дуже низьким його вихідним рівнем у досліджуваних – 25-28 $мл \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$. Узагальнивши результати власних досліджень А.А. Віру зі співавт. [2, 3] стверджують, що найбільш раціональними є заняття періодичністю 3-5 разів на тиждень.

Завдання даної роботи полягало у порівняльному вивченні ефективності бігових тренувальних програм, за якими періодичність занять становила 2 і 3 рази на тиждень.

Матеріал та методи

Досліджувався вплив бігових навантажень в аеробному (програми I, II) та аеробно-анаеробному (програми III, IV) режимах енергозабезпечення на аеробну і анаеробну лактатну продуктивність організму осіб чоловічої і жіночої статі віком 18-22 роки. В бігових тренуваннях брали участь студенти вузів, які не займалися спортом і не були віднесені до спеціальної медичної групи. Всього обстежено 111 чоловік. Визначалися показники фізичної працездатності (PWC_{170}), $VO_{2\max}$, порогу анаеробного обміну (ПАНО), максимальної кількості зовнішньої механічної роботи (МКЗР) і максимального рівня зниження рН крові (МРЗрН крові). PWC_{170} і $VO_{2\max}$ визначали за методикою В.Л. Карпмана зі співавт. [4], ПАНО за модифікованим тестом F. Conconi [11], МКЗР за тестом Shogy-Cherebetin [13], а МРЗрН крові за методом

Аструпа з використанням біологічного мікроаналізатора. При визначенні МРЗрН крові пробу крові брали з пальця до початку і через 5 хв по завершенню тесту з визначення МКЗР. РАП визначали за критеріями Я.П. Пярната [6]. Контроль за ЧСС під час бігу здійснювали за допомогою портативного ритмокардіосигналізатора РС-1. Внутрішній об'єм навантажень визначали за методом L. Vrouha [1] і виражали у відсотках максимально допустимої величини енерговитрат [8]. Статистична обробка отриманих даних проводилася за допомогою методів математичної статистики [7]. Вірогідність вважали суттєвою при 5% рівні значимості ($P < 0,05$).

Результати і обговорення

За програмою I тренувалася група осіб чисельністю 44 чоловіка. В середньому РАП до початку занять був "добрим". Заняття проводилися тричі на тиждень. Дистанція, яку пробігали досліджувані, дорівнювала 3500 м. Бігова робота виконувалася в аеробному режимі енергозабезпечення з інтенсивністю 55-60% $VO_{2\max}$. Внутрішній об'єм навантаження кожного заняття становив в середньому близько 45,5% від E_{\max} .

Такий режим тренувань зумовив суттєве зростання абсолютних і відносних показників PWC_{170} , $VO_{2\max}$ і ПАНО (табл.1).

Таблиця 1

Вплив бігових тренувань за програмою I на показники аеробної і анаеробної лактатної продуктивності жінок (n = 44)

Показники	Середня величина, М ± m			
	до початку тренувань	через 8 тижн. тренувань	через 16 тижн. тренувань	через 8 тижн. після припин. тренувань
PWC_{170} , кгм·хв ⁻¹	538,5 ± 40,35	621,7 ± 52,4	701,4 ± 63,7 *	625,9 ± 43,3
PWC_{170} , Кгм·хв ⁻¹ · кг ⁻¹	8,5 ± 0,65	10,2 ± 0,86	11,5 ± 1,01 *	10,1 ± 0,7
$VO_{2\max}$, мл·хв ⁻¹	2155,4 ± 76,95	2296,9 ± 93,2	2432,4 ± 100,6 *	2304,0 ± 87,9
$VO_{2\max}$, мл·хв ⁻¹ · кг ⁻¹	34,25 ± 1,22	37,77 ± 1,53	39,9 ± 1,7 *	37,5 ± 1,42
ПАНО, Вт	135,0 ± 4,8	144,2 ± 7,1	179,6 ± 4,1 *** **	151,8 ± 5,6 *
МКЗР, кгм·хв ⁻¹	1548,7 ± 90,6	1601,4 ± 104,7	1679,7 ± 96,6	1498,1 ± 112,1
МКЗР, кгм·хв ⁻¹ · кг ⁻¹	24,6 ± 1,44	26,3 ± 1,7	27,3 ± 1,57	24,4 ± 1,63
РН крові до нав.	7,384 ± 0,0013	7,382 ± 0,0012	7,382 ± 0,0014	7,386 ± 0,0014
МРЗрН крові	7,232 ± 0,0047	7,227 ± 0,0079	7,228 ± 0,0069	7,224 ± 0,0026

Примітка. Вірогідність відмінності показника відносно вихідних даних:
* $P < 0,05$; ***, ** $P < 0,005$

Через 16 тижнів від початку занять відносна величина PWC_{170} зросла на 31,2% ($P < 0,05$), відносна величина $VO_{2\max}$ на 13,4% ($P < 0,05$), а ПАНО на 33,0% ($P < 0,005$). Причому, величина ПАНО вірогідно перевищувала вихідний рівень протягом восьми тижнів по завершенню занять (див. табл.1). РАП вже через 8 тижнів від початку тренувань зріс в середньому до “відмінного” і утримувався таким протягом подальших 26 тижнів тренувань. Навіть по припиненню занять він залишався “відмінним” протягом восьми тижнів.

Показники анаеробної лактатної продуктивності залишалися незмінними протягом усього тренувального циклу (див. табл. 1).

За програмою II тренувалася група жінок, яка нараховувала 16 осіб. Режим кожного заняття за цією програмою не відрізнявся від програми I, однак періодичність тренувань була не 3, а 2 рази на тиждень. В середньому РАП цієї групи був “посереднім”. Внутрішній об’єм фізичних навантажень кожного заняття становив близько 48,1% від E_{\max} .

Тренування в такому режимі не вплинули на показники PWC_{170} , аеробної і анаеробної лактатної продуктивності (табл.2).

Таблиця 2

Вплив бігових тренувань за програмою II на показники аеробної і анаеробної лактатної продуктивності жінок (n=16)

Показники	Середня величина, $M \pm m$			
	до початку тренувань	через 8 тижнів від початку тренувань	через 16 тижнів від початку тренувань	через 28 тижнів від початку тренувань
$PWC_{170}, \text{кгм} \cdot \text{хв}^{-1}$	$452,7 \pm 41,2$	$464,8 \pm 53,4$	$498,3 \pm 64,2$	$518,6 \pm 52,8$
$PWC_{170}, \text{кгм} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$	$7,05 \pm 0,7$	$7,36 \pm 0,8$	$7,95 \pm 1,03$	$8,23 \pm 0,84$
$VO_{2\max}, \text{мл} \cdot \text{хв}^{-1}$	$2009,6 \pm 78,8$	$2030,2 \pm 80,1$	$2008,1 \pm 97,4$	$2121,6 \pm 81,9$
$VO_{2\max}, \text{мл} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$	$31,4 \pm 1,3$	$32,2 \pm 1,27$	$33,3 \pm 1,56$	$33,7 \pm 1,3$
ПАНО, Вт	$112,4 \pm 5,7$	$121,4 \pm 4,7$	$126,2 \pm 8,4$	$118,3 \pm 7,2$
МКЗР, $\text{кгм} \cdot \text{хв}^{-1}$	$1327,6 \pm 128,9$	$1506,4 \pm 116,1$	$1538,2 \pm 126,1$	$1431,1 \pm 120,7$
МКЗР, $\text{кгм} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$	$20,7 \pm 2,00$	$23,8 \pm 1,84$	$24,6 \pm 2,10$	$22,6 \pm 1,9$
pH крові до нав.	$7,386 \pm 0,0013$	$7,386 \pm 0,0022$	$7,388 \pm 0,0019$	$7,387 \pm 0,0016$
MPЗ рН крові	$7,224 \pm 0,0079$	$7,226 \pm 0,0041$	$7,209 \pm 0,0061$	$7,219 \pm 0,0081$

Примітка. Вірогідність відмінності показників відносно вихідних даних відсутня.

Однак, слід зазначити, що РАП у досліджуваних цієї групи через 8 тижнів від початку занять зріс в середньому до “доброго”, утримуючись таким протягом усього тренувального циклу.

За програмою III тренувалася група чоловіків, яку склали 35 осіб. Заняття проводилися тричі на тиждень. Досліджувані долали дистанцію 4500 м. Робота виконувалася в аеробно-анаеробному режимі енергозабезпечення з інтенсивністю 75% $VO_{2\max}$. Внутрішній об'єм навантажень за одне заняття дорівнював близько 43,8% від E_{\max} .

Під впливом тренувань за цією програмою значно зросла як аеробна, так і анаеробна лактатна продуктивність (табл.3). Так, через 8 тижнів від початку занять відносний показник PWC_{170} збільшився на 26,9% ($P < 0,02$), відносний показник $VO_{2\max}$ на 17,8% ($P < 0,005$), а ПАНО на 20,9% ($P < 0,05$). Через 16 тижнів вищезгадані показники досягли ще вищих значень. Середня величина відносного показника PWC_{170} зросла порівняно з вихідними даними на 41,5% ($P < 0,001$), відносного показника $VO_{2\max}$ на 27,0% ($P < 0,001$), а ПАНО на 30,9% ($P < 0,005$). РАП цієї групи під впливом тренувань покращився. До початку занять він був "посереднім", а вже через 8 тижнів від початку зріс в середньому до "доброго", утримуючись на такому рівні до припинення контрольованих занять.

Таблиця 3

Вплив бігових тренувань за програмою III на показники аеробної і анаеробної лактатної продуктивності чоловіків (n = 35)

Показники	Середня величина, $M \pm m$			
	до початку тренувань	через 8 тижн. тренувань	через 16 тижн. тренув.	через 8 тижн. після припин. тренувань
PWC_{170} , $кгм \cdot хв^{-1}$	1198,2 ± 72,8	1487,4 ± 98,8 *	1611,2 ± 73,1 ***	1282,4 ± 90,8 **
PWC_{170} , $кгм \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	16,39 ± 1,02	20,8 ± 1,39 **	23,2 ± 1,04 ***	17,8 ± 1,16
$VO_{2\max}$, $мл \cdot хв^{-1}$	3276,6 ± 105,3	3768,6 ± 123,1 ***	3979,1 ± 102,4 ***	3420,1 ± 100,6
$VO_{2\max}$, $мл \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	44,8 ± 1,43	52,8 ± 1,72 ***	56,9 ± 1,46 ***	47,6 ± 1,4
ПАНО, Вт	207,3 ± 10,2	251,4 ± 13,5 *	271,5 ± 12,7 ***	216,7 ± 7,9
МКЗР, $кгм \cdot хв^{-1}$	2478,3 ± 96,5	2481,8 ± 94,8	2647,4 ± 104,3	2798,6 ± 117,1*
МКЗР, $кгм \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	33,9 ± 1,32	34,7 ± 1,33	37,6 ± 1,48	38,9 ± 1,63 *
РН крові до нав.	7,366 ± 0,0010	7,369 ± 0,0011	7,365 ± 0,0015	7,368 ± 0,0092
МРЗ рН крові	7,197 ± 0,0036	7,209 ± 0,0121	7,204 ± 0,0079	7,193 ± 0,0021

Примітка. Вірогідність відмінності показника відносно вихідних даних: * $P < 0,05$; ** $P < 0,02$; *** $P < 0,005$; ****, ***** $P < 0,001$.

Показники анаеробної лактатної продуктивності вірогідно зросли через 28 тижнів від початку тренувань. Величина абсолютного показника МКЗР збільшилася на 16,7% ($P < 0,01$), а відносного на 12,4% ($P < 0,05$). Причому, навіть через 8 тижнів по припиненню занять ці показники вірогідно перевищували вихідний рівень (див. табл.3).

За програмою IV тренувалося 16 осіб чоловічої статі. Програма IV відрізнялася від програми III періодичністю занять. Заняття проводилися не 3, а 2 рази на тиждень. Внутрішній об'єм кожного заняття дорівнював близько 42,1% від E_{\max} . Вихідний РАП цієї групи був "посереднім".

Тренування в такому режимі не вплинули на показники PWC_{170} , $VO_{2\max}$, ПАНО, МКЗР і МРЗрН крові протягом 28 тижнів (табл.4). Залишився незмінним також РАП.

Таблиця 4

Вплив бігових тренувань за програмою IV на показники аеробної і анаеробної лактатної продуктивності чоловіків (n=16)

Показники	Середня величина, $M \pm m$			
	до початку тренувань	через 8 тижнів від початку тренувань	через 16 тижнів від початку тренувань	Через 28 тижнів від початку тренувань
PWC_{170} , $кг \cdot хв^{-1}$	1169,3 ± 74,2	1192,8 ± 61,4	1236,7 ± 54,8	1287,6 ± 80,8
PWC_{170} , $кг \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	15,8 ± 1,0	16,1 ± 0,8	16,6 ± 0,7	17,4 ± 1,08
$VO_{2\max}$, $мл \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	3227,8 ± 102,1	3267,8 ± 93,5	3342,4 ± 82,6	3428,9 ± 118,4
$VO_{2\max}$, $мл \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	43,62 ± 1,37	44,2 ± 1,26	44,6 ± 1,1	46,3 ± 1,6
ПАНО, Вт	198,6 ± 6,1	200,8 ± 8,2	204,1 ± 10,1	214,6 ± 5,9
МКЗР, $кг \cdot хв^{-1}$	2373,4 ± 138,2	2493,7 ± 127,2	2501,6 ± 22,1	2454,1 ± 117,9
МКЗР, $кг \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$	32,0 ± 1,86	33,7 ± 1,72	33,5 ± 1,64	33,1 ± 1,59
pH крові до нав.	7,391 ± 0,0021	7,388 ± 0,0013	7,389 ± 0,0014	7,388 ± 0,0013
МРЗ рН крові	7,224 ± 0,0062	7,218 ± 0,0089	7,220 ± 0,0047	7,221 ± 0,0034

Примітка. Вірогідність відмінності показників відносно вихідних даних відсутня.

Таким чином, як свідчать результати досліджень, тренування періодичністю 3 рази на тиждень в аеробно-анаеробному режимі енергозабезпечення із застосуванням безперервного методу мають переваги перед тренуваннями в аеробному режимі енергозабезпечення. Під впливом тренувань з активізацією анаеробних процесів енергозабезпечення простежується більш швидкий темп і степінь зростання показників аеробної продуктивності. Крім того, такі тренування сприяють вірогідному зростанню не лише аеробної, але й анаеробної лактатної продуктивності.

При періодичності занять два рази на тиждень, тренування як в аеробному, так і в аеробно-анаеробному режимі енергозабезпечення не

викликають суттєвих змін аеробної і анаеробної лактатної продуктивності організму.

Література

1. Амосов Н.М., Бендет Я. А. *Физическая активность и сердце*. – К.: Здоров'я, 1984. – 232 с.
2. Виру А.А., Виру Э.А., Парис Л.П. и др. *Проблемы биологического обоснования физического воспитания студентов // Уч. записки Тартуского гос. ун-та*. – 1979. - № 497. – С. 3-11.
3. Виру А.А., Юримяэ Т.А., Смирнова Т.А. *Аэробные упражнения*. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 144 с.
4. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. *Исследование физической работоспособности у спортсмена*. – Москва: Физкультура и спорт, 1974. – 96 с.
5. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. *Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека*. – К.: Здоровье, 1986. – 252 с.
6. Пярнат Я.П. *Возрастно-половые стандарты (10 – 50 лет) аэробной способности человека: Автореф. дис.... докт мед. наук: 03.00.13 / Центральный гос. ин-т. физ. к-ры*. - М., 1983.- 44 с.
7. Сергиенко В.И., Бондарева И.Б. *Математическая статистика в клинических исследованиях*. – Москва: ГЭОТАР Медицина, 2000. – 256 с.
8. Фурман Ю.Н. *Физиология оздоровительного бега*. – К.: Здоров'я, 1994. – 208 с.
9. Хрущев С.В., Пирогова Е.А. *Медицинские аспекты профилактического использования массово-оздоровительных форм физической культуры // Лечебная физическая культура / Под ред. В.А. Епифанова*. – Москва: Медицина, 1987. – С. 510-517.
10. Cox M.H. *Exercise training programs cardio-respiratory adaptation // Clin. Sports Med.* - 1991. – Vol. 10. - №1. – P.19-32.
11. Furman Y.M. *The influence of different running sessions rates upon aerobic and anaerobic body fitness of women aged 18-22*. – *Women on the turn of the Century*. – Poland. - Gdansk. – 2000. – P.249-255.
12. Naimark A.K., Wasserman K., McIroy M.B. *Continuous measurement of ventilatory exchange ratio during exercise // J. Appl. Physiol.* - 1964. – Vol. 19. – P.644-652.
13. Shögy A., Cherebetin G. *Minutentest auf dem fanradergometer zur bestimmung der anaeroben capazität Eur // J. Appl. Physiol.* - 1974. – Vol. 33. – P. 171-176.

Надійшла до редакції 19.07.2002р.

“НАШ СПОРТ” – ЯК ФЕНОМЕН ЗАРУБІЖНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПРЕСИ

Оксана Вацеба

Національний університет фізичного виховання і спорту України

***Анотація.** У статті проаналізовано роль і значення друкованого органу українського спортивно-виховного товариства “Чорноморська Січ” (Ньюарк, США) – журналу “Наш Спорт” - у розвитку спортивного руху української діаспори.*

***Ключові слова:** спортивна журналістика, журнал “Наш Спорт”, спортивний рух української діаспори.*

***Анотація.** Вацеба О.М. “Наш Спорт” – как феномен зарубежной украинской специализированной прессы. В статье проанализированы роль и значение печатного органа украинского спортивно-воспитательного общества “Черноморская Сич” (США) – журнала “Наш Спорт” - в развитии спортивного движения украинской диаспоры.*

***Ключевые слова:** спортивная журналистика, журнал “Наш Спорт”, спортивное движение украинской диаспоры.*

***Annotation.** Watseba Oksana. “Our Sport” - as a phenomenon foreign Ukrainian specialised presses. In the article are parsed a role and the value publication of the sports club “Chornomorska Sitch” (USA) - magazine «Our Sport» - in sport development of Ukrainian Diaspora.*

***Keywords:** sporting journalism, magazine «Our Sport», sporting development of Ukrainian Diaspora.*

Одним із важливих чинників успішного й тривалого функціонування організованого спортивного руху в середовищі української діаспори США та Канади є наявність відповідних спеціалізованих друкованих видань. Одним із таких є “неперіодичний спортивний журнал українського спортивно-виховного товариства “Чорноморська Січ”, який ось вже 40 (!) років друкується далеко за межами України – в містечку Ньюарку, що поблизу американської столиці. Здається, що жодне українське видання спортивної тематики не має такої давньої й неперервної історії.

Саме тому ми поставили собі за мету проаналізувати роль і значення журналу “Наш Спорт” у розвитку науково-методичної думки в галузі фізичного виховання та спорту в середовищі зарубіжного українства. Таке завдання стало можливим тільки недавно, з активною розбудовою української державності, коли налагодилися тісні контакти між представниками спортивних організацій західної української діаспори та

спортивної громадськості України; коли зникли ідеологічні догми радянської історіографії та упереджене ставлення до українців, котрі в силу різних обставин мешкають за межами своєї етнічної батьківщини.

Зусиллями керівників Української Спортової Централі Америки й Канади (УСЦАК) – керівного органу організованого українського спорту в діаспорі, річники “Нашого Спорту” містяться в кількох книгозбірнях України, в т. ч. й у фондах Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського, а також у приватних збереженнях.

Зауважимо, що поява такого видання зумовлювалася подіями, пов’язаними із завершенням Другої світової війни. Із розв’язанням більшості соціально-політичних питань щодо статусу й подальшої долі біженців з колишнього Радянського Союзу, в т.ч. й з України, в середовищі української діаспори, насамперед в США та Канаді, спостерігалось своєрідне піднесення, похваллення й активізація діяльності багатьох громадських структур українців. Виразним центром стає США, країна з демократичним ставленням до усіх національних груп і меншин та зі стабільним матеріально-економічним розвитком, традиційно позитивним суспільним ставленням до спорту.

Місію координатора громадського життя, в т.ч. й діяльності спортивних, спортивно-виховних, пластових та інших молодіжних товариств української громади брали на себе друковані періодичні видання. На їхніх сторінках висвітлювалася й узгоджувалася уся робота, визначалися стратегічні завдання, друкувалася різноманітна статистична та звітна інформація тощо.

Поява спеціалізованих спортивних видань була помітною подією для розвитку спортивного руху в середовищі західної діаспори. Найбільш виразним і потужним виданням залишається “Наш спорт” (“Our Sport”) – неперіодичний спортовий журнал українського спортивно-виховного товариства “Чорноморська Січ” – Ньюарк (США). Перше число цього журналу вийшло друком у 1963 році, коли товариство готувалося до свого 40 річчя. Саме товариство було утворено 21 грудня 1924 року як продовження національно-визвольних змагань українського народу 1918-1920 років. Назву товариству перейняли від назви 3-ої сотні “Чорноморська Січ” імені Дмитра Вітовського. Основу товариства крім парамілітарних організацій склали низка громадських, мистецьких та спортивних осередків. На засновницьких зборах обрано першу управу й голову товариства Івана Гриніва [1, с. 2].

З моменту виходу першого числа журналу (1963 рік) до 2002 року світ побачило 38 річників “Нашого Спорту”. Журнал друкується щороку досягнувши загального обсягу одного примірника 80-88 сторінок формату

А-4. У 60-і роки обсяг становив 12-16 сторінок й поступово збільшувався до 32 у 1969 р., 48 – у 1972 р., 56 – у 1975 р., 68 – у 1985 р., 76 – у 1988 р. Зауважимо, що структура, стиль, титульне оформлення залишилися майже незмінними за сорок років існування цього видання. Журнал, як правило, складається зі вступної редакторської статті; інформаційної хроніки за рік, звітів про діяльність окремих секцій товариства та літніх дитячих спортивно-оздоровчих таборів; кількох аналітичних статей та матеріалів окремих рубрик. Назви рубрик змінювалися, але серед найпопулярніших залишаються “Спортові вісті з України”, “З історії українського спорту”, “Спорт у минулому і сучасному”, “Спорт і мистецтво”.

Характерним є те, що у кожному номері 6-10 сторінок відводиться для дублювання окремих статей та матеріалів англійською мовою, інколи з’являються публікації тільки англійською мовою. Вважаємо таку практику позитивною, оскільки усуваються певні психологічні труднощі серед українських читачів, які недостатньо володіють українською мовою й уможливорюється інтерес до журналу серед англомовних читачів.

Журнал існує на принципах самофінансування і самокупності й тому певна частина загального обсягу – у різні роки від 10 до 40 відсотків, присвячена рекламі, яку пропонують українські освітньо-виховні, бізнесові, дрібновиробничі, банківські установи й організації, релігійні громади тощо. Серед них велику кількість посідають вітальні, як правило, рідвяні та новорічні побажання від окремих осіб та громадських структур. Такі прибутки подекуди перевищують суми коштів, які надходять від членських внесків. На шпальтах журналу завжди подається інформація про усі добровільні датки, які складають люди на ту чи іншу акцію, а також друкуються відомості про фінансові витрати. Для прикладу наведемо кошторис прибутків та видатків УСВТ “Чорноморська Січ” у 1971 році, поданий на шпальтах “Нашого Спорту” [2].

Чимало уваги присвячено розвитку окремих видів спорту, найбільш популярних в українських спортивних товариствах США. До таких належать футбол, волейбол, теніс, легка атлетика, шахи, плавання та ін. Широко представлені на сторінках журналу звіти з різноманітних спортивних змагань, включаючи дитячі та юнацькі. Більшість матеріалів подається через призму виховного значення спорту, згуртування української молоді, її національної ідентифікації. “Виховання нової, всебічно розвиненої людини – одна з необхідних і вирішальних умов успішного розвитку організованого українського суспільства”, “Спорт має розбудити приспані прикмети національної свідомості і гордості” [3] – такі й подібні ставилися завдання перед керівниками спортивних секцій. Не випадково в журналі поміщаються численні групові фотографії з часу

проведення масових спортивних заходів. На окремих світлинах нараховується понад сто осіб, що є своєрідним свідченням ретельного збереження пам'яті серед молодих поколінь, прагненням зафіксувати різноманітні спортивні події для історії. Дуже часто фотографії засвідчували про організовані відвідини молодими членами спортивних товариств пам'ятних для українців місць – таких як пам'ятник Т. Шевченку у Вашингтоні. Особливою увагою й своєрідною любов'ю серед журналістів користується діяльність літньої дитячої Спортової Школи – “унікальною вишкільної ланки “Чорноморської Січі”. Така Школа, ініційована теперішнім головою товариства Мироном Стебельським функціонує понад 30 років. Навчання й виховання в ній пройшли тисячі хлопців та дівчат українського походження. Щороку, починаючи з 1971 року на сторінках “Нашого Спорту” друкуються детальні звіти та інформація про діяльність цих літніх таборів.

Схема фінансових прибутків та витрат УСВТ “Чорноморська Січ” у 1971 році

Джерела прибутку	Сума (ам.дол.)	Статті витрат	Сума (ам.дол.)
Членські внески	744.00	Перша аматорська футбольна дружина	6,512.77
Оголошення в журналі “Наш Спорт”	986.00	Три футбольні дитячі команди	475.29
Коляда спортивного активу та молоді	2,612.00	Жіноча волейбольна команда	1,003.42
Традиційні спортові вечорниці	1,771.80	Дві дитячі волейбольні команди	120.75
Оренда спортової домівки	45.00	Хокейна команда	595.00
Дохід бріджової ланки	44.00	Секція настільного тенісу	67.60
Перша аматорська футбольна команда	3,603.47	Кошти для видання журналу “Наш Спорт”	670.70
Повернення	125.00	Правничі професійні оплати	500.00
Настільний теніс	20.00	Оголошення	54.00
Плата за побут у Спортовій Школі (117 учнів)	8,099.50	Сплата зобов'язань за попередні роки	1,960.00
Стипендії і трофеї від Українського Робітничого Союзу	958.00	Міжнародні футбольні змагання	750.20
Футбольні міжнародні змагання	978.00	Кошти для утримання Спортової Школи	8,619.79
Шаховий турнір	350.00	Спортивний одяг	175.00
Зустріч на замиській базі “Верховина”	902.20	Зустріч на замиській базі “Верховина”	344.22
Секція плавання	4.00	Пожертва на церкву	100.00
Пожертви на спортивні цілі	674.00	Секція тенісу	26.00
		Медичне забезпечення	452.75
		Телефон	113.76
		Інші витрати	884.15
всього	21,916.97	всього	24,261.78

Журнал “Наш Спорт” до моменту відновлення української незалежності виконував ще одну важливу роль – пропагувати успіхи українських атлетів на олімпійській та міжнародній спортивній арені. У кожному номері подається інформація про кращих спортсменів та тренерів з України, формуючи тим самим спортивні ідеали серед підлітків. У різні роки, зокрема, розповідається про В. Яценка, О. Шапаренка, В. Бриндзей, О. Блохіна, В. Голубничого, В. Борзова, З. Турчину, Ю. Сєдих, С. Фесенка, О. Омелянчик, В. Лобановського, С. Бубку, О. Баюл та багатьох інших; описуються успіхи київського “Динамо” у футболі, луганської “Іскри” в жіночому волейболі, київського “Спартак” у жіночому гандболі тощо. Як приклад любові й поваги до українських спортсменів наведемо віршований уривок [4] про успіхи ушлявленого С. Бубки, подібні рядки якому з’являлися досить часто і про інших кумирів спорту:

“... Як Бубка скочить вище –
то й ми здається, вищими стаєм.
...Тоді нас всіх видніше на плянеті,
І п’єдестал, і прапор угорі”.

Цікавою видається стаття про знаменитого радянського хокеїста Владислава Третяка [5], в якій наголошується українське походження спортсмена. Зокрема, йшлося про номінування Владислава Третяка в квітні 1989 року до залу хокейної слави (“Hockey Hell of Fame”). Такої почесі європейський хокеїст удостоювався вперше. Почесна церемонія відбувалася в канадському місті Торонто, де підкреслювалося, що “цим відзначенням Третяк став першим змагуном українського роду з Європи і шостим змагуном українського походження після канадських українців Бовера, Броди, Буцика, Мосієнка і Савчука, які дістали це виняткове відзначення” [5, с. 14]. В “Нашому Спорті” цитуються слова В. Третяка, які він висловлював у 1982 році у привітанні спортсменам УССР про батьківщину своїх батьків: “... до України у мене ставлення особливе, батьки мої родом з Глухова, на Сумщині, де і нині мешкає мій рідний дядько Володимир Третяк. Ясна річ, кожна зустріч із земляками стає для мене святом. І хочеться заграти якнайкраще, хоча щосезону київський “Сокіл” завдає нам дедалі більше клопоту...” [5, с. 14].

Водночас не оминав увагою “Наш Спорт” і кращих представників українських спортивних клубів та українські таланти на американській спортивній арені. Чималою повагою та авторитетом не тільки серед української громади користувалися Іван Кобзар, Олександр Скоцень, брати Чижовичі (футбол), Роман Барчук (бокс), Ярополк Дахнівський (гандбол), Майк Крушельницький (хокей), Рон Карнаух (плавання), Орест Попович (шахи) та ін. – про яких неодноразово писали журналісти “Нашого

Спорту”. Пропагувалися й видатні постаті української спортивної історії. Журнал вміщує ґрунтовні статті, в т.ч. англійською мовою про видатних атлетів початку – першої половини ХХ століття Івана Піддубного [6; 7] та Броніслава Нагурського [8].

Особливість журналу полягала й у тому, що на його сторінках відкрито й сміливо обговорювалися питання самостійної участі представників України в Олімпійських Іграх. Започатковується рубрика “Вони могли б репрезентувати Україну на Олімпійських Ігрищах”, подаються ґрунтовні аналітичні статті “Українські спортсменці могли б під своїм іменем змагатися в Олімпійських Іграх” [9]; “Українці – спортова нація” [10]; “Український організований спорт під обстрілом” [11]; “Для добра і слави українського спорту у вільному світі” [12]; “Спортсмени України повинні виступати на міжнародній арені під своїм прапором” [13]; вміщуються фотографії олімпійських чемпіонів, які представляли Україну у складах збірних СРСР, подаються результати виступів українських спортсменів в Іграх Олімпіад у порівнянні зі збірними інших держав. Цікавим у виховному плані вважаємо анкетування школярів віком 11-17 років – учасників спортивно-вишкільного табору напередодні Олімпійських Ігор 1972 року: “Що ти думаєш треба робити, щоб Україна брала участь в Олімпіаді?” [14]. У тринадцятому числі “Нашого Спорту” за 1976 рік подано детальну інформацію про українські акції на Іграх ХХІ Олімпіади, що відбувалася в канадському місті Монреалі. Зорганізована українська громада як могла домагалася права самостійного виступу представників України на найпрестижніших змаганнях олімпійського циклу. “Теперішня дійсність є така, що Україна – 50-мільйонна нація, член ООН, ЮНЕСКО й інших міжнародних організацій, є республікою Советського Союзу, конституція якої гарантує Україні право на окрему спортову участь і забезпечує її право на відокремлення від “добровільного об’єднання суверенних і рівноправних республік” – їй не дано права брати участі в Олімпіадах, а і атлети можуть змагатися лише як члени команди СССР” – так цитувалася заява Українського Олімпійського комітету на сторінках “Нашого Спорту” [15].

Таким чином, українські журналісти впродовж тривалого часу, працюючи в демократичному суспільстві за межами України, своєю вірою і переконаністю наближали незалежність українського спорту.

Цікаво, що певну роль у цих процесах відіграли й вітчизняні засоби масової інформації, оскільки на шпальтах “Нашого Спорту” часто з’являлися передруки зі “Спортивної газети” та “Старту”. Іноді з’являлися матеріали з польських спортивних видань. Відтак не могли не бути поміченими в колишньому Радянському Союзі активні заходи української

діаспори у сфері спорту. Особливого розголосу на сторінках “Нашого спорту” набула стаття О. Уткіна “Зброєю брехні і наклепів”, надрукована в київському журналі “Старт” (1985, № 4). “Кращої інформації для нашого народу в Україні не могло б подати навіть радіо “Голос Америки”. Подаючи факти про відбуті Вільні Олімпіади та цитуючи твердження Українського Олімпійського Комітету, що ця “Олімпіада продемонструє бажання України виступити на світовій Олімпіаді як державна нація під своїм власним прапором”, Уткін значно підсилив дух цих наших спортсменів в Україні, які борються і мріють за самостійні виступи на світових Олімпіадах і інших міжнародних змаганнях – так коментував редактор “Нашого Спорту” радянську контрпропаганду [16].

Окрім матеріалів зовнішньополітичного характеру “Наш Спорт” друкував чимало наукової інформації. В рубриці “Трибуна науковця” подавалися навіть окремі статті провідних українських вчених та практиків спорту: “Тренуйте своїх дітей на свіжому повітрі” професора Валентина Петровського [17]; “Роля спорту у всебічному розвитку організму підлітків” [18], “Здоровий побут школяра в родині” [19] Марка Дубовиса; “Нові тенденції в сучасній відбиванці” заслуженого майстра спорту Михайла Пименова [20]; “Серце можна зміцнити” професора Геннадія Апанасенка [21]; “Ілюзії і реальність” професора Гелія Аронова [22]; “Зміцнюйте здоров’я” професора Юрія Змановського [23]; “Як збільшити свій зріст” професора Олександри Дубогай [24]; “Традиції тіловиховання стародавнього Херсонесу” доцента Оксани Гречанюк [25]; “Основи традиційної системи фізичного удосконалення українського народу” доцента Анатолія Цьося [26] та ін. Таким чином журнал поповнювався змістовними науковими статтями, а з іншого боку серед зарубіжного українства пропагувалися доробки українських вчених в царині теорії фізичного виховання.

Зважаючи на те, що за межами України не існувало іншого подібного спеціалізованого журналу, на сторінках “Нашого Спорту” доводилося подавати не тільки інформацію з діяльності товариства “Чорноморська Січ”, чийм органом був журнал, але інформувати про розвиток спортивного руху в інших країнах українського поселення. Зокрема, час від часу друкувалися матеріали про спортивне життя в інших американських українських товариствах, а також в Канаді, Австралії, окремих європейських країнах.

Журнал вирізнявся виразною і зваженою стилістикою матеріалів, прагненням плекати спеціалізовану термінологію в українській мові. З точки зору сучасного стану функціонування української мови у сфері спорту корисними для мовознавців та теоретиків спорту є ціла низка

термінів, якими користувалися журналісти. Нашу увагу привернули слова “рекордист”, “крутобіг”, “плавак – плавачка – плаваки”, “змінний стиль” (в плаванні), “гокей”, “вишкіл”, “вислід” й т. ін. Не зважаючи на тісні контакти останніх років представників спортивної діаспори із фахівцями сучасної України до теперішнього часу на шпальтах журналу використовуються терміни з питомо українською вимовою – клюб, Олімпіада, Атланта, Філядельфія; європейський; діяльності, активності тощо – що є ще одним підтвердженням на користь нової (дія якої сьогодні призупинена) редакції українського правопису.

Зрозуміло, що будь-яке видання не досягатиме успіху, а ще й такого тривалого, який випав “Нашому Спорту”, якщо в його редакції не зібрані працьовиті й талановиті однодумці. На нашу думку, функціонування журналу пов’язане, насамперед, з іменем Омеляна Твардовського, єдиного головного редактора за всю його історію. Подвижницька, самовіддана праця Омеляна Твардовського потребує окремого й детального висвітлення. Будучи свого часу керівником “спортової секції” і постійним “пресовим референтом” УСВТ “Чорноморська Січ”, О. Твардовський так і не значився головним редактором журналу у звичному нам розумінні. Він ніколи не прагнув йменуватися “керівником”, але своєю щоденною негласливою працею заслужив неабиякий авторитет та повагу української громади (у 2001 році його було вшановано почесною нагородою й від України – медаллю Всеукраїнського товариства “Просвіта” “Будівничий України”). На титульній сторінці кожного нового номеру значилося “приготовив до друку О. Твардовський”. Тільки з 1999 року в чотирьох останніх журналах значиться: “Редагує Пресовий Референт Омелян Твардовський”. Водночас, він залишається і головним фотокореспондентом, і автором ґрунтовних редакційних статей, звітів, різноманітних історичних матеріалів, збирачем статистичної інформації й своєрідною зв’язковою ланкою зі спеціалізованими засобами масової інформації колишнього Радянського Союзу та сучасної України. За сорок років діяльності в журналі “Наш Спорт” авторству Омеляна Твардовського належить понад 200 статей різного значення та жанру. Зауважмо, що й більшість не підписаних статей також належать перу О. Твардовського, оскільки авторський стиль, манеру викладу не приховаєш. А поза своїм дітищем “Нашим Спортом” чимало журналістської праці залишено також і в інших українських засобах масової інформації США, насамперед у спортивних рубриках газети “Свобода”. Його журналістське й редакційне перо вирізняється сміливістю та принциповістю, дбайливим ставленням до української історії, турботою про молоді покоління зарубіжних українців, оптимізмом і несхитною вірою у щасливе майбутнє українського

спорту. Своїми письмовими роздумами він прагне визначити стратегічні завдання діяльності українських спортивних товариств: “Мета – масовість і фізична вправність” [27]; “Відкрийте собі і своїм дітям дорогу до спорту” [28]; “Для добра і слави українського спорту у вільному світі” [29]; “Що далі ?” [30] та ін.

Омелян Твардовський – один з не багатьох хто сміливо готує відверті й критичні статті щодо розвитку спортивного руху в Україні та в діаспорі: “Наша участь у Вільній Олімпіяді –1980” [31]; “Український організований спорт під обстрілом” [32]; “Роздуми після Української Спортової Олімпіяди” [33]; “На шляху до відродження українського спорту” [34]; “Проблеми українського спорту” [35]; “Коли врешті спортові кадри України заговорять державною мовою ?” [36] й т. ін.

Завжди з неабиякою ретельністю О. Твардовський описує щорічну діяльність Спортової Школи “Чорноморської Січі”, перебіги подій на Українських Спортових Ігрищах молоді та інші спортивні події за участю дітей з українських родин. Піклування про виховання молодих поколінь вважає О. Твардовський одним із найголовніших завдань організованих спортивних структур української діаспори.

Про його ключові позиції у спортивному житті української громади США, постійну заангажованість майже в усіх спортивних заходах свідчить ретельно зібрана хроніка та статистика усіх подій, які відбувалися під егідою УСЦАК. Від номера до номеру, з року в рік Омеляном Твардовським писалася на сторінках “Нашого спорту” детальна історія одного із найпотужніших спортивних товариств української діаспори США. Ця тривала й кропітка праця спричинила появу в 1999 році ґрунтовної книги “Січовими шляхами: Історія українського спортовиховного товариства “Чорноморська Січ” в Ньюарку (1924-1999)” [37].

О. Твардовському належить пріоритет детального й водночас емоційно-хвилюючого висвітлення на шпальтах “Нашого Спорту” унікальної акції в історії спортивного руху західної української діаспори – поїздки чисельної делегації в Україну в червні 1991 року. Турне було присвячене 80-річчю від дня утворення уславленого спортивного товариства “Україна” (Львів), однак ця подія вийшла за рамки формальних спортивних змагань. “Було правдиве відчуття, що ми всі належимо до одного великого українського народу” – так висловлювалася молода волейболістка, капітан волейбольної команди УСВТ “Чорноморська Січ” Аня Тершаковець, яка, як і більшість з понад півтисячі спортсменів та учасників подорожі вперше побували на рідній землі своїх батьків [38].

Саме Омеляну Твардовському належать і перші репортажі про події, пов’язані з утворенням Національного Олімпійського комітету

України й різноманітні інформації про налагодження офіційних та особистих контактів керівників та лідерів українського спорту з представниками української діаспори.

Цікаво, що в останні кілька років Омелян Твардовський подає все більшу кількість власних статей у перекладі англійською мовою.

Загалом постать Омеляна Твардовського є унікальною в сенсі ролі та значення діяльності однієї особи в розвитку спортивного руху західної діаспори. У щирому й поетичному висловлюванні одного із інструкторів “Спортової Школи” про колег, в т. ч. й про О. Твардовського, відобразилося своєрідне свідчення поваги й пошани за працю до невтомного “пресового референта” [39]:

... Твардовський Омелян ... ніжним вперед
Клекоче ... праця почалася
Неначе тихий кулемет
Курява громом піднялася.

На сторінка “Нашого Спорту” О. Твардовському вдається багато розповідати й про окремих талановитих спортсменів та видатних тренерів, чий імена були добре знаними не тільки в українському середовищі.

Крім О. Твардовського активно дописували до “Нашого Спорту” Орест Попович – неперевершений шаховий фахівець, Адріян Лапичак переважно на волейбольні теми, М. Лебедь (плавання), Осип Труш, М. Яворський (бридж), Роман Слиж, Едвард Жарський, Всеволод Соколик та ін.

Продовжуючи загалом аналіз журналу “Наш Спорт” зауважимо, що його структура включала й різноманітні рецензії на нові видання про спорт, коментарі листів до редакції, фейлетони та шаржі, підбірки жартів у рубриці “Старти і жарты”, інформацію про урочисті й трагічні події в сім’ях активних членів товариства. Тобто редакційною колегією робилося все, аби журнал був цікавим для читачів.

Видається, що редакційній колегії, за натхненної праці Омеляна Твардовського, вдалося налагодити тісну співпрацю з низкою різноманітних неспортивних українських інституцій США. Тривалі роки спостерігається співпраця з Українським народнім Союзом, Українсько-Американською Федеральною Кредитовою Спілкою “Самопоміч”, Українським Братським Союзом, окремими релігійними громадами та багатьма приватними особами. Демократичність та відкритість усього суспільства підкріплюється постійним переліком та подякою усім меценатам, жертводавцям, хто спричинився до видання конкретного числа журналу.

Оцінюючи в цілому роль і місце спортивного журналу “Наш Спорт”

в спортивному житті української діаспори звернемося до висловлювання Богдана Ясінського, відповідального за “Україніку” Бібліотеки Конгресу США у Вашингтоні. Йому, як професіоналу своєї справи й українцю, належать такі слова: “в імені Бібліотеки Конгресу складаю Вам щире дякую. Ваш дбайливо видаваний журнал стане джерелом розшуків до історії спорту не тільки в Америці, але й на нашій Батьківщині. Ви протягом десятиліть вели муравлину працю, якою ніхто не займався. Зміст, його художнє оформлення та ілюстрації доповнюють вартість оцього непересічного журналу в Америці й світі” [40].

Варто додати, що самий тільки факт існування впродовж чотирьох десятиріч україномовного спеціалізованого спортивного журналу “Наш Спорт” є своєрідним феноменом у розвитку не тільки зарубіжної україніки, але й яскравим явище у розвитку спеціалізованої преси в Україні.

Список посилань:

1. Труш О. До сімдесятиріччя УСВТ “Чорноморська Січ” // *Наш Спорт*. – 1994. – Ч. 30. – С. 2-5.
2. *Наш Спорт*. – 1971. – Ч. 8. – С. 19.
3. *Наш Спорт*. – 1979. – Ч. 16. – С. 1-2.
4. *Наш Спорт*. – 1987. – Ч. 24. – С. 23.
5. *Наш Спорт*. – 1989. – Ч. 26. – С. 14-15.
6. *Наш Спорт*. – 1993. – Ч. 29. – С. 1.
7. *The Champion of Champions: Ivan Piddubny* // *Наш Спорт*. – 1996. – Ч. 32. – С. 48-50.
8. *Sokolyk K.-W. Bronko Nagurski* // *Наш Спорт*. – 1991. – Ч. 27. – С. 40-41.
9. *Наш Спорт*. – 1964. – Ч. 2. – С. 1.
10. *Наш Спорт*. – 1972. – Ч. 9. – С. 1.
11. *Наш Спорт*. – 1985. – Ч. 22. – С. 8-9.
12. *Наш Спорт*. – 1986. – Ч. 23. – С. 2-5.
13. *Наш Спорт*. – 1991. – Ч. 27. – С. 1.
14. *Наш Спорт*. – 1971. – Ч. 8. – С. 13.
15. *Твардовський О. Хроніка українських акцій на XXI Олімпіади* // *Наш Спорт*. – 1976. – Ч. 13. – С. 23.
16. *Твардовський О. Український організований спорт під обстрілом* // *Наш спорт*. – 1985. – Ч. 22. – С. 8-9.
17. *Петровський В. Тренуйте своїх дітей на свіжому повітрі* // *Наш спорт*. – 1969. – Ч. 6. – С. 3-4.
18. *Дубовис М. Роля спорту у всебічному розвитку організму підлітків* // *Наш спорт*. – 1975. – Ч. 12. – С. 2.
19. *Дубовис М. Здоровий побут школяра в родині* // *Наш спорт*. – 1976. – Ч. 13. – С. 2.

20. Пименов М. Нові тенденції в сучасній відбиванці // *Наш спорт*. – 1977. – Ч. 14. – С. 18-20.
21. Апанасенко Г. Серце можна зміцнити // *Наш спорт*. – 1983. – Ч. 20. – С. 6.
22. Аронов Г. Люзії і реальність // *Наш спорт*. – 1985. – Ч. 22. – С. 10-11.
23. Змановський Ю. Зміцнюйте здоров'я // *Наш спорт*. – 1987. – Ч. 24. – С. 6-7.
24. Дубогай О. Як збільшити свій зріст // *Наш спорт*. – 1987. – Ч. 24. – С. 45.
25. Гречанюк О. Традиції тіловиховання стародавнього Херсонесу // *Наш спорт*. – 1999. – Ч. 35. – С. 33-37.
26. Цьось А. Основи традиційної системи фізичного удосконалення українського народу // *Наш спорт*. – 2000. – Ч. 36. – С. 34-36.
27. *Наш спорт*. – 1971. – Ч. 8. – С. 1.
28. *Наш спорт*. – 1979. – Ч. 16. – С. 1.
29. *Наш спорт*. – 1986. – Ч. 23. – С. 2-5.
30. *Наш спорт*. – 2001. – Ч. 37. – С. 23-24.
31. *Наш спорт*. – 1980. – Ч. 17. – С. 15-16.
32. *Наш спорт*. – 1985. – Ч. 22. – С. 8-9.
33. *Наш спорт*. – 1988. – Ч. 25. – С. 1.
34. *Наш спорт*. – 1991. – Ч. 27. – С. 2-7.
35. *Наш спорт*. – 1998. – Ч. 34. – С. 1-2.
36. *Наш Спорт*. – 2001. – Ч. 37. – С. 1
37. Твардовський О., Попович О. (англійський текст). Січовими шляхами: Історія українського спортивно-виховного товариства “Чорноморська Січ” в Ньюарку (1924-1999). – Ньюарк, 1999. – 416 с.
38. *Наш спорт*. – 1992. – Ч. 28. – С. 17.
39. *Наш спорт*. – 1988. – Ч. 25. – С. 27.
40. *Наш спорт*. – 1998. – Ч. 34. – С. 37.

Надійшла до редакції 23.07.2002р.

РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВИЧОК ПЛАВАННЯ УЧНІВ 7-8 РОКІВ У КОМП'ЮТЕРНІЙ ПРОГРАМІ “АКВАТРЕНЕР”

Олександр Скалій

Тернопільський державний педагогічний університет ім.В.Гнатюка

***Анотація.** У статті автор пропонує нову рейтингову систему оцінювання навичок плавання учнів 7-8 років, яка увійшла в комп'ютерну програму “Акватренер”. Подається приклад нарахування рейтингових балів одному із учнів під час вивчення розділу “Навчання спливання і ковзання”, а також результати експериментальної перевірки ефективності застосування рейтингової системи.*

Ключові слова: рейтинг, учень, плавання, комп'ютер, програма.

Анотація. *Александр Скалий. Рейтинговая система оценки навыков плавания учеников 7-8 лет в компьютерной программе "АкваТренер". В статье автор предлагает новую рейтинговую систему оценки навыков плавания учеников 7-8 лет, которая вошла в компьютерную программу "АкваТренер". Дается пример начисления рейтинговых баллов одному из учеников во время изучения раздела "Обучение всплытию и скольжению", а также результаты экспериментальной проверки эффективности применения рейтинговой системы.*

Ключевые слова: рейтинг, ученик, плавание, компьютер, программа.

Annotation. *Skaliy Olexandr. The Rating System for Evaluation of the Swimming Skills of the 7-8 year-old-pupils in the Computer Program "Aqua Trainer". The new rating system for evaluation of the swimming skills of the 7-8 year-old-pupils has been suggested by the autor of the article. This system has been included in the computer program "Aqua Trainer". The sample variant of scoring the rating points to one of the pupils during the practicing process of the chapter titled "Teaching floating and gliding" has been given. The results of the experimental checking of the rating system effective usage have been provided.*

Keywords: rating, schoolboy, swimming, computer, program.

Запропонована в державних тестах і нормативах система оцінювання навичок плавання, на нашу думку, не здатні об'єктивно та достовірно оцінити прикладних вмінь учнів. В них до уваги береться лише довжина дистанції, яку подолав учень. При цьому чомусь опускається час, за який він подолав цю дистанцію, стиль плавання, зусилля, які приклав учень для подолання даного тесту. Так, наприклад один учень долає дистанцію 5 м ковзанням за 4 сек і зупиняється, а інший цю ж дистанцію за 30 сек невизначеним стилем. В результаті обидва отримують однакові бали, які зрозуміло, не відображають реального рівня володіння цими учнями навичками плавання.

Тому, для об'єктивної оцінки рівня оволодіння навичками плавання нами була розроблена та введена до комп'ютерної програми "АкваТренер" рейтингова система оцінювання для учнів 2-х класів (7-8 років).

Не дивлячись на постійні новаторські розробки [1,2] і використання нових технологій, враховуючи необ'єктивність оцінювання більшості традиційних систем, рейтингова система оцінювання

залишається ефективним засобом контролю і стимулювання учнів до занять. Водночас недостатнє вивчення всіх можливих аспектів використання таких рейтингових систем [3,4] гальмує її широке впровадження в навчально-виховний процес, зокрема у процес фізичного виховання.

Таким чином, практичне використання запропонованої рейтингової системи оцінювання дозволить оптимізувати навчальний процес, буде сприяти підвищенню мотивації та самостійності учнів, розкривати їх творчі здібності, сприяти підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Рейтингова система у програмі Аквафренер передбачає оцінку всіх результатів на етапах тематичного контролю знань та умінь у балах і їх сумування від розділу до розділу. Таким чином формується рейтинг учня. Оцінювання відбувається на кожному занятті за 10-бальною шкалою, 5 балів із яких становить оцінка виконання домашнього завдання, інших 5 – оцінка практичних вмінь. Тут також враховується активність учня та відвідування ним занять. Рейтингове оцінювання в кінці вивчення кожного із 6 розділів програми (щотижня), сумується і складає загальний рейтинг учня. Максимальна кількість балів за кожен розділ складає 20 балів, 10 з яких оцінка теоретичних знань учня, а 10 – виконання практичних завдань. Рейтингова система диференційована для дітей 7 та 8 років.

Значення рейтингу від 0 до 4 балів відповідає низькому рівню оволодіння плавальними вміннями, від 5 до 8 – нижче середньому, від 9 до 12 - середньому, від 13 до 16 - вище середнього, а 17-20 балів характеризують його високий рівень. Згідно методики, учні, рейтинговий бал яких за розділ знаходиться нижче показника 9 (середній рівень), не можуть приступати до вивчення наступного розділу програми, і повинні повторити і закріпити попередній навчальний матеріал.

Наведемо приклад нарахування рейтингових балів під час вивчення третього розділу “Навчання спливання і ковзання” Пришляку Олегу (8 років). Максимальна оцінка за кожне запитання та завдання – 2 бали. За виконання теоретичної частини учень отримав максимальну кількість балів – 10. На перше запитання – Які стилі плавання ти знаєш? – були названі всі чотири стилі плавання, за що учень отримав 2 бали. На друге запитання – Що робиться з твоїм тілом, якщо набрати повні легені повітря, затримати дихання, зануритися під воду і розслабитися? – Олег дав повну правильну відповідь: Тіло починає поступово спливати до поверхні води, а потім гойдається на воді. Вона була оцінена максимальною кількістю балів. Правильну відповідь було отримано і на третє запитання тесту – Чому не можна користуватися скляним посудом у душовій кімнаті?

– і нараховано в актив Олега ще два бали. При відповіді на четверте запитання – Який із стилів плавання є найшвидшим? – Олег визначив кроль, що є правильною відповіддю. На останнє запитання теоретичної частини тестування – Назви вправи, які виконуються при розминці плавця – учень назвав п'ять вправ, за що рейтингом також передбачена максимальна оцінка. Отже, за виконання теоретичної частини Олег отримав максимальну кількість балів – 10.

Перше завдання практичної частини тестування – виконання вправи “Поплавок”. Учень виконував цю вправу на протязі 8 секунд, проте допускав похибки при групуванні. Таке виконання було оцінено в 1 бал. Друге завдання передбачало виконання вправи “Зірочка”, яку Олег виконував на протязі 7 секунд також з незначними помилками (нерівномірно розведені руки, недостатньо опущена голова), за яку отримав 1 бал. За виконання третьої вправи – “ковзання на грудях з поштовхом від стінки басейну” – Олег отримав 2 бали, правильно проковзавши 5 метрів. Четверте завдання передбачало виконання комбінації, яка складалась з ковзання, а на рахунок 5 переходила на виконання “поплавочка” або “зірочки” (за вибором учня). Це завдання було виконано без зупинки, проте вправа “Поплавок” була виконана з помилкою (недостатнє групування) і оцінена в 1 бал. За останнє завдання, що передбачало послідовне виконання видихів у воду, учень отримав 2 бали, оскільки виконав його без зупинки 10 разів. Отже, за виконання практичної частини тесту Олег Пришляк отримав 7 балів. Сума балів теоретичного і практичного тестування визначила рейтинговий бал Олега за третій розділ навчання і становила 17 балів. Даний результат відповідає високому рівню оволодіння навичками плавання.

В процесі реалізації комп'ютерної програми “Акватренер” нами була виявлена її висока ефективність, про що свідчать результати рейтингової оцінки якості навчання плавання учнів 2-х класів (Табл 1).

Середній рейтинговий бал у учнів контрольної групи по закінченні експерименту становив 12,1 бали, що відповідає середньому рівню оволодіння навичками плавання, а експериментальної 17,88 - високому. Таку різницю у рейтингових балах можна пояснити тим, що знайомство із завданнями уроку у експериментальній групі відбувалося до заходу у воду під час розминки за участю комп'ютера, що стимулювало процеси пам'яті та уяви учнів. Вони мали час для осмислення та відтворення подумки завдань, програми дії, що дозволяло створити попередні уявлення про вправи, допомагало проникнути в суть рухових дій, які вивчались, створюючи передумови для самоконтролю і самооцінки (концепція ідеомоторного тренування), а отже й краще запам'ятовувалися. Учні ж

контрольної групи отримували цю інформацію лише з уст вчителя, що, як показує дослідження, не дозволяло в повній мірі уявити та осмислити ті вправи та рухові дії, які будуть вивчатися, і не сприяло їх міцному засвоєнню.

Таблиця 1

*Результати рейтингової оцінки “якості” навчання
плавання учнів 2-х класів*

№№ п.п.	Розділ навчання	Середні бали рейтингу					
		Контрольна група			Експериментальна група		
		Теоретичні знання	Практичне виконання	загальний	Теоретичні знання	Практичне виконання	загальний
1	Освоєння з водним середовищем	6,2	6,8	13	9,9	9,6	19,5
2	Навчання занурення у воду з головою та видиху у воду	6,0	6,1	12,1	9,3	9,1	18,4
3	Навчання спливання і ковзання	5,9	6,3	12,2	8,9	8,2	17,1
4	Навчання роботи ніг	5,8	6,4	12,2	9,0	8,9	17,9
5	Навчання роботи рук	5,5	6,0	11,5	9,1	8,3	17,4
6	Узгодження рухів руками, ногами та дихання.	5,7	5,9	11,6	8,8	8,0	16,8
Середні значення				12,10			17,85

Крім цього, учні експериментальної групи після заняття отримували друковані пам’ятки та домашні завдання, сформовані програмою “Акватренер”, програми власного вдосконалення, в той час, коли учні контрольної традиційно задовольнялися лише усними повідомленнями вчителя. Сказане вище, дає підстави робити висновки про те, що використання додаткових матеріалів при ознайомленні із завданнями уроку, та повідомленні домашніх завдань позитивно впливає на якість засвоєння навчального матеріалу.

Список використаних джерел

1. Козаков В.А. Соціально-психологічні та дидактичні аспекти рейтингу // *Рейтингова система оцінки успішності навчання студентів: Зб. наук. пр. – К. : НМК ВО України, 1992. – с. 3-16.*
2. Бондарчук Ю.В. Рейтинг-контроль в логічних блок-структурах нових технологій навчання // *Рейтингова система оцінки успішності навчання студентів: Зб. наук. пр. – К. : НМК ВО України, 1992. – с. 70-78.*
3. Пішакова Т. Чи стане рейтингова система помічником в становленні освіти?

// Освіта. – 1992. – 29 вересня.

4. Величко П.М., Кругліков В.І., Муфренко В.П. Про один із способів визначення рейтингу студента у процесі навчання // Рейтингова система оцінки успішності навчання студентів: Зб. наук. пр. – К. : НМК ВО України, 1992. – с. 49-53.

Надійшла до редакції 23.07.2002р.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ – ЛІНГВІСТІВ

Чабан І.П.

Київський національний лінгвістичний університет

Анотація. Практична готовність до майбутньої професійної діяльності характеризується сформованістю на необхідному рівні у майбутніх педагогів професійних умінь і навичок, з'єднаних з фізичною і функціональною підготовленістю, що забезпечить оптимальний рівень працездатності.

Ключові слова: професійне самовизначення, оздоровчо-прикладна фізична підготовка, фізичний стан, оздоровче мислення.

Аннотація. Чабан І.П. **Професійно-прикладна направленість фізического воститания студентов–лингвистов.** Практическая готовность к будущей профессиональной деятельности характеризуется сформированностью на необходимому равные у будущих педагогов профессиональных умений и привычек, соединенных с физической и функциональной подготовленностью, которая обеспечит оптимальный уровень трудоспособности.

Ключевые слова: профессиональное самоопределение, оздоровительно-прикладная физическая подготовка, физическое состояние, оздоровительное мышление.

Annotation. Chaban I.P. **Professional - application directedness of physical education of the students - linguists.** The practical availability for the future professional activity is characterized organized on necessary equal at the future teachers of professional skills and habits, joint with physical and functional efficiency, which will supply an optimum level of a working capacity.

Key words: professional self-determination, applied health-improving physical training, physical state, health-improving thinking.

Потреба в русі – одна з загальнобіологічних особливостей організму, що грає важливу роль у його життєдіяльності. Формування

людини на всіх етапах еволюційного процесу відбувалося в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю.

Фізична активність тісно пов'язана з трьома аспектами здоров'я: фізичним, психічним і соціальним і протягом життя людини відіграє різну роль. У дитячому віці визначає нормальний ріст і розвиток організму. У період становлення людини як особистості, організм найбільш чутливий до впливу різних несприятливих факторів зовнішнього середовища, у тому числі і до обмеження рухової активності. У дорослих людей фізична активність підтримує нормальний функціональний стан організму і його працездатність протягом життя.

Особливе значення фізичне виховання здобуває для тих молодих людей, хто в зв'язку з перенесеними захворюваннями не може у повній мірі використовувати можливості загальноприйнятої системи фізичного виховання. Цей фактор є актуальним тому, що у великого числа молоді спостерігається збільшення захворюваності, надлишкова вага тіла, неврози, порушення опорно-рухового апарату і що особливо важливо, зміна реактивності, опірності організму, що припускає подальший розвиток хвороб.

У сучасному житті різко зменшується доля м'язової діяльності. Це положення підтверджується вченими багатьох країн світу, які відзначають погіршення стану здоров'я і фізичного розвитку молоді. Обмеження рухової активності детренує організм, призводить до значних змін його функцій і резервів.

Крім того, за даними досліджень недостатність рухів призводить до неузгодженості взаємодії як окремих систем організму між собою, так і організму в цілому з зовнішнім середовищем.

При низькій руховій активності знижується адаптаційна здатність організму. Особливого значення набуває порушення діапазону регуляції вегетативної нервової системи. У цих умовах істотно підвищується емоційна вразливість людини на фоні погіршення психофізичних показників, таких як порушення сну, зниження концентрації уваги, підвищення нервово-емоційної збудливості.

Зменшення фізичної активності розглядається як один з основних шкідливих факторів, що сприяє розвитку цілого ряду так званих "хвороб цивілізації". У їхньому числі гіпертонічна хвороба, вегето-судинна дистонія, ожиріння, ішемічна хвороба серця, порушення постави, які зустрічаються, на жаль дуже часто.

Статистика показує, що ці захворювання і ранні симптоми спостерігаються у більшій чисельності молодих людей, причому вони виявляються першорядними причинами непрацездатності.

Істотно важливою є точка зору про взаємозв'язок між станом здоров'я молодшої людини і її рухливою активністю в минулому, тобто у дитячому і підлітковому віці. Відповідно до цієї концепції, недолік рухової активності в підлітковому віці сприяє неповному використанню генофонду, обмеженню росту і розвитку підлітків.

Здоров'я в чималому ступені послаблене ще і тому, що студенти не привчені піклуватися про нього. Педагоги, медичні працівники і батьки в належній мірі не допомагають вивчити свій організм та навчитися підтримувати здоров'я на належному рівні.

Експериментальні і клінічні дослідження останнього часу дозволили скласти досить повне уявлення про зміни в організмі людини і тварин, що виникають внаслідок обмеження рухової активності. Великий внесок у рішення цієї проблеми внесли фахівці космічної медицини. У цих дослідженнях були глибоко проаналізовані механізми, що лежать в основі змін, які виникають в організмі здорової людини при гіподинамії. При цьому відзначається порушення взаємодії як окремих функцій між собою, так і всього організму в цілому. У першу чергу порушення пластичного й енергетичного обміну торкаються м'язової системи, а послаблення м'язової системи і опорно - рухового апарату тулуба, кінцівок і стопи, збільшення ваги тіла, як правило є причиною відхилень у стані здоров'я постави, що супроводжуються функціональним погіршенням стану здоров'я і зниженням працездатності.

Характерно, що погіршення рівня фізичної підготовленості на фоні тривалого обмеження рухової активності характеризується тим, що тільки два відсотки молодих людей виконують вимоги нормативів для студентів вузу.

Низький рівень рухової активності в побуті виключає тренування життєво важливих моторно-вісцеральних рефлексів, що приводить до значних змін функцій і резервів внутрішніх органів і в першу чергу систем енергозабезпечення.

У дослідженнях було відзначено, що більшість працівників розумової праці (75%) тільки епізодично, чи взагалі не займаються фізичною культурою. При цьому у третини обстежених осіб були виявлені патологічні зміни з боку серцево-судинної системи.

Застосування фізичних вправ передбачає широкий спектр позитивного впливу на організм людини, що займається систематично фізичною культурою. Особливістю фізичного виховання у вузі є те, що поряд із профілактикою негативних наслідків гіподинамії заняття фізичною культурою спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і є дієвим засобом підвищення професійної працездатності.

Роль занять фізичною культурою, що є засобом підвищення фізичної активності студентів, ще більш зростає, як діючого засобу тому, що дозволяє своєчасно зняти шкідливі наслідки гіподинамії, нервово-психічної напруги, емоційної напруженості, нераціонального харчування.

Особливе значення фізичне виховання здобуває для тієї групи молоді, якій наявність хронічних хвороб або їх залишкові явища загрожують зниженням працездатності і навіть перспективами ранньої інвалідизації.

Рівень сучасних знань в області фізіології, психології, гігієни і клінічної медицини доводить необхідність для цієї категорії студентів збільшення рухової активності, причому не тільки в лікувально-профілактичних цілях для зміцнення і збереження здоров'я, підтримання функціонального стану організму, але і для повноцінного оволодіння майбутньою професією.

Особлива роль у професійній підготовці належить фізичному вихованню, що забезпечує високу працездатність і творче довголіття педагогічних кадрів, можливість професійно працювати без психофізичних перевантажень, розширюючи діапазон соціальної активності педагога.

Під професійною спрямованістю фізичного виховання майбутнього вчителя мається на увазі комплексний психолого-педагогічний вплив на його особистість. Він містить у собі формування фізичної культури, її психофізичних якостей і рухових здібностей, потребу у фізичному самовихованні і самовдосконаленні для успішного виконання педагогічної діяльності. Стратегію сучасної педагогічної освіти в області фізичної культури складає розвиток і саморозвиток особистості майбутнього педагога.

Основою усього є мотиваційна готовність. Поза мотивом неможлива жодна діяльність.

У структурі мотивів діяльності студентів по фізичному вихованню виділяються на перший план такі елементи, як розуміння студентами цінностей фізичної культури в зв'язку з підготовкою майбутніх фахівців. Оволодіння спеціальними знаннями, вміннями і навичками. Формування таких відносин до навчальних занять, що мали б соціальну й особистісну значимість для кожного студента.

У практиці викладання фізичного виховання до дійсного часу мало, чи зовсім не враховувалися проблеми, зв'язані з мотивами до занять фізичною культурою, бажання студентів займатися тим чи іншим видом спорту, стан його нервової системи і явлення про те, що вони можуть знайти для себе і своєї майбутньої педагогічної діяльності.

От чому питання цілісного розвитку особистості майбутнього

фахівця стоїть так гостро. Не тільки фізична підготовка, але і формування емоційно-позитивного відношення до фізичного виховання, наявність власної мотивації на користь занять стають серцевиною виховної роботи.

Тисячами ниток необхідно зв'язати процес цілісного розвитку особистості майбутнього фахівця. Фізичне виховання повинне виступати як важлива умова реалізації життєвого покликання професійних планів і намірів успішного виконання майбутнім фахівцем соціальної ролі.

Особлива увага в процесі фізичного виховання повинна приділятися професійно-прикладній спрямованості формування особистості майбутнього вчителя. Для цього необхідно визначити, яку мету раніше ставив і ставить тепер студент, як він виявляє себе в різних видах діяльності, його інтереси, установки, ідеали. Визначенню професійно-прикладної спрямованості допомагає самооцінка студентами професійно важливих якостей.

До індивідуально неповторних якостей особистості майбутнього педагога варто віднести індивідуальні особливості психічних процесів, особливості типу вищої нервової діяльності і темпераменту, психофізичні якості, що мають значення для педагогічної діяльності (мал. 1).

Дослідження показали, що ці якості розвиті у студентів у неоднаковому ступені. Тому в процесі навчання у вузі варто звертати особливу увагу на розвиток тих якостей, властивостей особистості, здібностей, що є найбільш професійно-значимими для майбутніх педагогів.

Важливе значення для успішної педагогічної діяльності має творча уява, емоційна чутливість, чуйність, вольові риси.

Психологічні якості визначають характер і спрямованість активності, поєднують її різні компоненти.

Фізичні якості підсилюють адаптаційні можливості особистості і зростання на цій основі її соціальної віддачі.

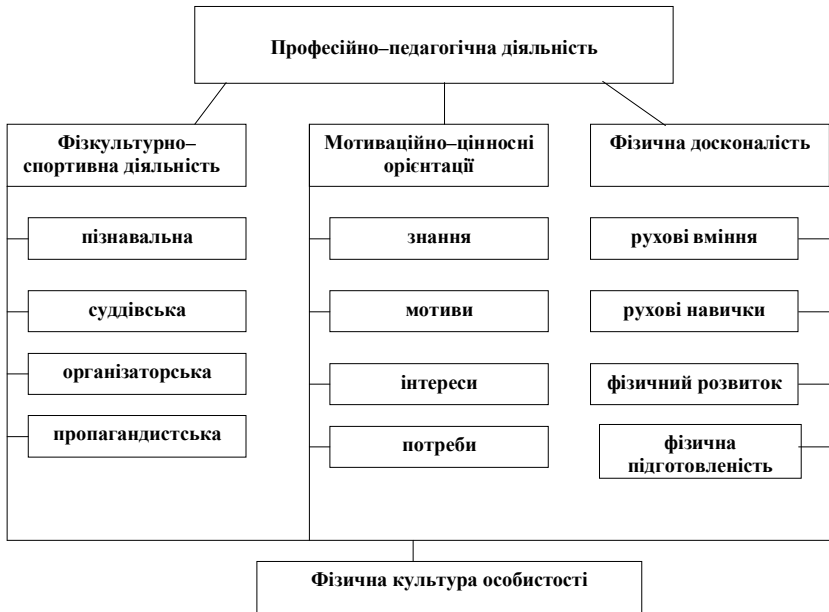
Процес підготовки вчителя у вузі орієнтований на розвиток в поєднанні його загальної культури, відповідних знань, навичок, умінь, творчих здібностей з фізичною працездатністю, фізичною культурою.

Педагогічна практика показує, що фізична культура для більшості студентів ще не стала особистою цінністю, не знайшла належного місця в їхньому способі життя, не розглядається як фактор загальної культури.

Мається чимало свідчень того, що стан здоров'я не дозволяє вчителям цілком реалізувати свій творчий потенціал через слабку опірність до захворювань, неврозів, серцево-судинних захворювань.

Про фізичну культуру майбутнього педагога неможливо судити лише на підставі його фізичного розвитку, оволодіння їм руховими уміннями і навичками. Необхідно враховувати такі компоненти, що

відносяться до духовної сфери, як ціннісні орієнтації, ступінь розвитку інтересів і потреб, зміст думок і почуттів.



Мал. 1. Складові фізичної культури особистості вчителя.

Фізична досконалість припускає таке здоров'я і таку фізичну розвиненість, яка дозволяє успішно брати участь у корисних для суспільства видах діяльності.

Прагнення досягти фізичної досконалості є внутрішнім, схованим мотивом, що сприяє формуванню фізичної культури вчителя. Основу змісту фізичної культури визначає практична, дійова сторона.

У процесі фізичного виховання у студентів формуються моральні звички поведінки, розвиваються вольові якості: наполегливість, рішучість, сміливість, витримка.

Фізичні вправи, як правило, студенти виконують у колективі. У грі, на змаганнях у студентів формуються специфічні відносини до суперника, до товаришів по команді, до суддів.

Спортивна етика зв'язана з дотриманням норм і правил поведінки в процесі спортивної діяльності, закріплюється в ній і переноситься в повсякденне життя.

Витримка, скромність, поважне відношення до людей, у тому

числі і суперникам, нетерпимість до нечесних вчинків та прийомів ведення спортивної боротьби, працьовитість, дисциплінованість – виховання всіх цих якостей присутні на заняттях фізичними вправами.

Метою педагогічного утворення стає формування у майбутнього вчителя професійної готовності до педагогічної діяльності.

Психофізіологічна готовність характеризує такий рівень професійної працездатності вчителя, що дозволяє йому досить довгостроково й ефективно займатися педагогічною діяльністю, розумно і раціонально чередувати процес праці і відпочинку, використовувати засоби фізичної культури, що сприяють швидкому й ефективному відновленню працездатності.

Практична готовність характеризується сформованістю на необхідному рівні у майбутніх педагогів професійних умінь і навичок з'єднаних з фізичною і функціональною підготовленістю, що забезпечують рішення поставлених задач.

Тільки при дотриманні цієї умови майбутній вчитель може у повній мірі протягом тривалого часу реалізувати в педагогічній праці свої потенційні, творчі можливості.

Література:

1. Фридман Л.М. Психология воспитания. – М.: Сфера, 2000. – 202 с.
2. Загрядский В.П., Сулимо-Самуйло З.К. Физические нагрузки современного человека. – Л.: Наука, 1982. – 96 с.
3. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1988. – 160 с.
4. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей.// Учеб. пособие для студентов пед. вузов. – М.: Высшая школа, 1989. – 160 с.
5. Доминико Ф.Л., Резцов С.И., Молотов Ф.И. Индивидуальный подход в физическом воспитании.// Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 9. – С. 38.

Надійшла до редакції 24.07.2002р.

РОЛЬ І.ФРАНКА У ТУРИСТИЧНОМУ РУСІ НА ТЕРЕНАХ ГАЛИЧИНИ (КІНЕЦЬ ХІХ-ПОЧАТКУ ХХ СТ.)

Луцький Я.В.

Прикарпатський університет імені Василя Стефаника

***Анотація.** І. Франко підвів теоретичне підґрунття під висунуту членами «Руської трійці» ідею необхідності краєзнавства для освіти й виховання народу. Своєю активною діяльністю він потужно стимулював*

розвиток мандрівництва та краєзнавства в Галичині і використовував їх в освіті та вихованні української молоді.

Ключові слова: І. Франко, історія, туристичний рух, молодь.

Аннотація. Луцкий Я.В. Роль И.Франко в туристическом движении Галиции (конец XIX- начало XX ст.). И. Франко подвел теоретическое обоснование выдвинутой членами «Русской тройцы» идею необходимости краеведения для образования и воспитания народа. Своей активной деятельностью он мощно стимулировал развитие странничества и краеведения в Галиции и использовал их в образовании и воспитании украинской молодежи.

Ключевые слова: И. Франко, история, туристическое движение, молодежь.

Annotation. Lutskiy Y.V. A role I. Franco in tourist movement on Galitsii (end XIX- a beginning XX items). I. Franco has moved a theoretical substantiation put forward by the members « Russian trio « idea of necessity study of local lore for education of the people. By the vigorous activity it powerfully stimulated development travel and study of local lore in Galitsii and used them in education of the Ukrainian youth.

Keywords: I. Franco, history, tourist movement, youth.

Неперевершеним організатором багатьох науково-пізнавальних подорожей та експедицій був І. Франко. У 1872 р. він з учнями Дрогобицької гімназії побував в Уричі, а вже з 1873 р. взяв активну участь у мандрівках під керівництвом учителя І. Верхратського з метою збору краєзнавчих та етнографічних матеріалів. І. Франко згадував, що в 1874 р., «скінчивши сьомий клас, перший раз пустився під час вакацій у дальшу мандрівку...»[1, с. 118], яка пролягла з м.Стрий через села Синєвидне - Побук - Бубнище - Поляницю - Тисів - Церковну - Кальну - Мізунь - Вигоду - Шевенкове - Лолин - Княжолуки - Гошів - Болехів - Моршин - Стрий. Пізніше І. Франко багато подорожував по Рожнятівщині, Скільщині, Тухольщині, Стрийщині.

У 1876 році І. Франко організовує членам “Академічного гуртка“, якого він був, багатоденну мандрівку за маршрутом - м. Львів - м. Долина - с. Мізунь - с. Шевченкове - с. Лолин - с. Вишків - с. Сенечів. В цій мандрівці взяли участь І. Франко, К. Охримович, М. Павлик, І. Охрими, В. Лукич, В. Левицький, М. Вагилевич, А. Дольницький, І. Петрушевич[2, с.60].

Обґрунтовуючи навчально-виховну функцію мандрівництва, І.Франко привертав увагу до політики таких розвинутих країн, як Німеччина, Данія, Швеція, у яких краєзнавство було одним з важливих

предметів шкільного навчання. Він вбачав у краєзнавстві необхідну складову насамперед національного виховання, підкреслював, що не може бути свідомого українця без знання про минуле і сучасне свого краю, свого народу. У працях І. Франка міститься змістовне визначення терміну народознавства. Це «більше, ніж те, що становить сферу нашої науки. Бо ж пізнати народ- то значить пізнати людей, що мешкають на певній території, а також пізнати їхнє нинішнє і минуле становище... Таким чином, до сфери народознавства входили б і такі науки, як історія політична й історія розвитку державних інститутів, історія наук і історія промислу - все, звичайно, в сфері ще найобмеженішій, наскільки це стосується певного конкретного народу.»[3, с.254].

У 1883 році Франко організував Етнографічно-статистичний гурток [4, с.95], який пізніше реорганізувався в «Кружок для устроювання вандрівок по ріднім краю». Результатом постійних мандрівок самого Каменяра стали численні публікації фольклорних та етнографічних матеріалів, теоретичних праць з етнології та етнографії, які і в наш час мають наукову та історичну цінність.

Під безпосереднім впливом його краєзнавчої діяльності на території Східної Галичини у 1883-1889 рр. відбуваються шість щорічних просвітницьких мандрівок передової студентської молоді.

Про ці мандрівки збереглися описи, які були надруковані у різних виданнях газети “Діло” у 80 - ті роки XIX ст. Треба зазначити, що першу спробу їхнього узагальнення зробив І. Крип’якевич у цікавому історико - краєзнавчому нарисі «З історії галицького краєзнавства»[4, с.111-128].

Так, 4 серпня 1883 р. двадцять студентів з різних міст Галичини здійснили подорож за маршрутом Львів - Стрий - Станіслав-с.Богородчани- Манявський Скит - м.Надвірна - села Делятин - м. Коломия[6, с.21]. У цій мандрівці взяли участь такі відомі культурно-просвітницькі та політичні діячі, як І. Франко, К. Левицький, В. Левицький, Є. Гуталевич, В. Коцовський, І. Панкевич, О. Барвінський, М. Шухевич, Є. Олесницький, К. Трильовський, Є. Петрушевич, І. Герасимович, Р. Купчинський, В. Лопатинський, А. Крушельницький, М. Рудницький, І. Врецьона, А. Стрільбицький, В. Шмигельський та інші. Їхньою метою було не лише ознайомлення з гуцульським краєм та збирання етнографічного і фольклорного матеріалу. Вони намагалися впливати на національні почуття, національну свідомість місцевого населення[7, с.177]. Ця мандрівка започаткувала добру традицію щорічних культурно-просвітницьких подорожей української молоді в Галичині.

Улітку 1884 року І. Франко організовує і проводить мандрівку української молоді в Карпати, яка набула значення вагомої національно-

просвітницької та політичної акції. Обґрунтовуючи мету цієї подорожі, він писав: “Молодіж наша підняла думку устроювати вандрівки по краю, щоб, з одного боку, самій ознайомитися з з життям та економічним побутом рідного народу, з красою і природними скарбами та історичними пам’ятниками свого краю. Вандрівки руської молодіжі стрічені були дуже симпатично цілою нашою інтелігенцією»[8, с.251].

Для успішного проведення мандрівки було вибрано організаційний комітет на чолі з І. Грабовичем, а також складено програму та маршрут мандрівки, в яку входили не тільки знайомства з історичними пам’ятниками, життям народу, але й такі виступи та доповіді: «О конституції», «Дума про те як гетьман козацький Самійло Кішка втікав з турецької неволі», «О початках нашого народного відродження аж до р.1848», «Про права руської мови в середніх і вищих школах Східної Галичини», декламація українських поем та віршів, пісні, гра на музичних інструментах, танці. Комітет видрукував запрошення, що заздалегідь були розіслані в села і міста, через які мав пролягати маршрут подорожі. Метою мандрівки «єсть по перше-спізнати багату природу нашого краю, побачити її в цілім розквіті і величності і подивляти багатства, скріпити думки і силу для витривалої праці свого і загального добра»[9, с.250]. Перед подорожжю «вандрівничий комітет» звернувся до ряду товариств, а саме до «Академічного Братства», «Академічного кружка», «Союзу», «Січі» і «Буковини» та до молоді Наддніпрянщини, а також до всіх гімназистів і семінаристів, які б хотіли мандрувати. На це звернення відгукнулося більше 80 українських студентів, які виявили бажання подорожувати по рідному краю.

Мандрівка зібрала досить велику кількість учасників. Подорож почалася 27 липня 1884 року з м.Дрогобича, де студенти оглянули пам’ятку українського дерев’яного будівництва XVIII ст. - церкву Юра, а звідки учасники поїздом доїхали до м.Борислава, а з Борислава подалися пішки вздовж річки Мразниця до Східниці, зі Східниці маршрут проліг через села Урич - Підгородці - Крушельниця - Корчин - Верхнє Синєвидне - Розгірча - Бубнище (скелі Довбуша) - Поляницю - м. Болахів. З Болахова - на Гошів а потім Долину - Калуш - Станіслав - Коломию - села Делятин - Микulichин - Ворохту. З Ворохти учасники пінялися на гору Говерла, Шпиці, Піп Іван, а потім опустилися до сіл Буркут, Жаб’є, Устеріки, а звідти сплавом на плотах по Черемошу до Кут. Загальна протяжність цього маршруту становила біля 400 км. Із них пішки- 137км. і 30 км сплавом на плотах.

У цій подорожі взяли участь такі відомі культурно- просвітницькі діячі, як: І. Франко, К. Левицький, В. Левицький, Є. Гуталевич, В.

Коцовський, К. Устиянович, І. Панкевич, О. Барвінський, М. Шухевич, Є. Олесницький, К. Трильовський, Є. Петрушевич, І. Герасимович, Р. Купчинський, В. Лопатинський, А. Крушельницький, М. Рудницький, А. Стрільбицький, В. Шмигельський, Г. Врецьона, Я. Кулачковський, Є. Озаркевич, Р. Кобринський, В. Полянський, І. Гриневецький та інші. Під час цієї подорожі учасники проводили активну культурно-просвітницьку роботу. Так, у містах Дрогобичі, Болехові, Калуші, Станіславі, Коломиї та в селах Корчині і Кутах були проведені музично-декламаторські вечори, на яких учасники походу в атмосфері доброзичливості вели бесіди з місцевим населенням, а також співали, танцювали і обов'язково виконували гімн «Ще не вмерла Україна». Особливістю цих вечорів було і те, що гроші, зібрані на них, давалися на будівництво «Дому народного» в м.Калуші та на розвиток «місцевої бурси» в м.Дрогобичі. На місцях були створені організаційні комітети (в основному до їх складу входили вчителі, священники, лікарі), які готували зали для виступів, забезпечували мандрівників харчуванням та ночівлею. Все це вплинуло на стимулювання самосвідомості народу, особливо молоді.

Особливо плідна була зупинка в Станіславі, де тоді проходив загальний збір Українського педагогічного товариства (УПТ). Численний з'їзд інтелігенції, багато молоді - все це створювало в місті атмосферу святковості.

Крім того, 7 серпня в Коломиї члени - мандрівники Я. Кулачковський, Є. Озаркевич, В. Кобринський, М. Шухевич, В. Полянський та інші взяли участь у студентському віче і підняли питання про запровадження української мови в усіх гімназіях, у Львівському університеті та духовних семінаріях краю. Велика увага на цьому віче була приділена проблемам проведення під час літніх канікул фольклорно-етнографічних експедицій. Підкреслювалось, що такі мандрівки мають освітньо-виховне значення, оскільки під час цих подорожей учні гімназій та студенти знайомляться з історією та культурою рідного краю, а збираючи фольклорно-етнографічні матеріали, зберігають та збагачують культурно-духовну спадщину народу.

Враження від цієї подорожі І. Франко описав у праці «Українсько-руська студентська вандрівка літом 1884 р.». Це був один з найбільш масових походів на теренах Галичини в кінці XIX століття.

Не менш змістовною була мандрівка, яка відбулася влітку 1885 р. по Поділлі і Покутті. Подорож почалася 3 серпня 1885 року і пролягла за маршрутом: м.Тернопіль - Микулинці - Терехівля - Хоростів - Копичинці - Гусятин - Чортків - Нижнів - Більче - Заліщики - Кіцмань - Чернівці. Тут їх прийняв місцевий комітет «Руської бесіди», і тут же вони відвідали поета

Ю. Федьковича. Протяжність цього маршруту становила понад 250 км. У цій подорожі взяли участь І. Франко, М. Шухевич, Є. Олесницький, Є. Гушалевич, В. Коцовський, К. Устиянович, В. Левицький (В. Лукич), Ю. Панкевич, О. Барвінський, М. Івасюк, К. Кахникович, О. Кулачковський, О. Нижанківський та інші культурно-громадські діячі. Для кожного учасника походу була підготовлена програма і карта маршруту.

Перший концерт «відбувся 2 серпня у замковій залі в Тернополі і був присвячений пам'яті Миколи Костомарова...»[10, с.50]. Зокрема І. Франко в товаристві “Бесіда” мав свій виступ.

Увагу мандрівників привертала діяльність товариств, які були на той час у селах та містах краю. Наприклад, «В Микулинцях було тоді найбільш товариств, котрі не зле функціонували: і так було там тов-о рибацьке (40 членів), тов-о охорони звірят (50 членів), педагогічний кружок, шкільна поміч (45 членів). Читальня в Нижневі розвивалася тоді найбільш товариств, котрі не зле функціонували: і так було там тов-о рибацьке (40 членів), тов-о охорони звірят (50 членів), педагогічний кружок, шкільна поміч (45 членів). Читальня в Нижневі розвивалася дуже добре і мала понад 100 членів»[29, с.29].

Влітку 1886 р. «Кружок для устроювання вандрівок по ріднім краю» знову організовує мандрівку у глибину Бойківщини. Маршрут проліг через Перемишль (теперішня Польща), Добромиль, Устеріки, Турку до Дрогобича. У цій подорожі взяли участь такі відомі політичні діячі, як К. Трильовський, Є. Петрушевич, Є. Гуталевич та ін. І. Крип'якевич підкреслив, що «мандрівка була безперечно, одним з кращих проявів академічного життя: на них пізнавала молодіж свій край та народ і, що, певно, не менш важне, запізнавалася між собою» [12, с. 4].

У 1887 р. «Вандрівничий комітет» організовує мандрівку в Коломийські гори, яка почалася 31 липня і пролягла за маршрутом: м. Станіслав - Коломия - Печеніжин - Яблунів - Косів - Яворів - Криворівня - Жаб'є, звідти сплавом на плотах до с. Залуччя, а потім пішки до Снятина. В кожному населеному пункті студенти виступали з доповідями, допомагали практичними порадами щодо налагодження діяльності українських товариств, збирали історичний та етнографічний матеріал. Про мету цієї науково-культурницької мандрівки В. Коцовський писав: «Молодь хоче пізнати одну з найпоетичніших сторін нашого краю, хоче зійтися з нашим народом і з нашою інтелігенцією, щоб обмінятися своїми думками, поглядіти, о скільки поступає народна робота, набрати сил до дальшої праці»[13, с.111].

В цій мандрівці взяло участь 38 студентів: провідником був І. Франко, І. Герасимович, Л. Гарматій, Є. Гуталевич, В. Коцовський, В.

Крохмалюк, Р. Купчинський, І. Нижанківський, В. Лопатинський, А. Крушельницький, М. Рудницький, А. Стрильбицький, К. Трильовський, В. Шмигельський та ін. У багатьох містах і селах вони провели культурно-просвітницькі вечори, було зібрано багато фольклорного та етнографічного матеріалу, який пізніше використовувався при навчанні молоді у гімназіях.

У 1888 році відбулась шоста подорож студентської молоді по Золочівщині та Сокальщині. Однак нам не вдалося встановити, за яким маршрутом відбулась ця мандрівка, а також визначити склад її учасників.

Як бачимо, «мандрівки студентів високих шкіл у Галичині у 1880-их рр.[сполучені з доповідями, концертами, тощо][14, с.3283] стали помітним явищем у культурно-просвітницькому житті нашого краю.

Під впливом названих подорожей інтерес до мандрівок у Галичині зростає, розширюється їх географія, збагачується досвід учасників, вдосконалюються форми туристично-краєзнавчої роботи.

Якщо на початку століття в мандрівках брали участь окремі діячі, то в останній чверті ХІХ ст.- десятки і сотні подвижників українського відродження.

У травні 1889 р. І. Франко з групою своїх товаришів здійснив народознавчу подорож за маршрутом: Стрий - Сколе - села Лавочне – Бескид - полонина Явірник – Жупани – Климець – Тухолька - Верхнє Синевидне - м.Стрий. За 10 днів вони пройшли понад 140 км.

Результатом постійних мандрівок І. Франка у Карпати, зокрема на Гуцульщину, були не лише публікації фольклорних та етнографічних матеріалів: колядок, приповідок, заклинань, оповідань про опришків, легенд і казок, а крім того, він «для мандрівників написав вірш «Сонце по небі колує» і віршований опис прогульки «Зелемін»[15, с.54], провів численні дослідження українських народних пісень, написав низку теоретичних праць з етнології та етнографії, які в наш час мають чимале наукове та історичне значення.

Починаючи з 1901 року, І. Франко відвідує Криворівню. Цей чарівний куточок Гуцульщини В. Гнатюк називав «українськими Афінами». Тут побували: М. Драгоманов, В. Навроцький, С. Вінцез, В. Гнатюк, В. Шухевич, Ф. Вовк, В. Антонович, М. Грушевський, І. Крип'якевич, Леся Українка, О. Кобилянська, О. Маковей, О. Олесь, А. Крушельницький, Г. Хоткевич, М. Коцюбинський, М. Козоріз, С. Твердохліб, І. Северин, М. Могильницький, М. Жук, Ф. Красицький, І. Труш та багато інших культурно-просвітницьких діячів не тільки Галичини, але й Наддніпрянської України[16, с.92].

З Криворівні І. Франко здійснив багато мандрівок на г. Писаний Камінь, г. Ватанарку (там тоді сходилися кордони двох держав- Австро-

Угорщини і Румунії), г. Довбушанку, г. Говерлу, г. Піп-Іван та на інші вершини Чорногірського та Горганського хребтів. Крім пішохідних мандрівок, він дарабою плыв Черемошем до Вишніці[17, с.47].

Відпочивачи у Буркуті, І. Франко організував далекі мандрівки не тільки інтелігенції Галичини, але й Надніпрянської України.

З 18 по 24 серпня 1904 р. за дорученням Наукового товариства імені Тараса Шевченка у Львові та товариства австрійських етнографів у Відні відбулася етнографічна експедиція по Бойківщині[18, арк.27-29]. Мета цієї експедиції- етнографічне та антропологічне обстеження Бойківщини, придбання експонатів для музею наукового товариства та музею у Відні.

У цій експедиції взяли участь І. Франко (керівник), З. Куделя, Ф. Вовк, П. Рябков та інші. Маршрут проліг з м. Борислава через села Мшанці, де відбулася зустріч з українським істориком та етнографом М. Зубрицьким. Потім їхній маршрут проліг через Турка- Бориня- Сможе-Сколе- Тухольку- Лавочне- Славськ- Нижнє Синивидне- м. Стрий [19, с.39]. Роботу цієї експедиції І. Франко описав у статті «Етнографічна експедиція на Бойківщину»[20, с. 99].

За великі заслуги в галузі етнографії І. Франко в 1902 році став членом Віденського етнографічного товариства, а з 1907 року радником музею у Відні[21, с.272].

Таким чином, І. Франко підвів теоретичне підґрунття під висунуту членами «Руської трійці» ідею необхідності краєзнавства для освіти й виховання народу. Своєю активною науково-краєзнавчою і організаційно-андрівницькою діяльністю він потужно стимулював розвиток мандрівництва та краєзнавства в Галичині і використовував їх в освіті та вихованні української молоді.

Література:

1. Шанковський Л. Нарис історії Стрийщини // Стрийщина. Історично-мемуарний збірник. У 2т. Нью-Йорк-Торонто-Париж-Сидней.- Філадельфія: Комітет Стрийщини, 1990.— Нью-Йорк, 1990. - Т.1.- С.117-130.
2. Дольницький А. Спомини пр молодого Івана Франка. // Спогади пр Івана Франка. К.: Наукова Думка, 1981.- С.61- 67.
3. Франко І. Найновіші напрямки в народознавстві // Зібр. творів у 50т. К.: Наукова Думка, 1986.-Т.45.- С.252-260.
4. Іван Франко і світова культура.- К.: Наукова думка,1990.- Кн. 1.-522с., Кн.2.- 592.
5. Крип "якевич І.П. З історії Галицького краєзнавства. Студентські мандрівки 1883-1888 рр. //Збірник фізіографічної комісії НТШ. Львів.- Вип. IV-V. - 1932. - С. III -128.

6. Ковалюк Р. З мандрівки української молоді в другій половині XIX століття в Галичині// *Проблеми розвитку туризму на Україні і завдання відновлення історичної пам'яті народу засобами туризму: Тези доповідей і повідомлень.- Ч.1.- К: ФПУ,1994.- С. 20-23.*
7. Франко І. Вандрівка руської молодіжці: і-ша кореспонденція в газеті "Діло" / / *Подорож в українські Карпати. Збірник.. Львів: Каменяр, 1993. - С.175-183.*
8. Франко І. Українсько-руська студентська мандрівка літом 1884р. // *Збір. творів: у 50 т.- К.: Наукова Думка, 1986.- Т. 3 - С. 250-262*
9. Франко І. Українсько-руська студентська мандрівка літом 1884р. // *Збір. творів: у 50 т.- К.: Наукова Думка, 1986.- Т. 3 - С. 250-262*
10. *Шляхами Івана Франка. Львів: Каменяр, 1966.- 102с.*
11. *Історичний огляд життя в студентських українських організаціях Львів, - 1908.- С. 28-30.*
12. *Історичний огляд життя в студентських українських організаціях Львів, - 1908.- С. 28-30.*
13. Крип'якевич І.П. *З історії Галицького краєзнавства // Туристика і краєзнавство.-Львів. - 1925. - Ч. 2.- С.3-4.*
14. Крип'якевич І.П. *З історії Галицького краєзнавства. Студентські мандрівки 1883-1888 рр.// Збірник фізіографічної комісії НТШ. Львів.- Вип. IV-V. - 1932. - С. 111 -128.*
15. *Енциклопедія Українознавства. - К.: Глобус, 1993. - С.3283.*
16. Утриско М. *Визначні постаті Бойківщини // Бойківщина. Монографічний Збірник Матеріалів про Бойківщину з Географії, Історії, Етнографії і Побуту. Філадельфія- Нью-Йорк: Видавець Головна Управа т-ва "Бойківщина" Філадельфія ЗСА.- 1980.- С.81-118.*
17. Морозов М., Халімончук А. *Шляхами Івана Франка. Львів: Каменяр, 1966.- 103с.*
18. Арсенич П. *Прикарпаття в житті Каменяра. - Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1996. - 80с.*
19. ЦДІА України у Львові .Ф.309. оп.1, Спр.67, арк..27-29.
20. Матейко К. *До історіографії етнографічного дослідження Бойківщини. Матеріали з етнографії та мистецтвознавства. - Вип. VII-VIII. - К.: 1962. - С.39.*
21. Франко.І. *Етнографічні експедиції на Бойківщину. // Зібрання творів у 50-т. - К.: Наукова Думка.-1986. - Т. 36. - С. 99-108.*
22. Мороз М. *Зв'язки Івана Франка з Австрійським народознавчим товариством // Записки НТШ. - Львів, 1902. - Т.17.- С. 272.*

Надійшла до редакції 16.07.2002р.

ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ОБРАЗОВАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СРЕДНЕЙ И ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Вовк В.М.

Восточнoукраинский национальный университет имени В. Даля

***Аннотация.** Рассматриваемый в статье системный подход к образованию и физическому воспитанию в средней и высшей школе позволяет реализовать теоретическую модель преемственности, наполнить её структуру (этапы, стадии, фазы) конкретным содержанием, которое доводит теоретические идеи до практических рекомендаций.*

***Ключевые слова:** преемственность, образование, физическое воспитание, субъект, объект, противоречие, этап, стадия, фаза, адаптация.*

***Анотація.** Вовк В.М. Спадкоємність освіти і фізичного виховання у середній вищій школі. Розглянутий у статті системний підхід до освіти і фізичного виховання у середній і вищій школі дозволяє реалізувати теоретичну модель спадкоємності, наповнити її структуру (етапи, стадії, фази) конкретним змістом, який доводить теоретичні ідеї до практичних пропозицій.*

***Ключові слова:** спадкоємність, освіта, фізичне виховання, суб'єкт, об'єкт, заперечення, етап, стадія, фаза, адаптація.*

***Annotation.** Vovk V.M. Continuity of education and physical education on the average and higher school. The system approach, considered in clause, to education and physical education on the average and higher school allows to realize theoretical model of continuity, to fill its structure (stages, stage, phase) with the concrete contents, which lead up theoretical ideas to the practical recommendations.*

***Key words:** continuity, education, physical education, subject, object, contradiction, stage, stage, phase, adaptation.*

Системно-структурные представления о преемственности – важное условие совершенствования учебно-воспитательного и тренировочного процесса: на его основе должно разрешаться противоречие между неизбежно абстрактным, схематическим характером самих этих представлений и той живой практикой, которая требует содержательного ответа на вопрос, **как надо действовать** педагогу.

Системный подход к образованию и физическому воспитанию в средней и высшей школе позволяет получить лишь схематически обозначенные программы субъективного становления личности и

коллектива. Учитывая это, важно обосновать рекомендации по совершенствованию практики преемственности средней и высшей школы. Необходимо каждую структурную стадию и фазу процесса – наполнить конкретным содержанием, которое бы доводило теоретические идеи до практических решений. Возникает перспектива последовательного совершенствования учебно-воспитательного и тренировочного процесса средней и высшей школы на определенной методологической основе.

Следовательно, для создания научной теории важно выявить иерархическую, преемственную последовательность явлений (событий, процессов) на основе материалистической диалектики с неременным учетом той реальности, которая анализируется.

Существо нашего подхода заключается в том, чтобы проследить, как на базе школьного предшества – вследствие роста “производительных сил школьника”, - его физической подготовленности – развивается полноценный студент.

Реализация теоретической модели преемственности средней и высшей школы, предполагает учёт следующих для данного исследования фактов.

1. **Содержанием** каждого этапа преемственности на стыке средней и высшей школы являются стадии развития внутренней (субъективной) позиции личности в ситуациях перехода из одной системы образования и физического воспитания в другую.

2. Для каждой конкретной стадии развития личности характерен особый **тип деятельности**, оказывающий значительное влияние на формирование её внутренней (субъективной) позиции.

3. Каждый **последующий этап** образования и физического воспитания старшеклассника, студента необходим как условие разрешения возникшего (на стыке с предыдущим) диалектического противоречия, являющегося движущей силой образовательного и учебно-воспитательного процесса. Логически последовательное разрешение таких противоречий составляет сущность преемственности указанных этапов.

На основе выявленной логики преемственности и обозначенной теоретической модели этот этап исследования базировался на основании опыта общеобразовательных школ и вузов; их преемственной взаимосвязи; многолетней работе со студентами различных курсов, руководства научно-исследовательской работой учителей и преподавателей вузов.

Общие предпосылки: для формирования активной позиции на каждой стадии (и в каждой фазе) её развития важно иметь в виду логику объектно-субъектного преобразования личности, “выход” учителей субъект - субъектные отношения с учащимися. Основной фактор решения

этих задач - внимание к диалектическим противоречиям учебно-воспитательного и тренировочного процесса (его этапности) и вовлечение школьников в сознательное их разрешение.

I. Этап адаптации старшеклассника

Объектная фаза призвана ознакомить учащихся с новыми требованиями к образованию, физическому воспитанию, общественной работе, сознательному жизненному самоопределению, профессиональному выбору. Задачи среднего образования, его нравственные, интеллектуальные ценности должны предстать перед старшеклассником как в их богатстве и притягательности.

Основное противоречие объектной фазы состоит в том, что в ограниченный период времени старшекласснику предстоит жизненное самоопределение, профессиональный выбор, а он ещё предварительно не осведомлён о своих способностях и об их соответствии возможному предпочтению.

Основной тип деятельности: освоение новых ориентаций, установок учебно-воспитательного и тренировочного процесса. Старшеклассник в этой фазе – главным образом объект новых ориентаций и субъект отношения к ним.

В старших классах педагогическая работа получает преемственное развитие в связи с логикой учебного плана. Здесь должны найти отражение характеристика знаний, мотиваций, умений, навыков и интересов старшеклассников, связанные с теоретическим и методологическим уровнями обучения, усвоения и физической подготовленностью. В этом – актуальные и перспективные задачи школьного образования и физического воспитания в старших классах. Их решение является одним из важнейших условий преемственности высшей и средней школы.

Особенно нуждаются старшеклассники в **содержательном знакомстве** с профессиями, и тут значительная роль принадлежит профориентации учащихся в процессе преподавания основ наук. Основной выбор вуза в большинстве случаев служит любимый школьный предмет, но зачастую он не даёт четких профессиональных представлений. В этой фазе воспитательного процесса классный руководитель, педагогический коллектив, максимально активны, они выразители системного характера воспитательного процесса, координаторы комплексного подхода к воспитанию, работы учителей определенного класса. Они развивают контакты с родителями, Советом школы, общественностью.

Субъектно-функциональная фаза: ориентация старшеклассников на выполнение системы функций: учебно-

познавательной, профессионального самоопределения, общественно-политической, самообразования, самовоспитания, культурно-эстетической, субъекта учебно-воспитательного и тренировочного процесса и др. Основное противоречие фазы: между информативным восприятием предъявленных требований, сформулированных ориентаций, установок и необходимостью самостоятельно выполнять указанные функции в обновившихся условиях. Основной тип деятельности: освоение системы функций, форм и способов их реализации. Старшеклассник – объект освоения новых, обновившихся, расширившихся функций и субъект отношения к ним.

Эта фаза адаптации старшеклассника предполагает создание условий для успешного овладения функциями, формирования соответствующих мотивов их выполнения и необходимых навыков, что существенно как для реализации школьных установок и требований, так и для обоснованного жизненного, профессионального самоопределения. Такие документы как устав школы, обладает особыми возможностями: в нем заложена идея **системного** выполнения функций. При этом расширяются возможности самопроявления и самоутверждения старшеклассников в качестве организаторов школьного самоуправления, руководителей ученических коллективов и объединений.

Овладение системой функций направлено на дальнейшее развитие позиции учащегося в овладении знаниями и улучшении физической подготовленности.

Что касается характера умственной и физической деятельности старшеклассника на уроке и в выполнении домашних заданий, то здесь получают свою реализацию идеи обучения и физической подготовки старшеклассников с учетом современных теорий и методов в соответствии с новыми дидактическими устремлениями.

В нынешней практике старшеклассник является в основном объектом профессионального просвещения.

В этой фазе перемещается акцент работы классного руководителя учителя физической культуры, органов школьного самоуправления. Если объектная фаза предполагает главным образом оснащение старшеклассника необходимой информацией, создание новых установок, включение в новые виды деятельности, то суть данной фазы – активная ориентация учащихся на освоение новых функций, их относительно самостоятельное выполнение.

Субъектная фаза предполагает не только освоение обновившихся (новых) функций старшеклассника, но главным образом – их самостоятельное выполнение в различных видах деятельности, участие

в совершенствовании учебно-воспитательного и тренировочного процесса, в расширяющихся контактах с классным руководителем, учителями, органами школьного самоуправления.

Основное противоречие: между продолжающейся стадией адаптации учащихся к старшим классам, когда они ещё в значительной мере остаются объектами воспитательного процесса, и необходимостью самостоятельного выполнения своих функций.

Важно создавать условия и ситуации, при которых учащиеся, актив и коллектив класса могут реализовать свои права, возможности, субъективные функции. Классный руководитель, педагогический коллектив, изменяют стратегию взаимодействия с классом, активом, отдельными учащимися. Широко используется принцип параллельного действия: предъявления требований к личности через коллектив, через актив. Внешне деятельность классного руководителя, учителя физической культуры становится менее “открытой”, она всё больше трансформируется в активность самих учащихся. Авторитет актива и коллектива развивается на основе постепенного расширения сферы доверия и ответственности. Усиление установки на самовоспитание личности в коллективе.

Для этой фазы учебно-тренировочного и воспитательного процесса и развития личности характерны зрелость учащегося в стадии адаптации к старшим классам и его преобразование в реальный субъект учебно-воспитательного и тренировочного процесса, одного из руководителей общешкольного коллектива учащихся. Учет ценностных ориентаций, профессиональных намерений. Типология старшеклассника становится важным педагогическим фактором при вовлечении учащихся в конкретные виды деятельности.

Этап становления старшеклассника

Объектная фаза предполагает развитие мировоззренческих взглядов, предъявление нравственно-интеллектуальных требований к личности как к полноценному старшекласснику, одному из руководителей школьного ученического коллектива, субъекту своих функций.

Основное противоречие: в процессе адаптации к новым формам обучения и повышенным требованиям физического воспитания, приобщения к новым функциям, классный руководитель, учителя физической культуры, других предметов стремились помочь учащимся приобрести статус активного деятельного индивидуума. Теперь переход в старший класс уже состоялся, и старшеклассник призван реально проявить себя как личность с активной позицией – как лидер в учёбе и физическом развитии, активист органов ученического самоуправления и т.д.

Основной тип деятельности: самореализация личности в обновившихся условиях обучения и физического воспитания; подготовка к обоснованному жизненному самоопределению и профессиональному выбору на основе общеобразовательной подготовки.

Классный руководитель, администрация школы всё больше передают активу и классным коллективам функции самоуправления, повышения их ответственности за учёбу и дисциплину учащихся. В деятельности классного руководителя теперь особенно важна помощь старшекласснику – в дальнейшем определении внутренней позиции: обоснованный профессиональный выбор на базе полноценного среднего образования и самопроверки своих способностей, создании в классе соответствующего микроклимата и общественного мнения.

Субъектно-функциональная фаза. Если в процессе адаптации к старшим классам учащийся осваивает и изначально реализует обновившиеся (новые) функции, то теперь значительно возрастает значение личных его качеств, его позиции в решении вопросов жизни класса, руководства органами ученического самоуправления.

В этом основное противоречие фазы.

Основной тип деятельности: самореализация личности в выполнении функций старшеклассника. Причем, важно, чтобы в выполнении каждой из них присутствовал элемент творческой самостоятельности, подготовки к учебе в ПТУ, техникуме, лицее, колледже, вузе, к работе на производстве, в сфере обслуживания, к службе в Вооруженных силах. Здесь открывается большое поле деятельности, в частности, для осуществления преемственности средней и высшей школы: использование современных дидактических теорий обучения с их ориентацией на развитие интеллекта учащихся, культуры мышления и физических качеств; проведение лекционных и семинарских занятий с элементами проблемных дискуссий; оснащение старшеклассников методикой конспектирования первоисточников, подготовки рефератов и докладов; вовлечение в учебно-исследовательские виды работ; развитие организационных умений, самостоятельности в профессиональном самопросвещении и занятии физическими упражнениями.

Субъектная фаза. Продолжается и относительно завершается важный момент воспитательного процесса: классный руководитель, учителя адресуются к учащимся как к зрелым субъектам этого процесса, своим единомышленникам, младшим товарищам в осуществлении общих задач. Теперь и сам старшеклассник призван относиться к учебно-воспитательному и тренировочному процессу как к объекту своего внимания и своей непосредственной причастности. Поэтому следует

активно реализовать не только принцип сознательного их отношения к учебно-тренировочному процессу: для этого учащиеся должны знакомиться с логикой учебного плана, преемственным характером изучаемых дисциплин.

Основное противоречие: преобразование учащегося из субъекта выполнения функций в субъект учебно-воспитательного и тренировочного процесса. “зрелость” старшеклассника и его подготовка к переходу в новую социальную роль.

Основной тип деятельности: участие старшеклассника в реализации задач учебно-воспитательного и тренировочного процесса, в деятельности органов ученического самоуправления как основные пути самореализации личности.

Этап жизненного самоопределения, профессионального выбора

Объектная фаза. Формирование исходных профессиональных установок в различных формах профессионального просвещения. В общей системе профориентации на последующий труд в промышленности, сельском хозяйстве, сфере обслуживания, на военные профессии на учебу в средние специальные учебные заведения находит своё место и ориентация на высшее образование.

Основное противоречие: ознакомление с многообразием профессий и жизненных путей в этой фазе носит, главным образом, словесно-просветительный характер, что имеет определенный исходный смысл. В то же время старшеклассники остро нуждаются не только в просвещении, но и в развитии, проверке обоснованности своих возможностей в соответствующих видах деятельности. Поэтому объектную фазу жизненного самоопределения, профессионального выбора следует считать необходимой и в то же время **лишь первоначальной ступенью** воспитательной работы.

Основной этап деятельности: восприятие профессионально-значимой информации, соотнесение этих исходных данных со своими типологическими особенностями, наклонностями увлечениями; общение профориентационного характера с классным руководителем, учителями, студентами различных учебных заведений, родителями, товарищами.

Профориентационная работа включает – индивидуальный подход к старшеклассникам – предлагает учет возрастных, физиологических, психологических, типологических особенностей учащихся. Основной акцент в этой работе приходится на формирование оптимальной типологической позиции старшеклассника – ориентация на сознательный, обоснованный выбор профессии на основе вдумчивого развития, учета своих склонностей и способностей.

Следующая фаза этого процесса.

Субъектно-функциональная фаза. Суть её в том, чтобы старшеклассники осознали свои функции в профессиональном самоопределении и постепенно вовлекались в их относительно самостоятельную реализацию.

Основное противоречие: обоснованный профессиональный выбор не может быть осуществлен лишь на основе восприятия вербальной информации. Необходимы и самостоятельные поиски, самостоятельные усилия в целенаправленном выполнении таких функций, как учебно-воспитательная и тренировочная.

Основной тип деятельности: активное выполнение функций, связанных с профессиональным самоопределением. Опыт и современная практика показывает, что необходимо изменить саму ситуацию школьной профориентации, когда активными действующими лицами являются учителя, классные руководители, организаторы внеклассной и внешкольной работы, а старшеклассники выступают в роли главным образом потребителей профессиональной информации. Инициатива в этом деле должна исходить и от старшеклассников, школьного актива, по их просьбам, при их активном участии в школу должны поступать потоки профессиональной информации. Следует показать им пути поисков, проявления и самопроверки профессиональных устремлений в возможных видах деятельности.

Субъектная фаза. На основе сознательного выполнения функций жизненного самоопределения старшеклассник призван стать субъектом профессионального выбора. Для этого ему надо обладать необходимой информацией, иметь возможность осознать и проявить свои умственные и физические способности.

Основное противоречие: между необходимостью незамедлительного профессионального выбора и недостаточными представлениями о практической деятельности специалиста той или иной профессии. Основной тип деятельности: инициативное выполнение функций профессионального выбора с установкой на участие в соответствующих видах работ. В качестве участника коллективных отношений старшеклассники участвуют в организации профессиональной ориентации своих товарищей. С активным участием самих старшеклассников в классах организуются работы, в которых учащиеся могут проявить себя в различных функциях: учебно-познавательной, самообразования, самовоспитания, в том числе физического. Теперь уже сами старшеклассники призваны становиться субъектами профессиональной работы.

В школе, как и в вузе, следует активнее вовлекать учащихся в совершенствование учебно-воспитательного и тренировочного процесса. Учебный план, “Положение о школе” и другие документы школьного учебно-воспитательного процесса в настоящее время рассчитаны на учителя, классного руководителя, администрации школы. “Правила для учащихся”, “ устав школы” старшеклассники считают документами “детскими”, предназначенными их младшим товарищам.

Фаза субъектности в обучении и физическом воспитании ставит проблемы значительного повышения методологического потенциала учебно-тренировочного процесса, развитие теоретико-методологического, творческого мышления, физических качеств старшеклассника, оснащения его принципами НОТ, технологией умственного и физического труда, формами, способами, приёмами самостоятельной работы. Субъективное становление старшеклассника в учебно-воспитательном и тренировочном процессе средней школы – важный фактор его подготовки к социальной практике, в частности, к обучению в вузе. И если рассматривать развитие старшеклассника с точки зрения динамики его внутренней позиции, то поступление выпускника школы в вуз призвано ориентировать его на активное отношение к новым условиям и видам деятельности. Иными словами, такой переход не застанет его врасплох, а воодушевит на преодоление трудностей.

В той же логике анализа (синтеза) преемственности средней и высшей школы обозначим принципиальные возможности осмысления и обогащения вузовского учебно-воспитательного и тренировочного процесса на примере деятельности профессорско-преподавательского состава вуза, органов студенческого самоуправления младших курсов.

I. Этап адаптации студента

1. Объектная фаза. Её цель – формирование активной позиции в овладении новыми условиями учебной и физкультурно-спортивной деятельности. Выдвижение перед студенческой группой стимулирующих перспективных целей: ближней – самоуправлению в новой социальной роли; средней – освоение функций студента, что позволит участвовать в многообразной, интересной жизни вуза; дальней – овладение социально значимой и субъективно увлекательной профессией.

Оказание первокурсникам многосторонней помощи в **разрешении противоречия** между новыми условиями, установками, требованиями вузовской учебы и школьной подготовкой, отсутствием опыта студенческой жизни. Мотивация основных задач деятельности и поведения, при которых это противоречие может успешно разрешаться, принося студентам чувство удовлетворения.

Ориентация новичков на основной **тип деятельности**: освоение условий, установок, форм учебного и тренировочного процесса на основе повышения культуры умственного и физического труда, самостоятельной работы, самообразования и самовоспитания. Разъяснение функций различных форм обучения и физического воспитания в вузе, принципиально иного месса и значения самостоятельной работы по сравнению со школой.

В развитии активной позиции первокурсника существенен комплекс особых психолого-педагогических условий.

Реализация принципа “сквозного” (преемственного) преподавания вузовских дисциплин, сознательного отношения к учебному и тренировочному процессу в целом на основе логики учебного плана факультета как фактора связи всех преподаваемых на первом курсе дисциплин с будущей профессиональной деятельностью.

Развитие нравственно-психологического, педагогического микроклимата курса и факультета как фактора, стимулирующего духовные контакты с начинающими студентами – преподавателей, кураторов, активистов, старшекурсников с начинающими студентами. Учёт их потребностей, запросов и трудностей, создание практических обстоятельств для освоения новых условий учения, познания, физического труда, общего, досуга - полноценной студенческой жизни.

2. Субъектно-функциональная фаза. Знакомство студентов с их основными функциями и видами деятельности, в которых данные функции реализуются. Особенности вузовских условий осуществления этих функций в отличие от школьных и в преемственности с ними.

Противоречие: между информационным восприятием предъявленных требований, репродуктивной информацией о вузовских условиях учения и физического воспитания и необходимостью действовать самостоятельно.

Основной тип деятельности: освоение функций, форм и способов их реализации. Студент – объект освоения новых функций и субъект отношения к ним.

В этой фазе особое значение приобретает организация общей жизнедеятельности студента, дальнейшее оснащение его не только соответствующей информацией, но и умениями, навыками, полноценного выполнения своих функций. Эффективно разъяснение содержательно-логического построения учебного плана факультета, актуальной и перспективной связи учебных предметов курса с приобщением к профессиональной деятельности. На первом курсе необходима, как известно, целенаправленная помощь начинающим студентам в

формировании актива академгруппы, в овладении технологией всё более самостоятельной учебной и физической работы.

Если объектная фаза предполагает главным образом их оснащение необходимой информацией, создание новых установок, включение в новые виды деятельности, то данная фаза переориентирует студента на освоение, относительно самостоятельное выполнение новых функций.

3. Субъектная фаза. Она предполагает не только освоение функций студента, но и их главным образом самостоятельную реализацию в различных видах деятельности, в проявлении прав, выполнении обязанностей, в сотрудничестве с педагогами по совершенствованию учебно-воспитательного и тренировочного процесса.

Противоречие: между продолжающейся стадией адаптации студента, когда он всё ещё в большей мере объект учено-воспитательного и тренировочного процесса, и необходимостью относительно самостоятельного выполнения своих функций. Важно создание условий, при которых первокурсники могут результативно использовать свои права, реализовать возрастающие возможности “настоящего” студента.

Теперь изменяется стратегия взаимодействия с группой, активом, студентом. Оправдывает себя использование принципа параллельного действия: предъявление требований к личности через коллектив, через требования к активу. Куратор начинает “отходить в сторону”: все активнее проявляется установка студента на самовоспитание личности.

В целом для этой фазы характерны зрелость студента в стадии адаптации и его преобразование в полноценного студента. Он способен теперь уже не только осваивать вузовские условия быта, учения, физкультурно-спортивной деятельности, но и участвует в реализации основных задач учебно-воспитательного и тренировочного процесса. Он призван сотрудничать с активом, органами студенческого самоуправления, куратором, преподавателями, работниками деканата в совершенствовании преемственности вуза со школой, помогать отстающим студентам, способствовать созданию нужного нравственно-интеллектуального микроклимата в академгруппе, т.е. всё больше проявлять себя с определенной личностной позиции.

Этап становления студента

1. Объектная фаза. Развитие мировоззрения личности, предъявление нравственно-профессиональных требований к студенту как полноценному представителю социальной роли, субъекту своих функций (адаптация к вузу уже в основном позади, самоутверждение в роли студента – тоже).

Противоречие: в процессе адаптации к студенту предъявляются

щающиеся требования как к новичку, т.к. ему надо помочь в освоении новых условий студенческого бытия. Теперь он призван проявлять себя как личность со своими отношениями, убеждениями, определившейся типологической позицией.

Основной тип деятельности: самореализация личности.

В этой фазе особенно важен акцент на формирование оптимальной внутренней позиции студента: установка на высокий профессионализм при всестороннем развитии личности будущего специалиста, взгляд на свою профессию и на себя глазами высококвалифицированного, всесторонне развитого специалиста-гражданина.

2. Субъектно-функциональная фаза. Если в процессе адаптации студент осваивает и изначально реализует свои функции, то теперь уже он всё больше действует как самостоятельная личность. В этом проявляется основное противоречие фазы.

Основной тип деятельности: проявление нравственно-интеллектуальных и физических качеств личности, своей позиции в выполнении функций. Участие в обогащающихся видах профессиональной деятельности, реализация установки на самовоспитание – основные факторы развития личности студента в данной фазе.

В жизнь группы внедряются такие формы работы, в которых студенты проявляют себя с точки зрения своих взглядов, убеждений, интересов, моральных качеств. Реализация принципа доверия, ответственности, авторитета.

3. Субъектная фаза. Продолжается и относительно завершается важный момент воспитательного процесса: если до сих пор студенты нуждались главным образом в приобщении к новым видам деятельности, в овладении новыми функциями, в формировании исходных качеств личности, соответствующих новой социальной роли, то теперь преподаватели, работники деканатов, активисты факультетов и вуза адресуются к студентам как к зрелым субъектам учебно-воспитательного и тренировочного процесса, как к своим младшим коллегам, в осуществлении общих задач. Теперь для студентов особенно важны представления о системе учебно-воспитательного и тренировочного процесса, его технологии: реализация принципа сознательного отношения студента к учебно-воспитательному и тренировочному процессу (модель специалиста, “паспорт здоровья студента”, специалиста и т.д.)

Противоречие: продолжая оставаться объектом обучения и физического воспитания, приобщения к профессии, студент призван занять

позицию активного субъекта учебно-воспитательного и тренировочного процесса, участвующего в осуществлении его задач и дальнейшем совершенствовании. Важно учитывать, что возросший потенциал субъектности требует достижения эффективных результатов – будь то успехи в приобщении к профессии, или успешное выступление в любимом виде спорта, показанным хорошим результатом т.д. Возрастает степень критичности в оценке качества учебно-воспитательного и тренировочного процесса, приобщения к профессии. Основной тип деятельности: самореализация личности в решении существенных задач учебно-воспитательного и тренировочного процесса, участия в органах студенческого самоуправления, представительство в советах вуза, факультета, сотрудничество с профессорско-преподавательским коллективом.

Теперь необходимо особенно активно внедрять различные формы работы с группой, активом, студентами учебно-воспитательного и тренировочного процесса, дифференцированного похода (типологическая коррекция личности) с тем, чтобы все студенты группы так или иначе проявили свои субъективные возможности: работа в качестве активиста, организатора, участника творческого объединения, спортивной секции и т.д.

Если эти возросшие потребности студентов не находят реализации при их активном участии, не исключен резкий спад в отношении к учёбе, общественной работе, к овладению профессией, к занятиям физическими упражнениями, что нередко наблюдается на третьих (четвертых) курсах многих вузов.

Литература

1. *Дмитринко Г.А., Олійник В.В., Ануфрієва О.Л., Цільове управління: вимірювання результативності учнів і педагогів. – К.: УППКККО, 1996.-84с.*
2. *Дмитренко Г.А., Стратегічний менеджмент: цільове управління освітою та основи кваліметричного підходу. Навчальний посібник. – К.: ІЗМН, 1996.-140с.*
3. *Шигалевский В.В., Андриючук А.А. Компьютерные технологии оценки физического состояния и физической подготовленности учащейся молодежи. Монография, - Луганск: из-во Восточноукраинского государственного университета, 1999.-160с.*

Поступила в редакцию 20.07.2002г.

STATE OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOL CHILDREN AGED 7,5 – 19,5 FROM KUJAWY – POMORZE REGION (POLAND)

Marek Napierała

Department of Physical Education Bydgoszcz Academy

***Annotation.** The gathered material presents the state of physical development of school children aged 7,5 – 19,5 in Kujawy – Pomorze region (Poland) and the results achieved will help compare Polish results with these of European countries, especially European Union, to which we aspire. The state and changes regarding physical development of children and young people constitute an element of educational strategy and pro – healthy policy of the state. The course and range of these changes are pointed out by systematic study.*

***Key words:** physical development, children, young.*

***Анотація.** Марек Наперала. Стан фізичного розвитку школярів у віці 7,5 - 19,5 Куяв-Поморзе регіону (Польща). Зібраний матеріал представляє стан фізичного розвитку школярів у віці 7,5 - 19,5 у Куяв-Поморзе регіоні (Польща). Отримані результати допоможуть порівняти фізичний розвиток школярів Польщі і Європейських країн, особливо Європейського Союзу, до якого ми прагнемо. Стан і зміни фізичного розвитку дітей і молодих людей складають елемент освітньої стратегії і професійної політики держави щодо їхнього здоров'я. Показано курс і динаміка цих змін у систематичному вивченні.*

***Ключові слова:** фізичний розвиток, діти, молодь.*

***Аннотация.** Марек Наперала. Состояние физическое развитие школьников в возрасте 7,5 - 19,5 от Куяв-Поморзе региона (Польша). Собранный материал представляет состояние физического развития школьников в возрасте 7,5 - 19,5 в Куяв-Поморзе регионе (Польша). Полученные результаты помогут сравнить физическое развитие школьников Польши и Европейских стран, особенно Европейского Союза, к которому мы стремимся. Состояния и изменения физического развития детей и молодых людей составляют элемент образовательной стратегии и профессиональной политики государства относительно их здоровья. Показан курс и динамика этих изменений в систематическом изучении.*

***Ключевые слова:** физическое развитие, дети, молодежь.*

Introduction

Proper physical development is the reflection of health as an inseparable condition of good school achievements, and in grown up age – the condition of quality of work and economic effects. Thus the exertion for improvement of

physical development of children and young people, alike health education, must be a continuous process, involving all levels of education.

All changes in the development of a child are the result of changes in physical, motor and mental development. In R. Przewęda's opinion (1981), physical development is the process of changes in child's constitution, i.e. acquiring quantitative characteristics (growth), qualitative characteristics (differentiation) and improving the structure and function of organs and systems (pubescence). Growth is most often understood as the process of increase of body measures, in result it is the expression of external effects of the process of ontogenetic development, such as differentiation and pubescence. The main duty of education is comprehensive forming of a man, so the tasks regarding physical development and protection of health of an individual consist in offering the child such conditions which would give safety grounds, possibilities of observing personal hygiene, would offer medical care and care from institutions of health service. A very important problem is to secure rational, healthy life style for the children, keep proportion between different kinds of activities, make it possible for the children to supply their need for exercise, to secure active recreation, watch over rational food. Frequent staying in the open air, free from contamination and pollution, makes children insusceptible to diseases and keeping personal cleanliness makes them get used to sanitary habits. The state and changes regarding physical development of children and young people constitute an element of educational strategy and pro – healthy policy of the state. Results of contemporary studies on the state of health of the youth point urgent need for taking up actions which would change this unfavourable situation. The course and range of these changes are pointed out by systematic study. The present paper makes merely a certain stage at testing physical development of the children in Bydgoszcz region and is contributive to comparing these results with all – Polish findings, also foreign, especially with these from countries belonging to European Union, to which Poland aspire.

At each stage of his life a young man not only changes but also constitutes a separate quality. With age, during the period of development, height and body mass increase. Increase is not the same, at some stages it shows slower pace; at others – speeding up.

The material and the method

Tests were carried out among pupils from different types of schools in Kujawy – Pomorze region, aged 7,5 – 19,5. They were carried out in the year 2001 in urban and rural schools, and in realizing the study, students of physical education, also these studying at extra – mural courses, sports teachers and nurses took part. Results were statistically described.

Arithmetic means of the findings were presented tabularly and

graphically. Differences between average results in particular age groups, their significance, was appointed by Student test and critical values were read on the substance level $\alpha = 0,05$ ($tp = 1,96$) and $\alpha = 0,01$ ($tp = 2,58$). Increase of the tested qualities was appointed by Mollison's rate.

The analysis of material

In the tested group of school children from Kujawy – Pomorze region (Poland) together with age there occurs increase of body height (table 1, diagram 1). Average results range between 127,71 cm at the age of 7,5 and 178,79 cm at the age of 19,5. The difference between the 7,5 year old and year old pupil amount to 51,08 cm. The average height increase – 4,26 cm. Between all tests differences are statistically essential on the tested levels (except the difference between the last tests). The greatest height increase occurs between the age of 10,5 and 11,5 (7,02 cm). From the first test there occurs systematically increasing height growth to the age of 11,5, and from the age of 12,5 the growth of body height systematically decreases. It is confirmed by the rate of pace of development which graphically runs similarly to height increase (diagram 2). Graphical presentation of body height of boys in diagrams 1,2.

Numerical characterization of tests on body height of girls is presented in table 1 and diagrams 1, 2. The difference between the tested girls aged 7,5 (126,05 cm) and 19,5 (165,82 cm) makes 39,77 cm. Average increase between tests amounts to 3,31 cm. The greatest increase of height occurs between the age of 9,5 and 10,5 (6,99 cm). To the age of 12,5 the pace of increase is quite high, falls after the age of 13,5. This is graphically confirmed by diagram 2 presenting the rate of pace of development. Between all tests from the age of 7,5 to 16,5 differences are statistically essential on both tested levels.

Table 2 presents numerical characterization of the body mass of the tested boys. Body mass at the age of 7,5 equals 26,18 kg and at the age of 19,5 – 73,28 kg. The difference of body mass between these years of age amounts to 47,10 kg and average increase of body mass – 3,92 kg. The greatest increase of body mass, 7,14 kg, occurs between the age of 15,5 and 16,5. Increase of body mass between all tests appeared statistically essential at the tested levels. The rate of pace of development is differentiated and runs stepwise.

Findings of body mass of girls place between 24,20 kg and 57,74 kg (table 2). The difference between the first test and the last equals 34,54 kg. Average increase of body mass between particular tests equals 2,79 kg. The greatest increase of body mass occurs between the age of 11,5 and 12,5 – 5,69 kg. Between particular years of age differences are statistically essential (except the difference between the last tests). Increase between particular tests does not run evenly. Graphical presentation of the rate of pace of development in diagram 4.

Table 1.

Numerical characterization of body height of boys and girls (cm).

Age	Number	Boys					Girls				
		\bar{X}	s	d	t	Mollison's rate	\bar{X}	s	d	t	Mollison's rate
7,5	1015	127,71	6,23				126,05	6,06			
8,5	1047	131,95	6,79	4,24	14,76**	0,62	131,50	7,45	5,46	21,48**	0,73
9,5	1117	137,41	6,65	5,46	18,88**	0,82	136,56	6,79	5,06	19,88**	0,75
10,5	826	144,29	8,00	6,88	20,10**	0,86	143,55	7,60	6,99	27,26**	0,92
11,5	816	151,31	9,48	7,02	16,20**	0,74	149,44	8,68	5,89	16,51**	0,68
12,5	909	155,33	9,09	4,03	8,98**	0,44	155,95	8,21	6,51	16,30**	0,79
13,5	897	161,11	8,62	6,94	16,85**	0,81	160,38	7,38	4,43	11,99**	0,60
14,5	653	167,19	8,73	6,08	13,62**	0,70	162,41	7,23	2,02	5,46**	0,28
15,5	515	172,11	6,83	4,92	10,80**	0,72	163,72	6,59	1,31	3,20**	0,20
16,5	601	175,33	7,41	3,22	7,55**	0,43	165,31	6,90	1,59	3,67**	0,23
17,5	475	178,19	6,46	2,86	6,77**	0,44	165,69	6,58	0,38	0,90	0,06
18,5	446	178,78	6,23	0,59	1,40**	0,09	165,84	6,19	0,16	0,38	0,02
19,5	94	178,79	5,77	0,02	0,04	0,00	165,82	6,16	0,02	0,05	0,00

* p < 0,05; ** p < 0,01; t $\alpha=0,05$; df = ∞ = 1,96; t $\alpha=0,01$; df = ∞ = 2,58

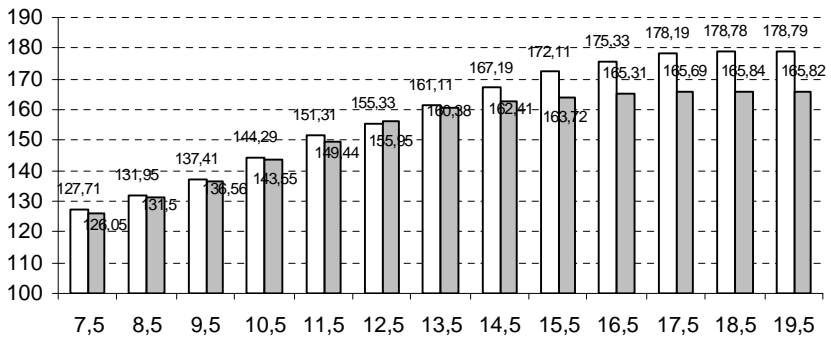


Diagram 1. Body height at particular years of age of the tested boys (white colour) and girls (grey colour).

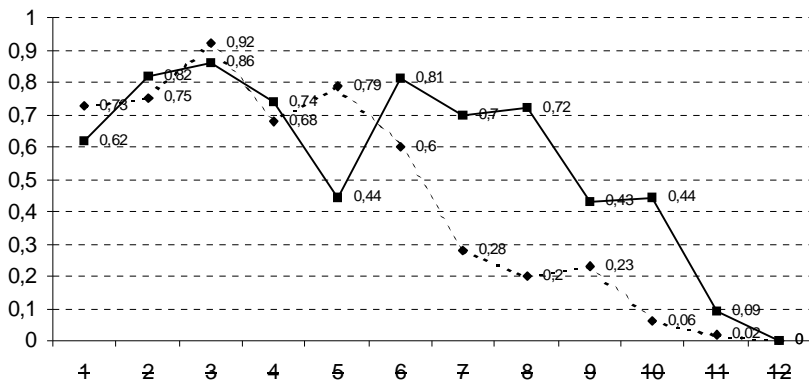


Diagram 2. Pace of development of body height between particular tests appointed by Mollison's rate.

Table 2.

Numerical characterization of body mass of boys and girls (kg).

Age	Number	Boys					Molison's rate	Girls					Molison's rate
		\bar{X}	s	d	t	\bar{X}		s	d	t			
7,5	1236	26,18	4,63				1018	24,20	5,42				
8,5	1162	28,56	5,22	2,39	11,81**	0,46	1461	27,32	5,93	3,13	13,60**	0,53	
9,5	1252	31,80	5,42	3,24	14,98**	0,60	1437	30,60	6,29	3,27	14,41**	0,52	
10,5	922	35,10	6,74	3,30	12,22**	0,49	1153	34,82	7,25	4,23	15,63**	0,58	
11,5	927	40,44	8,64	5,33	14,81**	0,62	837	39,26	8,64	4,44	12,09**	0,51	
12,5	938	46,86	10,86	6,43	14,15**	0,59	918	44,95	8,31	5,69	14,03**	0,68	
13,5	958	49,36	9,63	2,50	5,30**	0,26	750	47,72	8,14	2,77	6,85**	0,34	
14,5	801	54,94	8,97	5,58	12,56**	0,62	750	52,08	9,22	4,37	9,72**	0,47	
15,5	544	58,18	7,04	3,24	7,41**	0,46	527	54,08	6,32	2,00	4,59**	0,32	
16,5	479	65,33	9,05	7,14	13,96**	0,79	383	55,51	6,12	1,43	3,43**	0,23	
17,5	488	68,95	8,01	3,62	6,59**	0,45	399	56,58	5,77	1,07	2,52*	0,19	
18,5	482	72,34	7,41	3,39	6,85**	0,46	444	57,40	5,75	0,82	2,06*	0,14	
19,5	506	73,28	5,33	0,94	2,28*	0,18	415	57,74	6,32	0,34	0,81	0,05	

* p < 0,05; ** p < 0,01; t_{α=0,05; df=∞} = 1,96; t_{α=0,01; df=∞} = 2,58

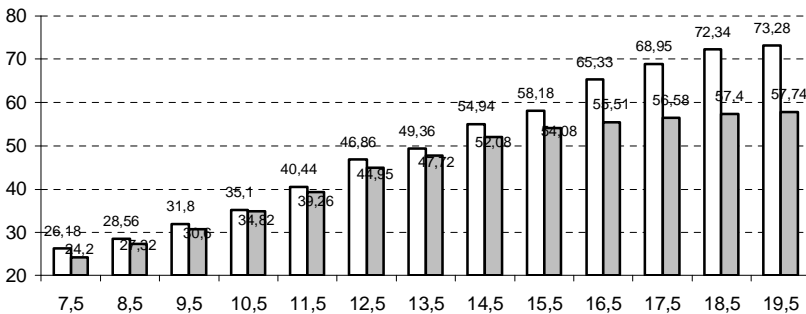


Diagram 3. Body mass at particular years of age of the tested boys (white colour) and girls (grey colour).

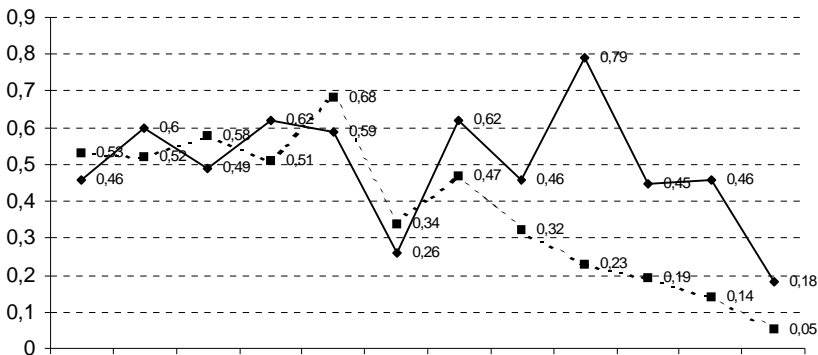


Diagram 4. Pace of development of body mass between particular tests appointed by Molison's rate.

Conclusions

1. Boys from all age groups appeared taller (except those aged 12,5, where girls are taller by 0,62 cm) and of greater body mass than girls of the same age.
2. At each test, both in boys and girls, there occurs increase of body height and body mass. Between successive tests differences are statically essential in case of boys up to the age of 18,5 and girls – up to 16,5.
3. The greatest increase of body height measured by Mollison's rate occurs both in boys and girls between the age of 9,5 and 10,5, while the increase of body mass in boys – between 15,5 – 16,5, and in girls – between 11,5 – 12,5.

Bibliography

1. *Napierala M., 2000, A child from Kujawy – Pomorze region. Physical and motor development of elementary class children, Wydawnictwo Uczelniane Akademii Bydgoskiej, Bydgoszcz.*
2. *Przewęda R., 1981, Somatic and motor development, WSiP, Warszawa.*
3. *Wolański N., 1986, Factors of development of a man, WSiP, Warszawa.*

Надійшла до редакції 23.07.2002р.

ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ

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

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

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

Довідки по тел. (0572) 27-47-87 [з 8:00 до 10:00, з 19:00 до 21:00].
Поштова адреса: 61068, м.Харків, вул. Польова, буд. 8, кв. 111, Єрмакову Сергію Сидоровичу.

Електронна пошта:

pedagogy@ic.kharkov.ua

- огляд пошти щоденно;

pedagogy@mail.ru

- огляд пошти 1 раз на тиждень;

pedagogy@yandex.ru

- огляд пошти 1 раз на тиждень.

Web-сторінка:

www.pedagogy.narod.ru

- загальна інформація;

www.nbu.gov.ua/eb/khhpi.html

- архів статей за 1996-2002рр.

www.lib.sportedu.ru/books/xxpi

- російськомовна сторінка.

Банківські реквізити: о/р № П07000308, рахунок установи уповноваженого банку №262085113 в Харківській обласній дирекції АППБ «АВАЛЬ» МФО 350589, КОД 23321095. Вартість публікації 1 стор. - 7 грн.

ЗМІСТ

ТАРАСЮК Н.Я. Експериментальне обґрунтування ефективності впровадження системи заходів з пропаганди і реклами фізкультурних занять	3
НІФАКА ОЛЕКСАНДР. Теоретичні основи дидактичної інтеграції на прикладі спортивних ігор	7
СЕРГІЄНКО В.М. Тестування – найефективніший спосіб визначення підготовленості студентів на заняттях із легкої атлетики	12
ПУЦИЛО О.Б. Особливості спеціальної плавальної підготовленості кваліфікованих ватерполісток в залежності від ігрового амплуа	17
МІТОВА О.О., ШАМАРДІН В.М. Методика вдосконалення спеціальної фізичної підготовки баскетболістів при переході в команди високого класу	23
НОСКО М.О., СИНІГОВЕЦЬ В.І., МАСЛОВ В.М. Оцінка фізичної підготовленості гімнастів юнацьких розрядів на етапі початкового спортивного відбору	30
ГАРКУША С.В., ОСАДЧИЙ О.В., МАСЛОВ В.М. Стан фізичної підготовленості школярів різних вікових груп	36
ФУРМАН Ю.М. Періодичність як один із факторів ефективності бігових тренувань	43
ВАЦЕБА ОКСАНА. “Наш Спорт” – як феномен зарубіжної української спеціалізованої преси	50
СКАЛПІЙ ОЛЕКСАНДР. Рейтингова система оцінювання навичок плавання учнів 7-8 років у комп’ютерній програмі “Акватренер”	61
ЧАБАН І.П. Професійно-прикладна спрямованість фізичного виховання студентів – лінгвістів	66
ЛУЦЬКИЙ Я.В. Роль І.Франка у туристичному русі на теренах Галичини (кінець ХІХ-початку ХХ ст.)	72
ВОВК В.М. Преemptенность образования и физического воспитания в средней и высшей школе	81
MAREK NAPIERAŁA. State of physical development of school children aged 7,5 – 19,5 from Kujawy – Pomorze region (Poland)	94
Вимоги до статей	99

ЗБІРНИК ВИДАЄТЬСЯ ЗА КОШТИ АВТОРІВ

Статті публікуються в авторській редакції

Оригінал-макет підготовлено в редакційно-видавничому відділі ХДАДМ

Підп. до друку 05.08.2002. Формат 60x80 1/16. Папір: друк. Друк: ризограф.
Ум. друк. арк. 7.00. 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.