

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник
наукових
праць**

ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

№17 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

№17

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. - №17. - 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

**НАУКОВО-МЕТОДИЧНА ДУМКА В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНСЬКОЇ ДІАСПОРИ
(друга половина ХХ століття)**

Оксана Вацеба

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті проаналізовано розвиток науково-методичної літератури з фізичного виховання і спорту, випущеної поза межами українських земель у другій половині ХХ століття.

Ключові слова: науково-методична література, галузь фізичного виховання і спорту, спортивний рух української діаспори.

Аннотация. Вацеба О.М. Научно-методическая мысль в сфере физического воспитания и спорта украинской диаспоры (вторая половина ХХ столетия). В статье проанализировано развитие научно-методической литературы по физическому воспитанию и спорту, выпущенной за пределами украинских земель во второй половине ХХ столетия.

Ключевые слова: научно-методическая литература, сфера физического воспитания и спорта, спортивное движение украинской диаспоры.

Annotation. Watseba Oksana. Scientific-methodical thought in an orb of physical training and sports of the Ukrainian Diaspora (second half twentieth century). In the article the development of the scientific-methodical literature on physical training and sports exhausted outside the Ukrainian grounds per the second half twentieth centuries is parsed.

Keywords: the scientific-methodical literature, orb of physical training and sports, sporting development of Ukrainian Diaspora.

Феномен українського спортивного руху в середовищі західної української діаспори супроводжувався цілою низкою системоформуючих чинників, одним із яких були відповідна пропаганда й популяризація занять фізичними вправами, а відтак і формування науково-методичної думки. При цьому варто враховувати, що розвиток спорту в діаспорі відбувався й відбувається виключно на громадських засадах, з тими обмеженнями, які притаманні культурному розвитку етнічної групи.

До останнього часу не робилося спроб проаналізувати й узагальнити українську спеціалізовану літературу з фізичного виховання та спорту, надруковану поза межами українських земель. Внаслідок різних обставин така література й до сьогодні залишається маловідомою у вітчизняному науково-інформаційному обігу. Ми поставили собі за

завдання з'ясувати динаміку випуску та зміст спеціалізованої книжкової продукції, випущеної українською діаспорою США і Канади.

Джерельною базою слугували збереження наукових бібліотек Києва та Львова, окремі приватні та архівні збірки, в т.ч. діячів українського спорту США й Канади, детальний аналіз довідникової, енциклопедичної літератури та бібліографічних покажчиків.

Оцінити загалом процес творення спеціалізованої літератури в середовищі української діаспори доволі складно. Зумовлено це широким часовим та географічним діапазоном виходу друкованої продукції спортивної тематики поза межами України.

Нами зроблено спробу укласти покажчик усіх книжкових видань з фізичного виховання та спорту української діаспори.

Підкреслимо, що основна кількість книжок зазначеної тематики друкувалася в США та Канаді - країнах з розвиненими й дієвими українськими структурами. Книги спортивної тематики починають з'являтися тут вже в середині 50-х років ХХ століття, коли більша частина українських біженців перемістилася в ці країни на постійне місце проживання. Щоправда зауважимо, що окремі українські видання друкувалися ще на початку ХХ століття. Серед таких, зокрема, наведемо втретє перевидану збірку дитячих рухливих ігор професора Івана Боберського "Рухові забави й гри" (Нью-Йорк, 1917) [1] та історичний нарис Михайла Кумки "Початки руханки серед українців у Вінніпегу" (Вінніпег, 1925) [2].

Зазначимо ще одну особливість: переважна більшість цих книжок друкувалася громадським або приватним коштом, за підтримки, ініціативи й жертвності українських громад чи українських інституцій. Така ситуація мала й свої позитивні сторони, сприяючи об'єднанню українців, підтримці віри у власні сили.

Серед перших північноамериканських видань 50-х років відзначимо працю професора Едварда Жарського (*народився в 1906 році, в 30-і роки був одним із авторитетних діячів західноукраїнського спорту*) щодо розробки програми з фізичного виховання [3]. Після укладання такої програми й працюючи далі в ділянці науково-методичного забезпечення фізичного виховання у відповідних українських структурах США, він підготував і видав у Нью-Йорку у 1968 році перший посібник з фізичного виховання [4]. Посібник складається з шести розділів, в яких характеризуються:

- понятійний зміст, походження та еволюція термінів "фізична культура", "спорт", "олімпійський спорт", "професійний спорт", визначається мета українського спорту;

- фізичне виховання, як складова виховання взагалі і як чинник здоров'я юнацтва;
- принципи, засоби та умови фізичного виховання;
- засоби контролю стану здоров'я та працездатності;
- тренінг;
- методика проведення вправ для різних форм фізичного виховання та різних груп людей.

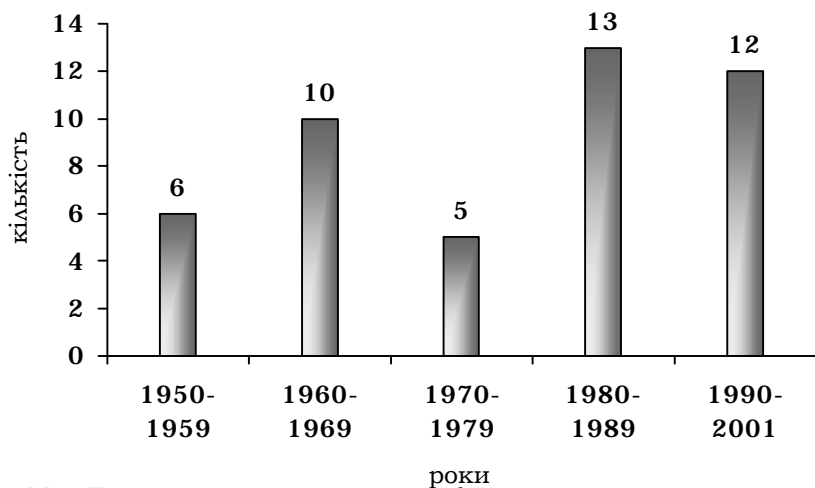
Зауважимо, що усі основні положення цього посібника відповідали тогочасним теоретичним та методичним засадам фізичного виховання та основам спортивного тренування. Цікавими є опис простих функціональних проб, незвичних для вітчизняної методики фізичного виховання, але поширених в тогочасній американській практиці (американська проба працездатності серця, пульсова проба Мартінета); аналіз психологічних основ тренінгу; методичні вказівки для проведення комплексів вправ для жінок, молодших юнаків, вправ з м'ячем тощо.

Посібник Е. Жарського виданий заходами Головної Управи Спілки Української молоді Америки, зі зрозумілих міркувань, невеликим тиражем – 300 примірників, сьогодні залишається бібліографічною рідкістю.

Загалом з початку появи в США та Канаді україномовних спеціалізованих видань з фізичного виховання і спорту за понад як пів століття вийшло друком близько п'яти десятків книжок. Зауважимо, що найнижча активність їх випуску спостерігалася у 70-і роки (малюнок), що, на нашу думку, пояснюється своєрідним зниженням активності українських структур та старінням другої хвилі еміграції. Найпродуктивнішими виявилися роки 1989 – 5 книжок та 1991 – 4 книжки, що також має своє суспільно-політичне підґрунтя, пов'язане з подіями довкола відновлення української державності.

Зауважимо, що більшість спеціалізованих книг української діаспори складають інформаційно-довідникові видання – альманахи, довідники, ювілейні збірники – присвячені діяльності окремих спортивних товариств або висвітленню окремих спортивних подій. Такі видання вирізняються високою поліграфічною якістю, чималою кількістю ілюстративного матеріалу, відповідною статистичною інформацією, широким спектром різноманітних спогадів, копій офіційних документів, списків членів товариств, учасників та призерів різноманітних спортивних змагань, таблиць рекордів тощо. Тобто саме така література складає неоціниму джерельну базу для ґрунтового аналізу й осмислення феномену спортивного руху української західної діаспори. Вивчення таких видань окреслює виразну особливість діяльності українських спортивних товариств – постійне прагнення зберегти якомога більше інформації,

документів, фотографій, іноді дріб'язкових дотичних свідчень, намагання зафіксувати усі спортивні події з надією, що все це з часом буде корисним для української історії. Власне цим відрізняються сучасні українські спортивні структури, навіть державної гілки управління – власних архівів обмаль і в них зберігається тільки невелика частина офіційної документації.



Мал. Динаміка випуску літератури з фізичного виховання і спорту в середовищі української діаспори США та Канади (1950-2001)

Повертаючись до згаданої вище літератури української діаспори – то найбільшу кількість довідників та альманахів було присвячене ювілеям спортивного товариства “Україна”, оскільки вони присвячувалися пам’ятним датам з історії існування товариства у Львові (1911 – 1944), Зальцбурзі (1945 – 1948) та Торонто (1948 – по теперішній час). Нами зафіксовано такі видання, надруковані у 1950, 1981, 1983, 1993, 1996 та 1998 роках. Відзначимо, зокрема, ґрунтовні праці, присвячені 70-річчю заснування спортивного товариства “Україна” (Львів) [5] (*до речі, через десять років, у 1991 році подібний альманах вийшов друком у Львові з нагоди 80-ліття товариства, коли численна спортивна делегація української діаспори відвідала міста західної України* [6]) та “Історію спортивного товариства “Україна” (Торонто), видану з нагоди 35-річчя цього товариства [7].

Уся видавнича політика, притаманна висвітленню історії діяльності окремих спортивних товариств, мала два напрямки – висвітлення історії діяльності довоєнних українських спортивних клубів, переважно Західної України та подання різноманітної інформації про

спортивне життя власне діаспори. Праці першого напрямку вирізнялися неабиякою ґрунтовністю, тривалістю підготовки рукописів та залученням до їхнього написання й видання великої кількості людей. До таких віднесемо збірник “Український спортовий клуб “Довбуш” (Чернівці) та український спорт на Буковині 1929-1940” за загальною редакцією Володимира Карповича і Петра Григоровича [8], виданий за сприяння цілої низки громадських організацій: Центрального об’єднання буковинців українців в Нью-Йорку (США), кураторії фонду “Зелена Буковина” (США) та Українсько-Буковинської громади в Торонто (Канада). Ця праця залишається сьогодні єдиним виданням про розвиток буковинського спорту й, зокрема, діяльність українського спортивного клубу “Довбуш”, який, до слова, подарував українській спортивній історії одного із перших учасників Олімпійських ігор (*Роман Турушанко, 1936 рік, фігурне катання, у складі збірної Румунії*).

Відзначимо також фундаментальну працю про розвиток Січового руху за редакцією Петра Трильовського [9] та унікальний альманах Карпатського Лещетарського Клубу [10], упорядниці якого Ольга Кузьмович зазначала, що після 15 років зусиль “залишається радість, що історія цього виняткового спортивного клубу таки залишиться у формі книги, як доказ живучості української спільноти на кожному відтинку життя” [10, с. 6]. Видається, що серед усіх книжкових видань української діаспори, саме цей альманах чекає тиражного перевидання в Україні з огляду на його змістовну значущість, виховне значення для сучасної молоді та враховуючи, що КЛК сьогодні продовжує існувати в Україні.

Окремими виданнями представлено також історію Українського Спортивного Осередку “Тризуб”, утвореного в 1950 році в Філадельфії (США); Українсько-американського Товариства “Леви” (1949) з Чикаго (США); одного з найстарших серед українських спортивних клубів – Українського спортивно-виховного товариства “Чорноморська Січ”, утвореного у 1924 році та окремих пластових осередків.

Своєрідним узагальнюючим підсумком сорокарічної діяльності головної ланки організованого українського спортивного руху на теренах США й Канади – Української Спортової Централі Америки й Канади (УСЦАК) став змістовний довідник “На олімпійських хвилях” (1997), упорядкований Омеляном Твардовським [11].

Серед виданих діаспорою книжок зустрічаємо кілька найменувань мемуарних споминів, серед яких виділимо об’ємну працю спогадів уславленого атлета Івана Піддубного “Слідами життя: Спогади й думки”, примірники якої нам так і не вдалося розшукати в публічних бібліотеках України [12] та працю талановитого футбольного майстра Олександра

Скоцєня “З футболом у світ” [13], яка удостоїлася скороченого перевидання в Україні з назвою “Львівський “батар” у київському “Динамо” [14].

Особливої уваги заслуговує література української діаспори, присвячена олімпійській тематиці. Такі видання з’являються вже в 50-і роки минулого століття. Серед перших в олімпійських 1952 та 1956 роках було випущено історичну працю С. Мостєнка “Лєгка атлетика в історії Олімпійських Ігрищ” [15] та невелику брошуру “Ukraine and the XVI Olympic Games” [16].

Зауважимо, що книги олімпійської тематики, як правило, мали патріотично-пропагандистський характер, друкувалася англійською мовою у вигляді брошур й складають невеликий відсоток від усіх виданих книг. Великим ентузіастом підготовки таких брошур був Осип Зінкевич. Він, зокрема, збирав і публікував усю статистичну інформацію щодо виступів представників України у складах олімпійських збірних командах Радянського Союзу, намагаючись іноді вичленити й порівняти їхні здобутки з кількістю олімпійських медалей здобутих представниками інших республік СРСР або спортсменами провідних зарубіжних держав. За його аналізом чітко простежується тенденція, що спортсмени союзних республік перебували у дискримінаційному становищі щодо включення до складу олімпійських збірних.

Загалом, випуск спеціалізованої літератури в середовищі української діаспори, окрім завдань науково-методичного забезпечення, інформування й об’єднання української громади, пропаганди спорту серед молоді та вирішення виховних задач, сприяв збереженню й вивченню молодими поколіннями української мови. Засобами друкованого слова рєвно бережуться традиції українського словотвору. Щоправда, внаслідок об’єктивної замкнутості українського середовища, спортивна термінологія практично не розвивалася і не вдосконалювалася, залишаючись незмінною від часів початку – першої половини ХХ століття з характерною західноукраїнською мовною специфікою. В останні роки, коли представники діаспори активно спілкуються з діячами українського спорту, спостєрігається зближення двох термінологічних підсистем, певне взаємозбагачення та взаєморозуміння. Досвід термінотворення в українській діаспорі може бути особливо корисним, коли національна терміносистема посутньо реагує на термінологічне позначення нових видів спорту та рухової активності, популярних в Північній Америці. Зокрема, вдалим, на нашу думку, є термін “круглі”, який широко використовують в діаспорі для назви кьорлінгу – нового зимового виду спорту олімпійської програми. Сподіваємося, що подібним чином можна розв’язувати й інші термінологічні питання, уважно вивчаючи мовний досвід фахівців

української діаспори.

Підкреслимо також, що, незважаючи на істотну зміну завдань, які ставлять перед собою українські спортивні осередки в США та Канаді, пов'язані з самостійним, державним розвитком України, зміною поколінь, об'єктивним зниженням активності й масовості в спортивних заходах, випуск спеціалізованої книжкової продукції не припиняється. Навпаки, спостерігається етап підготовки аналітичних, узагальнюючих праць – якими є анонсовані праці Всеволода Соколика про українців в канадському спорті за столітній проміжок історії та взаємодію української діаспори зі спортивно Україною, ініційовану управою УСЦАК.

Таким чином, вивчення й аналіз спеціалізованої літератури української діаспори є не тільки цікавою науковою проблемою, а й важливим елементом для загального процесу усвідомлення, вияву характерних тенденцій та перспектив розвитку української науково-методичної думки в галузі фізичного виховання і спорту загалом.

Список джерел:

1. *Боберський І. Рухові забави й гри / третє справлене виданє. – Нью-Йорк: Січовий Базар, 1917. – 72 с.*
2. *Кумка М. Початки руханки серед українців у Вінніпегу. – Вінніпег, 1925. – 32 с.*
3. *Жарський Е. Руханка. Гри. Забави: Нарис програми фізичного виховання. – Нью-Йорк: Шкільна Рада, 1956.*
4. *Жарський Е. Фізичне виховання: посібник для виховників. – Нью-Йорк: СУМ, 1968. – 48 с.*
5. *70-річчя заснування спортивного товариства “Україна” Львів – 1911. – Філядельфія; Торонто, 1981. – 61 с.*
6. *Спортове товариство “Україна” (Львів). До 80-річчя заснування: Альманах / Ред. кол. Й. Лось та ін. – Львів: Світ, 1991. – 136 с.*
7. *Хоростіль Я., Костюк Р. Історія Спортивного Товариства “Україна” Торонто (у 35-річчя). – Торонто, 1983. – 427 с.*
8. *Український спортивний клуб “Довбуш” – Чернівці та український спорт на Буковині 1929-1940 / Під ред. В. Карповича і П. Григоровича. – Чикаго-Балтімор-Філядельфія-Торонто, 1984. – 171 с.*
9. *Гей, там на горі “Січ” іде !: Пропамятна книга “Січей” / Зібрав і упорядкував П. Трильовський. – Едмонтон, 1965. – 432 с.*
10. *Альманах Карпатського Лецетарського Клубу 1924-1984. Львів; Мюнхен; Нью-Йорк / Упорядкувала Ольга Кузьмович. – Нью-Йорк, 1989. – 240 с.*
11. *На олімпійських хвилях: Довідник УСЦАК 1981-1996 / Упорядник О. Твардовський. – Ньюарк, 1997. – 142 с.*
12. *Піддубний І. Слідами життя: Спогади й думки. – Вінніпег: Тризуб, 1969. –*

397 с.

13. Скоцень О. З футболем у світ. – Торонто, 1985. – 638 с.
14. Скоцень О. Львівський “батьр” у кївському “Динамо”: Спомини / Ред. В. Боденчук, О. Ярошенко. – К., 1992. – 223 с. (бібліотека “Молоді України”).
15. Мостенко С. Легка атлетика в історії Олімпійських Ігриц. – Торонто, 1952. – 27 с.
16. *Ukraine and the XVI Olympic Games.* – Washington, D.C.: Ukrainian World Committee for Sport Affairs, 1956. – 22 p.

Надійшла до редакції 06.08.2002р.

ПІДГОТОВКА ДО УРОКУ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА ДОПОМОГОЮ КОМП'ЮТЕРНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ

Шандригось В.І.

Тернопільський державний педагогічний університет імені В.Гнатюка

Анотація. Обґрунтовується ефективність застосування комп'ютера в підготовці вчителя фізичної культури до уроку.

Ключові слова: фізичне здоров'я, першокласники, комп'ютерна технологія.

Аннотація. Шандригось В.І. Підготовка к уроку учителя физической культуры с помощью компьютерной технологии. Обосновывается эффективность применения компьютера в подготовке учителя физической культуры к уроку.

Ключевые слова: физическое здоровье, первоклассники, компьютерная технология.

Annotation. Shandrygos V.I. Preparation to a lesson of the teacher of physical training with the help of computer technology. Efficiency of application of the computer in preparation of the teacher of physical training for a lesson is proved.

Key words: physical health, first-graders, and computer technology.

Подальший розвиток фізичної культури і спорту на сучасному етапі потребує вирішення у найкоротші терміни і з мінімальними трудовими затратами цілого ряду складних інформаційних і управлінських проблем: фізкультурної освіти, діагностики фізичного стану, консультації з питань особистої фізичної культури, розробки індивідуальних програм тренування. Вирішення цих проблем можливо при широкому впровадженні комп'ютерної технології. Передбачається, що робота з комп'ютером для вчителя повинна стати частиною звичайної підготовки до уроку. Комп'ютеризація професійної діяльності - це не стільки

зростання кількості ЕОМ, скільки перебудова професійного і, у значній мірі, соціального мислення сучасної людини, що зобов'язана уміти по-новому підходити до вирішення актуальних проблем, методів і засобів досягнення поставлених цілей [2].

Проблемою використання комп'ютерних технологій в галузі фізичної культури на Україні займалися Л.Я.Иващенко, Е.Я.Пирогова, Н.П.Страпко (1988), В.Шаповалова (1992, 1999), С.А.Душанін (1994), В.В.Шигалевский (1996, 1999, 2000), С.С.Єрмаков (1997), Ю.Човнюк, С.Канішевський (1997, 2000), Р.Т.Раевский (1998), В.С.Ашанін (1998), Я. Белькасем (1999), І.В.Огірко (2000) та інші. Програми розроблені цими авторами мають різну спрямованість: оздоровчу, навчальну, тренувальну. Комп'ютерних технологій, що використовуються для організації навчальної роботи вчителя фізичної культури серед них немає. Проте, саме від якості підготовки вчителя фізичної культури до уроку залежить, багато в чому, ефективність фізичного виховання школярів.

З метою пошуку нових сучасних засобів підвищення ефективності шкільного фізичного виховання нами була розроблена комп'ютерна програма “Здоров'я дитини” [4]. Програма призначена для вчителів фізичної культури. Вона здійснює перспективне і оперативне планування навчального матеріалу; пропонує комплекс засобів і методів фізичного виховання молодших школярів для шкіл, які знаходяться на чистій і забрудненій радіонуклідами територіях; алгоритми визначення та оцінки фізичного стану молодших школярів; рекомендації щодо дозування навантаження в залежності від рівня фізичної підготовленості молодших школярів; керівні документи у галузі фізичної культури і спорту; інструктивно-методичні матеріали з фізичного виховання.

Для перевірки ефективності рекомендацій комп'ютерної програми “Здоров'я дитини” проводився педагогічний експеримент. В експерименті було задіяно 111 учнів перших класів ЗОШ №9 м. Тернополя. Із них було організовано 2 групи: контрольну (КГ) – 57 учнів (30 хлопчиків, 27 дівчаток) та експериментальну (ЕГ) – 54 учні (26 хлопчиків, 28 дівчаток).

Організація фізичного виховання в дослідних групах базувалися на основі вимог навчальної програми (1998). Проте в експериментальній групі уроки фізичної культури проводилися з урахуванням рекомендацій, виданих комп'ютерною програмою “Здоров'я дитини” [3]. Заняття проводились 2 рази на тиждень по 45 хвилин. Учасникам експерименту, за даними медичного огляду, було дозволено займатися в основній медичній групі.

Дослідження показників фізичного здоров'я проводились на початку та в кінці навчального року. Результати вимірювань заносились у

спеціальний протокол та вносились вчителем фізичного виховання у комп'ютерну програму "Здоров'я дитини". За результатами комп'ютерної обробки вчитель здійснював корекцію навчального матеріалу уроків фізичної культури.

З метою виявлення ефективності експериментальної методики порівнювались результати обстеження дітей ЕГ і КГ до і після проведення експерименту. Це дозволило об'єктивно оцінити зміни, що відбулись і оцінити ефективність експериментальної програми.

Для оцінки рівня соматичного здоров'я першокласників нами була використана методика Г.Л.Апанасенка [1]. Результати тестування показані в табл. 1 і рис. 1. до експерименту не виявлено першокласників з високим і вище середнього рівнями соматичного здоров'я. Про розподіл учнів за рівнями фізичного здоров'я можна судити за показниками рис. 2.

Таблиця 1.
Показники фізичного здоров'я дітей ЕГ ($\uparrow=26$; $\downarrow=28$) і КГ ($\uparrow=30$; $\downarrow=27$) в умовах педагогічного експерименту.

Показники	Стать	Етап дослідження							
		До експерименту				Після експерименту			
		ЕГ M ± m	КГ M ± m	t	P	ЕГ M ± m	КГ M ± m	t	P
Життєвий індекс, мл/кг	-	62,37±1,15	63,99±0,99	1,07	P ₁ >0,05	79,11±1,28	69,67±1,19	5,39	P ₂ <0,001
	-	60,42±1,00	59,79±1,13	0,42	P ₁ >0,05	77,21±1,63	66,95±1,12	5,18	P ₂ <0,001
Силовий індекс, %	-	43,81±1,41	44,60±1,27	0,42	P ₁ >0,05	56,04±1,31	51,57±1,32	2,40	P ₂ <0,05
	-	37,78±1,34	37,07±1,33	0,38	P ₁ >0,05	45,75±1,39	39,70±1,62	2,84	P ₂ <0,05
Індекс Робінсона, у.о.	-	89,73±1,16	91,20±1,04	0,94	P ₁ >0,05	87,96±1,21	94,57±1,18	3,91	P ₂ <0,001
	-	92,11±1,19	92,37±1,13	0,16	P ₁ >0,05	90,54±1,24	99,11±1,23	4,89	P ₂ <0,001
Відповідність маси тіла до довжини тіла, бали	-	-1,27±0,15	-1,50±0,14	1,09	P ₁ >0,05	-1,73±0,15	-1,70±0,14	0,14	P ₂ >0,05
	-	-1,29±0,14	-1±0,15	0,07	P ₁ >0,05	-1,82±0,14	-1,26±0,14	2,95	P ₂ <0,05
Індекс Руф'є, у.о.	-	10,12±1,06	12,30±0,82	1,22	P ₁ >0,05	8,08±1,06	9,77±0,73	1,31	P ₂ >0,05
	-	12,25±0,86	12,48±0,88	0,19	P ₁ >0,05	9,96±0,76	11,26±0,93	0,90	P ₂ >0,05
Сума балів	-	5,12±0,61	4,17±0,54	1,28	P ₁ >0,05	8,46±0,56	5,60±0,45	4,56	P ₂ <0,001
	-	3,96±0,53	4,15±0,54	0,25	P ₁ >0,05	6,36±0,57	4,74±0,45	3,97	P ₂ <0,001
Рівень соматичного здоров'я	-	ЕГ—п/середнього	КГ—п/середнього			ЕГ—середній	КГ—п/середнього		
	-	ЕГ—п/середнього	КГ—п/середнього			ЕГ—середній	КГ—п/середнього		

Після експерименту статистично достовірні зрушення відбулись у показниках життєвого індексу (P<0,001), що зумовлено великим приростом показника ЖЄЛ. У хлопчиків ЕГ показники життєвого індексу покращилися на 16,74 мл/кг (26,84%), у дівчаток – 16,79 мл/кг (27,79%). В КГ ці показники також покращилися, але менш виражено, у хлопчиків показники життєвого індексу зросли на 5,68 мл/кг (8,88%), у дівчаток – 7,16 мл/кг (11,98%) (табл. 1, рис. 1). Різниця між показниками життєвого індексу ЕГ і КГ становить у хлопчиків 9,44 мл/кг (13,55%) та у дівчаток 10,26 мл/кг (15,32%) на користь першокласників ЕГ (табл. 2).

До експерименту показники життєвого індексу першокласників дослідних груп оцінювалися у хлопчиків як вище середнього рівня, а у

дівчаток – середнього рівня. Після експерименту відносний показник ЖЄЛ хлопчиків і дівчаток ЕГ був оцінений як високий. В КГ показники життєвого індексу були вище середнього рівня.

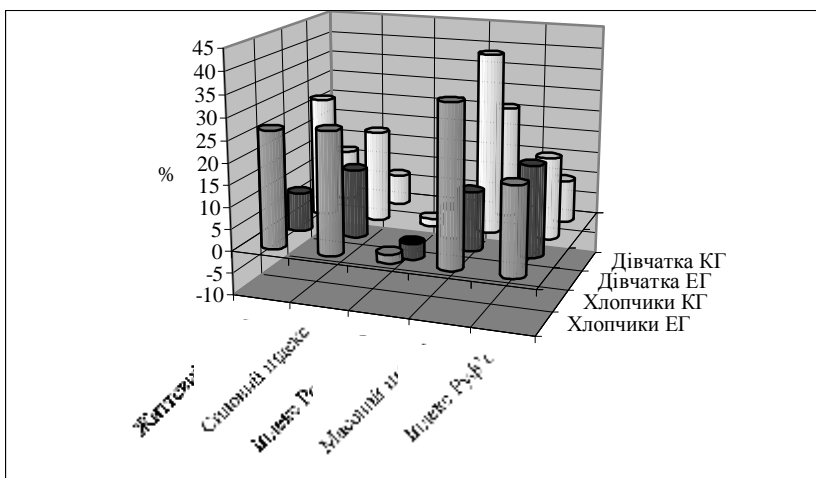


Рис.1. Ефективність експериментальної програми щодо фізичного здоров'я дітей дослідних груп

Аналіз результатів силового індексу (табл. 1) показав статично значиме збільшення показника силового індексу після експерименту у школярів ЕГ у хлопчиків, і статично достовірне у дівчаток ($P < 0,05$) у порівнянні з показниками КГ. Показники силового індексу свідчать, що його збільшення становлять 12,23 % (27,92%) у хлопчиків та 7,97 % (21,09%) у дівчаток ЕГ; в КГ—6,97 % (15,63%) у хлопчиків та 2,63 % (7,09%) у дівчаток (табл. 1, рис. 1). Отже, показники силового індексу у дітей ЕГ більше на 4,47 % у хлопчиків і на 6,05 % у дівчаток, ніж аналогічний показник у дітей КГ.

До експерименту показники силового індексу першокласників дослідних груп оцінювалися як низькі. Після експерименту відносний показник сили хлопчиків ЕГ та КГ був оцінений як середній, а у дівчаток ЕГ—нижчий середнього рівня. У дівчаток КГ показник силового індексу залишився на низькому рівні.

В кінці дослідження показники індексу Робінсона в ЕГ кількісно покращилися: у хлопчиків на 1,77 у.о. (1,97%), у дівчат на 1,57 у.о. (1,71%). В КГ показник індексу Робінсона у хлопчиків і дівчаток погіршився на 3,37 у.о. (2,79%) і 6,74 у.о. (7,29%) (табл. 1, рис. 1). Середні показники індексу Робінсона на початку дослідження в дослідних групах знаходилися

на нижче середньому рівні. В кінці дослідження показники індексу Робінсона в ЕГ були на середньому рівні. В КГ показник індексу Робінсона залишився на нижче середньому рівні.

Таблиця 2.

Відмінності показників фізичного здоров'я першокласників дослідних груп після експерименту (↑ – n = 56; ↓ – n = 55)

Статистичні показники		$M_{\text{xE}} - M_{\text{xK}}$	Ефективність методики, %	T	P
Біологічні проби					
Життєвий індекс, мл/кг	-	9,44	13,55	5,39	P<0,001
	-	10,26	15,32	5,18	P<0,001
Силовий індекс, %	-	4,47	8,67	2,40	P<0,05
	-	6,05	15,24	2,84	P>0,05
Індекс Робінсона, у.о.	-	6,61	6,99	3,91	P<0,001
	-	8,57	8,65	6,31	P<0,001
Відповідність маси тіла до довжини тіла, бали	-	0,03	1,76	0,14	P>0,05
	-	0,56	44,44	2,95	P<0,05
Індекс Руф'є, у.о.	-	1,69	17,3	1,31	P>0,05
	-	1,30	11,55	0,90	P>0,05

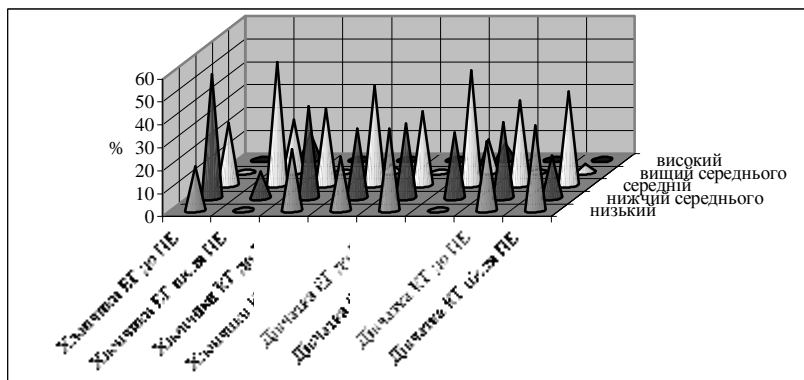


Рис.2. Оцінка рівня фізичного здоров'я першокласників

Експрес-оцінка соматичного здоров'я першокласників за Г.Л.Апанасенком (1992) включає індекс Руф'є, який характеризує рівень фізичної працездатності організму. Аналіз результатів індексу Руф'є (табл. 1, рис. 1) показав, що в ЕГ вони покращилися (P>0,05) у хлопчиків на 2,04 у.о. (20,16%), у дівчаток (P>0,05) – 2,29 у.о. (18,69%). В КГ фізична

працездатність організму хлопчиків і дівчаток покращилась ($P>0,05$), відповідно на 2,53 у.о. (20,57%) і 1,22 у.о. (9,78%). У порівнянні з КГ у дітей ЕГ показники є дещо кращими – у хлопчиків ($P>0,05$) на 1,69 у.о. (17,3%), у дівчаток ($P>0,05$) на 1,3 у.о. (11,55%). Середні показники індексу Руф'є на початку дослідження в дослідних групах знаходилися на нижче середньому рівні. В кінці дослідження ці показники в ЕГ та КГ були на середньому рівні, окрім дівчаток КГ, у них—залишився на нижче середньому рівні.

Узагальнюючи оцінки показників соматичного здоров'я першокласників дослідних груп, можна зробити загальний висновок про те, що рівень соматичного здоров'я дітей в кінці навчального року покращився. В ЕГ якісні зміни були більш виражені. Рівень соматичного здоров'я за шкалою ранжування Г.Л.Апанасенка на початку експерименту у дітей оцінювався як нижчий середнього. Після експерименту рівень соматичного здоров'я оцінювався у дітей як середній. Приріст загальної суми балів у хлопчиків становив 3,34 балів, у дівчаток—2,4 бали.

Отже, аналіз результатів педагогічного і фізіологічного тестування показав, що першокласники ЕГ на початку дослідження не мали суттєвих розбіжностей ($P>0,05$) з однолітками КГ. Після експерименту учні ЕГ переважали своїх однолітків з КГ практично за всіма компонентами фізичного здоров'я організму ($P<0,05$). В загальному рекомендації комп'ютерної програми щодо дозування навантаження і засобів фізичного виховання для школярів виявилися ефективними.

Таким чином, запропонована комп'ютерна програма може бути рекомендованою для організації навчальної роботи з фізичного виховання першокласників загальноосвітніх шкіл.

Висновки:

1. Комп'ютерна програма “Здоров'я дитини” підвищує ефективність підготовки вчителя фізичної культури до уроку, що забезпечує покращення рівня фізичного здоров'я першокласників.
2. Рівень соматичного здоров'я за шкалою ранжування Г.Л.Апанасенка на початку експерименту у дітей оцінювався як нижчий середнього. Після експерименту рівень соматичного здоров'я оцінювався у дітей як середній. Приріст загальної суми балів у хлопчиків становив 3,34 балів, у дівчаток—2,4 бали.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. *Медицинская валеология. -К.: Здоров'я, 1998.-248с.*
2. Ашанін В.С. *Стан і перспективи інформатизації освіти у вузах фізичної культури // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного*

виховання і спорту: Зб.наук.пр. під ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХХІІІ, 2000. - №19. - С.20-26.

3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних вузів. – Львів: Штабар, 1997. – 207с.
4. Шандригось В.І. Комп'ютерно-діагностична програма “Здоров'я дитини” // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Збірник наукових праць. - Київ-Вінниця: ДОВ “Вінниця”, 2001. - С.426-431.

Надійшла до редакції 23.08.2002р.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ ВИХОВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗА СВІЙ ФІЗИЧНИЙ СТАН

Зварищук Оксана

Львівський державний інститут фізичної культури

***Анотація:** В статті перевіряється ефективність впровадження авторської програми “виховання відповідальності за свій фізичний стан”.*

***Ключові слова:** здоров'я, фізичний стан, відповідальність, старшокласники.*

***Аннотация:** Зварищук О.М. Эффективность программы воспитания ответственности старшеклассников за свое физическое состояние. В статье анализируется и проверяется эффективность внедрения авторской программы “воспитание ответственности за свое физическое состояние”.*

***Ключевые слова:** здоровье, физическое состояние, ответственность, старшеклассники.*

***Annotation:** Zvaryshchuk O.M. Efficacy of the program of education of the responsibility of the schoolboys of high classes for the physical condition. In the article is parsed and the efficacy of implantation of the authoring program “education of the responsibility for the physical condition” is checked.*

***Keywords:** health, physical condition, responsibility, schoolboys of high school age.*

Фізичний стан людей різних вікових і соціальних груп є предметом дослідження багатьох вітчизняних та зарубіжних вчених. Така активізація досліджень цієї проблеми зумовлена зниженням показників здоров'я населення.

Велике занепокоєння викликає фізичний стан школярів. За даними Київського міського об'єднання “Центр – Здоров'я”, який оцінював рівень

здоров'я учнівської молоді, встановлено, що 68% учнів мають низький і нижче середнього рівень здоров'я, 22% - середній і тільки 7,5% мають вище середнього та високий рівень здоров'я [5]. На сьогодні інститутом громадського здоров'я в Україні зареєстровано 13 млн. захворювань у дітей, кількість випускників шкіл, які є практично здоровими за даними різних авторів складає від 5 до 25 % [2], до завершення навчання в школі кожний другий старшокласник має захворювання [1, 4]. Взагалі медики констатують: сьогодні не можна говорити “здорова дитина”, можна тільки обережно казати “умовно здорова”.

За твердженням науковців [5], здоров'я є динамічним процесом і може як покращуватись так і погіршуватись, коливаючись в діапазоні – від абсолютного здоров'я до граничного з хворобами станів. Критерієм здоров'я є фізичний стан людини, тому, зміни що спостерігаються в стані здоров'я залежать від показників фізичного стану. Оскільки, для фізичного стану характерними є динамічні зміни, то його рівень можна корегувати.

Фізичний стан, у великій мірі, залежить від зовнішніх чинників таких як : екологія, матеріальні умови, економічний стан. Разом з тим фізичний стан визначається і внутрішніми чинниками, а саме, рівнем відповідального ставлення до нього. На сьогодні, на думку Б.М. Шияна [7], В.С. Язловецького [8], спостерігається пасивне ставлення до свого фізичного стану.

З огляду на це, метою нашого дослідження було впровадження та перевірка авторської програми “виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан”.

Дієвими чинниками, що впливають на рівень фізичного стану учня є: систематичні заняття фізичними вправами, профілактика захворювань, загартовування організму, раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок, активний відпочинок.

Лише від учня залежить, якою мірою він реалізуватиме названі чинники для покращення (підтримання) рівня свого фізичного стану. Якщо учень буде ставитись до перелічених засобів як до обов'язку, за цих умов можна говорити про відповідальність учня за свій фізичний стан. Критеріями відповідальності учня за свій фізичний стан є його погляди, переконання, поведінка. Відповідальний учень повинен усвідомлювати необхідність виконання обов'язку, бути компетентним в межах його виконання, аналізувати та передбачати свою діяльність і відповідно створювати умови для виконання обов'язку, у нього мають бути стійкі мотиви до виконання, а також, учень повинен вміти протистояти дії чинників безвідповідальної поведінки. Проте, цими ознаками поняття “відповідальність за свій фізичний стан” не обмежується.

Науковці [3,6] вважають відповідальність інтегральною якістю особистості. Враховуючи це, ми розробили авторську програму виховання відповідальності старшокласника за свій фізичний стан. Програма включає 15 складових, які найбільше, характеризують відповідальність старшокласників за свій фізичний стан та передбачає диференційований підхід. До кожної складової добиралися засоби, методи та форми її удосконалення. Програма базувалась на принципах, методах педагогіки, психології та теорії і методики фізичного виховання.

Програма впроваджувалась в практику роботи загальноосвітніх шкіл № 89, 11 м. Львова, які входять в міжвідомчу програму “Здоров’я школяра”. До експерименту було залучено 82 особи чоловічої статі (із яких 40 юнаків склали експериментальну групу та 42 контрольну).

В експериментальній групі у процесі фізичного виховання реалізовувалась розроблена нами програма виховання відповідальності за свій фізичний стан. Заняття в контрольній групі проводилися за традиційною методикою. В експериментальній та контрольній групах заняття проводив вчитель фізичної культури. Педагогічний експеримент тривав один рік.

Ефективність запропонованої програми визначалась шляхом порівняння показників фізичного стану та за критеріями оцінки відповідальності за свій фізичний стан у учнів контрольних і експериментальних груп до початку і по завершенні експерименту.

Рівень відповідальності за свій фізичний стан визначався за розробленою нами методикою оцінювання. Оцінювалась кожна із 15 складових відповідальності. Сума оцінок усіх складових визначає рівень відповідальності за свій фізичний стан.

Результати дослідження свідчать про підвищення загального рівня відповідальності в експериментальних групах учнів середніх шкіл №11 та №89 м. Львова після впровадження розробленої нами програми виховання відповідальності (рис.1, 2). При цьому, у експериментальній групі середньої школи №11 приріст результатів був більший.

Експериментальним шляхом виявлено найсуттєвіші зрушення рівнів відповідального ставлення учнів до свого фізичного стану експериментальних і контрольних групах. Констатуючий експеримент засвідчив, що характерним для більшості учнів (експериментальна група (ЕГ) СШ №89 – 47%; контрольна група (КГ) СШ №89 – 43,4%) є середній рівень відповідальності. Результати формуючого експерименту показали, що в ЕГ СШ №89 більшості старшокласників (58,8%) характерний високий рівень відповідальності, а в КГ СШ №89 – для більшості школярів (45%) притаманні ознаки середнього рівня. Відповідно, констатуючий

експеримент засвідчив, що характерним для більшості учнів для більшості учнів (ЕГ СШ №11 - 58,3%; КГ СШ №11 - 44,4%) характерний середній рівень відповідальності. Результати формуючого експерименту показали, що в ЕГ СШ №11 для більшості старшокласників (37,5%) характерний високий та вище середнього рівні відповідальності, а в КГ СШ №11 – для більшості школярів (61%) притаманні ознаки середнього рівня.

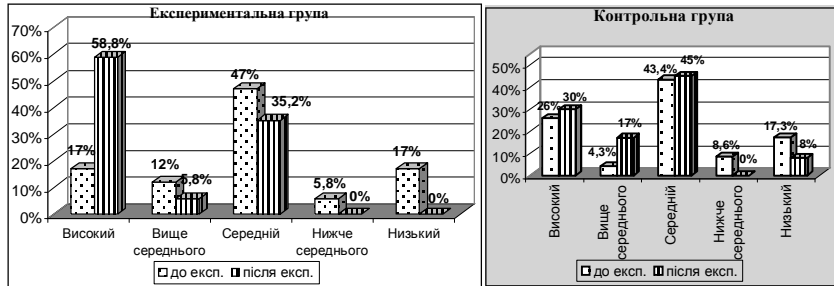


Рис. 1. Рівень відповідальності старшокласників за свій фізичний стан в експериментальній та контрольній групах СШ № 89 м. Львова до і після експерименту (%)

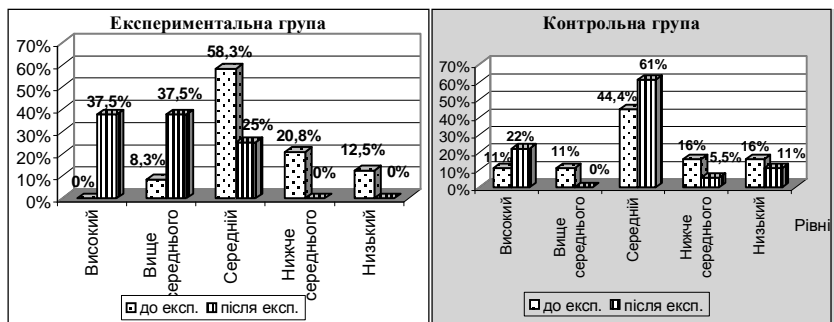


Рис. 2. Рівень відповідальності старшокласників за свій фізичний стан в експериментальній та контрольній групах СШ № 11 м. Львова до і після експерименту (%)

Нами в процесі роботи проводилось опитування вчителів фізичної культури. За їхньою оцінкою, згідно нашої методики оцінювання, найбільші прирости в результатах виявлені за складовими “стійкість мотивів”, “усвідомлення необхідності відповідати за свій фізичний стан”, “самостійність при виконанні обов’язку”.

Позитивні зрушення спостерігались і за показниками фізичного

стану (рис.3, 4). Під впливом авторської програми виховання відповідальності в експериментальній групі СШ № 11 середній показник фізичного стану вірогідно ($p < 0,05$) зріс з 98 ± 5 балів до 142 ± 5 балів за шкалою бальної оцінки КОНТРЕКС-2, що становить 45%. В той же час у контрольній групі середній показник фізичного стану практично не змінився: до експерименту він становив 99 ± 6 балів, після експерименту - 104 ± 5 балів, що становить 5%.

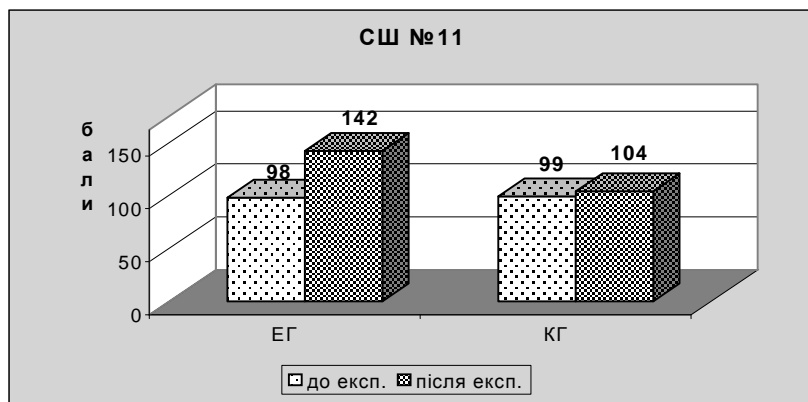


Рис.3. Значення середніх показників фізичного стану в контрольній та експериментальній групі СШ №11 м.Львова до і після експерименту (у балах)

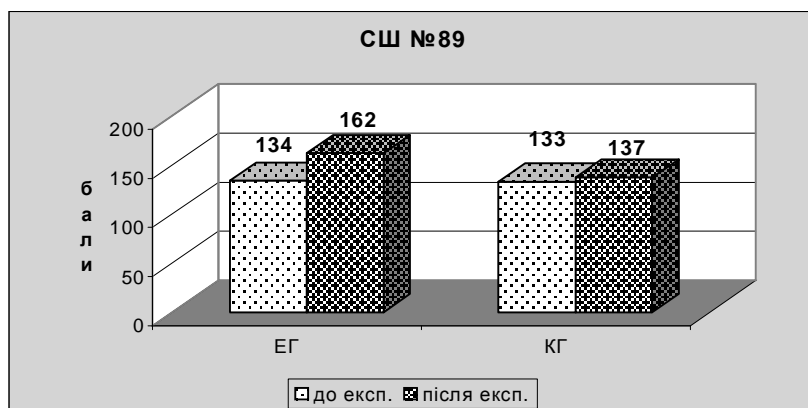


Рис.4. Значення середніх показників фізичного стану в контрольній та експериментальній групі СШ №89 м.Львова до і після експерименту (у балах).

Під впливом авторської програми виховання відповідальності за свій фізичний стан в експериментальній групі СШ № 89 середній показник фізичного стану вірогідно ($p < 0,05$) зріс з 134 ± 5 балів до 162 ± 6 балів за шкалою бальної оцінки КОНТРЕКС-2, що становить 21%. В той же час у контрольній групі середній показник фізичного стану практично не змінився: до експерименту він становив 133 ± 7 балів, після експерименту - 137 ± 6 балів, що становить 3%.

Приріст показників фізичного стану в експериментальних групах, в основному відбувся за рахунок покращення таких показників як: загальна витривалість, відновлюваність пульсу, динамічна сила, швидкісна витривалість та швидкісно-силова витривалість.

Висновки:

1. Оцінка результатів дослідження свідчить, що під впливом методики виховання відповідальності за свій фізичний стан показники його рівня зросли в межах 21-45% в експериментальних групах обох шкіл, де проводився експеримент.
2. Середні значення рівня фізичного стану учнів СШ № 89 перемістилися з зони середнього рівня у зону вище середнього рівня, за шкалою бальної оцінки КОНТРЕКС-2, що можна розцінювати як суттєвий успіх запропонованої нами методики.
3. Результати експерименту підтвердили високу ефективність запропонованих рекомендацій, що є підставою для їх широкого впровадження в практику роботи загальноосвітніх шкіл.

Література

1. Данилевич М.В. *Співпраця сім'ї та школи у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку: Дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 20.00.02. / Львівський інститут фізичної культури. – Львів, 1999. – 173с.*
2. Домашенко А.В. *Физическая подготовленность и здоровье населения – приоритетная задача государственного строительства // Зб. матеріалів Міжнар. наук. симпозиуму “Фізична підготовленість та здоров'я населення” / Загальний уклад. і наук. ред. – проф. Р.Т.Раєвський. – Одеса: ТЕС, 1998. – С.10-12.*
3. Муздибаев К. *Психология ответственности. Ленинград “наука”, 1983.*
4. Присяжнюк С.І. *Розвиток фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи (на прикладі сили і витривалості): Автореф... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. / Львівський інститут фізичної культури. – Львів, 2001. – 17с.*

5. Рябуха О.І. Вчення про здоров'я. – Львів: Ліга-Прес, 2001. – 112 с.
6. Савчин М.В. Психологічні основи розвитку відповідальної поведінки особистості: Дис д-ра психол. наук:19.00.07 - К., 1997.- 410 с.
7. Шیان Б.М. Методика фізичного виховання школярів. Львів. 1993
8. Язловецький В.С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. – К.: Здоровье, 1991. – 232с.: ил.

Надійшла до редакції 05.09.2002р.

ВИТРИВАЛІСТЬ У БАСКЕТБОЛІСТІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Артюх ВМ.

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. У статті розглядається рівень загальної і спеціальної витривалості баскетболістів різної кваліфікації.

Ключові слова: змагальна діяльність, загальна витривалість, спеціальна витривалість.

Аннотація. Артюх В.Н. Выносливость у баскетболистов различной квалификации. В статье рассматривается уровень общей и специальной выносливости у баскетболистов различной квалификации.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, общая выносливость, специальная выносливость.

Annotation. Artyukh V.M. Endurance of basketball players' different qualification. In article examined the level of general and special endurance of basketball players' different qualification.

Keywords: contest activity, general endurance, special endurance.

Баскетбол – командна спортивна гра, в якій кожен гравець свої дії виконує з метою принесення команді користі. Різноманітні функції кожного гравця команди змушують баскетболістів постійно взаємодіяти один з одним для досягнення загальної мети.

Як зазначають фахівці (Р.С. Мозола, Є.Н.Пристапа, О.М.Вацеба, 1993), команда баскетболістів спроможна досягти високих спортивних результатів лише тоді, коли вона укомплектована гравцями, які бездоганно володіють усіма прийомами техніки, вміють упродовж всієї гри на високих швидкостях в умовах активної протидії грамотно орієнтуватись в тактичних ситуаціях, відзначаються яскравою та індивідуальною манерою гри.

В цей же час, Н.В.Семашко (1976) наголошує, що тренеру в побудові тренувального процесу не можна забувати, що комплексний характер впливу на розвиток фізичних якостей утруднює вибіркового впливу

на розвиток тої чи іншої якості.

Дослідження показали, що результативність змагальної діяльності баскетболіста у значній мірі залежить від доброї функціональної підготовленості спортсмена. У 26% випадках баскетболіст під час гри виконує роботу переважно в умовах аеробного режиму (ЧСС до 160 уд/хв), що вказує на необхідність розвивати у баскетболістів загальну витривалість.

Крім того, ще більше увагу доцільно звертати на розвиток спеціальної витривалості баскетболіста, оскільки за даними науковців (Р.С. Мозола, Є.Н. Приступа, О.М. Вацеба, 1993) протягом однієї гри баскетболіст пробігає у високому темпі 6-7 км, здійснює близько 130 стрибків, а за 10 хв. виконує близько 40 прискорень. Висококваліфікований баскетболіст протягом гри здійснює на дистанції 10 м в середньому 90 коротких прискорень, а на відстані понад 10 м – в середньому 17-19 прискорень.

У зв'язку з цим перед нами були поставлені наступні завдання:

1. Визначити і порівняти рівень загальної витривалості у баскетболістів різної кваліфікації.

2. Визначити і порівняти рівень спеціальної витривалості у баскетболістів різної кваліфікації.

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, тестові випробування, а саме: 12-ти хвилинний біг (тест Купера), біг 100 м в положенні захисної стійки, 40 кидків з середньої відстані, 30 штрафних кидків, методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 57 баскетболістів, серед яких: група А – 13 гравців першої команди ЛДДФК (3 чол. – КМС і 10 чол. – 1-й розряд), група Б – 16 гравців другої команди ЛДДФК (8 чол. – 2-й розряд і 8 чол. – 3-й розряд), група В – 15 гравців збірної Львівської області – бронзові призери юнацького чемпіонату України з баскетболу (1-й юнацький розряд) і група Г – 13 баскетболістів ДЮСШ 2-го і 3-го юн. розрядів. Вік спортсменів ЛДДФК – 18 – 22 років, а спортсменів групи В і групи Г – 16-17 років.

Дослідження проводились на базі спортивного комплексу Львівського державного інституту фізичної культури і Львівської обласної дитячо-юнацької спортивної школи.

Загальна витривалість баскетболістів визначалася за допомогою 12-ти хвилинного бігу, а спеціальна – за допомогою бігу 100 м у положенні захисної стійки баскетболіста. Результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати досліджень рівня розвитку загальної та спеціальної витривалості у баскетболістів різної кваліфікації.

НАЗВА ГРУПИ	12-ТИ ХВИЛИННИЙ БІГ, м	БІГ 100 М В ЗАХИСНІЙ СТІЙЦІ, с.
ГРУПА А	3057±±61,4	32,2±3,27
ГРУПА Б	2734±48,3	43,8±4,18
ГРУПА В	2414±32,6	56,5±4,24
ГРУПА Г	2223±28,9	63,7±5,45

Як видно з таблиці середній показник тесту Купера у баскетболістів групи А (3057 м) набагато вищий, ніж у баскетболістів групи Б (2734 м), який становить 89% від показника першої команди ЛДІФК. Досить висока різниця між баскетболістами групи А та груп В і Г. Так в порівнянні з більш кваліфікованими юнаки І розряду пробігли всього 2414 км, а юнаки ІІ-ІІІ розряду – ще на 200 м. менше, що в процентному співвідношенні до баскетболістів першої команди ЛДІФК становить відповідно 78,9% і 72,7%.

Невелику різниця між двома юнацькими групами можна пояснити практично однаковою системою тренувань одних та інших. А от велику різницю між баскетболістами першої команди студентів та бронзовими призерами юнацького чемпіонату України з баскетболу можна пояснити низьким рівнем розвитку загальної витривалості у останніх, що може виникати через недосконалу систему тренування баскетболістів, в якій є недостатня кількість вправ на розвиток загальної витривалості.

Результати визначення спеціальної витривалості в баскетболістів показали, що студенти першої команди ЛДІФК подолали 100 м у положенні захисної стійки баскетболіста за 32,2 с., в той час як школярі групи В – за 56,5 с., а школярі групи Г – за 63,7 сек., що становить у процентному співвідношенні відповідно 57% і 50,5% до результату баскетболістів першої команди студентів. Практично невелика різниця між результатами студентів групи Б і групи А, в порівнянні з юнацькими групами і становить всього 26,5%, що можна пояснити наявністю в тренувальному процесі достатньої кількості вправ для розвитку спеціальної витривалості. Адже, як видно, ця якість практично не розвинута в юнаків, що може негативно впливати в майбутньому на стан їх тренуваності.

Низький рівень розвитку загальної і спеціальної витривалості може свідчити про недостатнє аеробно-анаеробне забезпечення організму, хоча, юнаки І-ІІІ розрядів мають потенціал для підвищення рівня загальної і спеціальної витривалості.

Спеціальна витривалість визначалася також за кількістю попадань м'яча в кошик з середньої лінії і з відмітки штрафного кидка після пробігання тесту Купера і 3-хвилинного відпочинку. Результати подані в таблиці 2.

Таблиця 2

Результати досліджень рівня розвитку спеціальної витривалості у баскетболістів різної кваліфікації.

НАЗВА ГРУПИ	40 КИДКІВ З СЕРЕДНЬОЇ ВІДСТАНІ, РАЗІВ	30 ШТРАФНИХ КИДКІВ, РАЗІВ
ГРУПА А	24±4,3	23,5±3,8
ГРУПА Б	18±4,8	18,1±4,3
ГРУПА В	14±5,7	14,9±5,2
ГРУПА Г	12±5,8	12,7±5,6

Як видно з таблиці, баскетболісти першої команди ЛДІФК після пробігання тесту Купера і періоду відпочинку 3 хв. з 40 кидків влучили в кільце в середньому 24 рази, що становить 60% від загальної кількості кидків за 4 хв. 21 секунду. Середня кількість влучень у баскетболістів другої команди ЛДІФК становила в середньому 18 разів, що становить 45% у відношенні до загальної кількості кидків і 77,6% в порівнянні до результату баскетболістів групи А. Ця кількість влучених кидків ними була виконана за 5 хв. 42 сек. А от у баскетболістів юнацьких розрядів рівень опірності організму до втоми значно нижчий, а ніж у студентів.

Кількість влучень баскетболістів групи В становила в середньому 14 разів, що відповідно 35,3% в порівнянні з загальною кількістю кидків і 64,4% в порівнянні з кількістю влучень студентів групи А. В цей же час, для виконання такої ж кількості кидків ними було використано 6 хв. 54 с., що на 2 хв. 30 сек. більше, ніж баскетболістами групи А при кращій влучності. Аналіз результату групи Г підтверджує версію, що баскетболісти-юнаки пристосовані до таких навантажень менше, ніж баскетболісти-студенти. Це може впливати з низької опірності організму спортсмена-юнака до фізичних навантажень, що в свою чергу залежить від розвитку спеціальної витривалості. Так, юнаками групи Г було виконано всього 12 влучних кидків, що становило всього 30,6% в співвідношенні до загальної кількості кидків і 59,1% у порівнянні з результатом баскетболістів групи А. На це, юнаками II-III розрядів було використано практично в 2 рази більше часу, аніж баскетболістами групи А. Цей показник становив 7 хв. 21 сек.

Як бачимо, при більшому часі виконання вправи баскетболістами юнацьких розрядів виконали меншу кількість влучень в порівнянні з двома

дорослими кваліфікаційними групами, що говорить про низьку здатність техніки баскетболістів протидіяти втомі.

Схожа картина спостерігається за результатами штрафного кидка після пробігання тесту Купера і періоду відпочинку 3 хв. Як видно з таблиці 2, кількість влучень у баскетболістів групи А становить 23,5 разів, тобто 78,3% від загальної кількості. Кількість влучень у баскетболістів групи Б становить 18,1 разів, тобто 60,3% від загальної кількості. Різниця між результатами двох груп студентів не дуже велика, однак засвідчує різний рівень кваліфікації.

Аналіз результатів юнацьких команд показав, що юнаки групи С влучили в середньому 14,9 разів, що становить 49,6 %, а юнаки групи Г влучили в середньому 12,7 разів, що становить 42,3 %. Різниця між результатами двох юнацьких команд також незначна.

Якщо порівняти результати студентів і юнаків, то видно, що влучність останніх є низькою, що вказує на недостатній рівень розвитку у них спеціальної витривалості.

Як бачимо після пробігання тесту Купера різниця між баскетболістами різних кваліфікацій у точності виконання основного технічного прийому стала значною. Тому потрібно внести корективи в тренувальний процес юнаків збільшуючи об'єм вправ для розвитку спеціальної витривалості.

Таким чином, між баскетболістами різного рівня майстерності спостерігається різниця між показниками загальної і спеціальної витривалості. Цим вищий рівень кваліфікації спортсменів, тим кращий у нього результат. В той же час, якщо між результатами 12-хвилинного бігу у баскетболістів різної кваліфікації різниця є меншою, то між результатами бігу 100 м в положенні захисної стійки, а особливо за результатами влучності з середньої відстані та з відмітки штрафного кидка різниця є значно більшою. Отже, якщо за показниками загальної витривалості баскетболісти нижчого рівня майстерності наближаються до більш кваліфікованих гравців, то за показниками спеціальної витривалості різниця є відчутною, що і впливає на результативність гри. Тому баскетболістам нижчих кваліфікацій необхідно звернути більшу увагу на розвиток спеціальної витривалості.

Література

1. *Баскетбол / В.М.Корягин, В.А.Божинар, В.Н.Мухин, Р.С.Мазага. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1989. – 232 с.*
2. *Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культ. // Под ред. Ю.М.Портнова. – изд. 3-е. перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.*
3. *Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культ. // Под ред. Н.В.Семашко. – изд.*

- 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 264 с.
4. Данилов В.А., Мирковец Е.А. Функциональные возможности баскетболистов различной квалификации. Теория и практика физ. культ., 1972, №12. – с. 36-41.
 5. Мозола Р.С., Приступа С.Н., Вацеба О.М. Індивідуальне тренування баскетболістів. - Львів, 1993. – 90 с.
 6. Приступа Е.Н., Корягин В. На базе выносливости / Баскетбол. Физические качества / Спортивные игры, 1977, №1. – С. 29.

Надійшла до редакції 05.09.2002р.

МОДЕЛІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ПОЖЕЖНИКІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Лащ В.А.

Львівський інститут пожежної безпеки

Анотація. В статті розглядаються питання побудови групових моделей змагальної діяльності спортсменів-двоборців в пожежно-прикладному виді спорту. Запропоновані моделі абсолютних і відносних показників є основою створення методики вдосконалення майстерності спортсменів високої кваліфікації в пожежно-прикладному спорті.

Ключові слова: пожежно-прикладний спорт, структура змагальної діяльності, модель підготовленості.

Аннотация. Лащ В.А. Модели соревновательной деятельности спортсменов-пожарников высокой квалификации. В статье рассматриваются вопросы построения групповых моделей соревновательной деятельности спортсменов-двоеборцев в пожарно-прикладном виде спорта. Предложенные модели абсолютных и относительных показателей послужат основой создания методики усовершенствования мастерства спортсменов высокой квалификации в пожарно-прикладном спорте.

Ключевые слова: пожарно-прикладной спорт, структура соревновательной деятельности, модель подготовленности.

Annotation. Lash V.A. Models of competitive activity of the sportsmen - firemen of high qualification. It is stressed in the work, that the construction questions of group models of emulative activity sportsmen in fire-applied sport. On the basis of the offered models, we have determined the train methods, which give sufficiency to optimize preparation process of high qualification sportsmen in double-event in fire-applied sport.

Key words: fire-applied sport, structure of emulative activity, preparedness model.

Актуальність. Пожежно-прикладний вид спорту, який об'єднує комплекс фізичних навантажень різноманітної спрямованості і незвичних рухів, можна віднести до категорії найскладніших, специфічних видів спорту. І хоча цей вид спорту має міжнародне визнання, існує брак методичних і наукових розробок, присвячених висвітленню питань системи підготовки спортсменів-пожежників, особливо високої кваліфікації [3].

Аналіз доступної літератури, відповідних сторінок всесвітньої мережі Internet, показав, що науково-обгрунтованих праць, які стосуються підготовки спортсменів високої кваліфікації в пожежно-прикладних видах спорту (ППС) недостатньо для правильної побудови тренувального і змагального процесів. Певні аспекти системи підготовки розглядаються в працях Коржа В.П.(1998, 1999, 2001), Камаєва О.І. (1996, 1997), Акилова М.В.(1997), Самсонова А.В. (1990), Тимошенка С.І. (1983), Лукіна К.В. (1980), Щурнеєва Г.С. (1990), Корсакова В.П. (1990). Проте, навіть при умові використання перелічених напрацювань, немає можливості скласти достатньо повну картину системи підготовки спортсменів в ППС. Основними причинами є: неузгодженість практичного досвіду і теоретичних викладок при підготовці спортсменів-пожежників; відсутність комплексного підходу під час досліджень; відсутність високоточної і ефективної апаратури контролю процесу підготовки; наявність даних, які принципово відрізняються; фрагментарність побудови моделей підготовки і підготовленості. Ці причини різко гальмують ріст спортивної майстерності спортсменів-пожежників різної кваліфікації. Тому виникла потреба систематизації даних, які вже напрацьовані, різнобічної оцінки змагальних рухів, розробки теоретичних основ побудови моделей тренувальних і змагальних навантажень, напрацювання комплексу тестових вправ для оперативного контролю рівня підготовленості спортсменів, створення методик вдосконалення навчально-тренувального процесу з урахуванням змін правил змагань та календаря [1,2,3].

Мета роботи полягає у підвищенні рівня спеціальної підготовленості спортсменів-пожежників на основі вдосконалення системи управління тренувальним процесом.

Для досягнення мети виконуватимуться наступні **завдання**:

1. Визначити компоненти змагальних вправ двоєборців в пожежно-прикладному виді спорту.
2. Розробити групові та індивідуальні хроноструктурні моделі змагальних вправ у пожежно-прикладному спорті подолання 100-метрової смуги з перешкодами та підйом по штурмовій драбині на 4-ий поверх навчальної башти для спортсменів високої кваліфікації.
3. Окреслити перспективні шляхи вдосконалення техніко-

тактичної майстерності спортсменів-двоєборців в пожежно-прикладному спорті.

Результати дослідження. В спеціальній літературі з пожежно-прикладного спорту подаються структури змагальних вправ, використання яких дозволяє достатньо точно контролювати проходження змагальної дистанції спортсменами [1,2]. Але на нашу думку така структуризація є недостатньо детальною, а також до певних структурних ланок можуть входити різні за природою виконання тактико-технічні дії, що в свою чергу, не дозволяє з високою точністю говорити про слабкі ланки підготовленості в тому чи іншому компоненті. Тому, у вправі „Подолання 100-метрової смуги з перешкодами” нами виділяється дев’ять фаз, які послідовно пов’язані між собою: біг до паркану, долання паркану, біг до рукавів, підхоплення рукавів, біг з рукавами до колоди (буму), долання колоди (буму), біг з рукавами до розгалуження, під’єднання рукавної лінії до розгалуження, біг до фінішу. Протягом проходження дистанції 100 метрів нами виділені контрольні точки для фіксації часу. Їх - 4. Це – поточний час підбігання і подолання паркану, поточний час підбігання і долання колоди, поточний час підбігання до розгалуження і з’єднання рукава, час на фініші. За результатами дослідження, створено попередні моделі хроноструктури вправ „подолання 100-метрової смуги з перешкодами” та „підйом по штурмовій драбині на 4-ий поверх навчальної башти”.

Проведено неодноразові тестування групи спортсменів-пожежників Львівського пожежно-технічного інституту МВС України високої кваліфікації (КМС-14 чоловік, МС-10 чоловік) у кількості 24 чоловіки. Отримані наступні результати (рис.1). Найбільше часу спортсмени витрачають на подолання стартового відрізка та при доланні першої перешкоди – паркану. Середній час виконання необхідних прийомів становить 531 мс, що складає 34,9% від загального часу виконання вправи. Три інші відрізки спортсмени проходять рівномірніше. Час коливається в межах від 344 до 313 мс. Найкоротший час фіксується при проходженні останнього відрізка, тобто на фініші. Повністю аналогічну картину можна спостерігати при парціальному співвідношенні часових відрізків при виконанні вправи подолання 100-метрової смуги з перешкодами. Відповідні відсоткові значення по відрізках 34,9 – 21,9- 22,6 – 20,6 (рис.2).

При виконанні вправи „Підйом по штурмовій драбині на 4-ий поверх навчальної башти” виділяють наступні періоди: старт, біг до башти і викид драбини на 2-ий поверх, підйом по драбині на 2-ий поверх і викид її на 3-ій, підйом по драбині на 3-ій поверх і викид драбини на 4-ий, підйом по драбині на останній поверх і фініш. Контрольними точками дистанції будуть моменти: старт, закінчення долання дистанції 32м 25см і викид

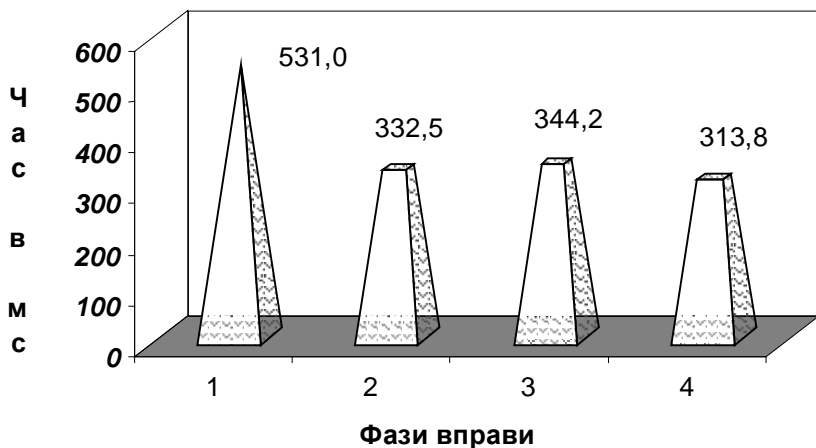


Рис.1. Абсолютні співвідношення часу виконання вправи подолання 100-метрової смуги з перешкодами.

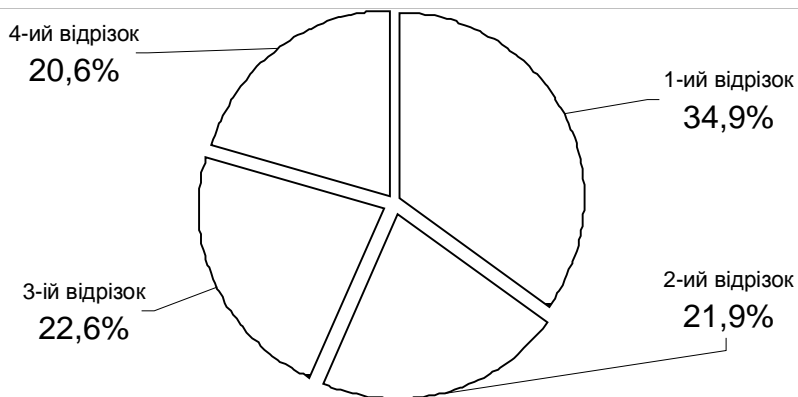


Рис.2. Відносні співвідношення часових відрізків при виконанні вправи подолання 100-метрової смуги з перешкодами.

драбини; викид драбини на 3-ій поверх; викид драбини на 4-ий поверх; фініш. Отже маємо чотири відрізки. Характерною ознакою першого відрізка є те, що переміщення тіла відбувається в горизонтальній площині. Наступні відрізки характеризуються переміщенням тіла у вертикальних площинах з інтенсивною роботою груп м'язів плечового поясу. При тестуванні груп спортсменів нашого інституту отримані такі середні значення при долатті вище зазначених відрізків: 556мс, 374мс 386мс,

418мс (мал.3). Як і в попередній змагальній вправі значна частина часу витрачається на старт і долання першого відрізка з викидом драбини. Переміщення у вертикальній площині мають характерну ознаку, яка полягає у тому, що час проходження наступних відрізків поступово збільшується. Різниця між часами долання першого і останніх поверхів в середньому складає 44мс, а проміжні значення будуть 14мс і 32мс. Такі ж тенденції виявляємо при аналізі відносних величин (мал.4). Відповідна різниця – 0,6% і 1,9%. Дані показники можуть виступати як значимі при тестуванні спеціальної витривалості.

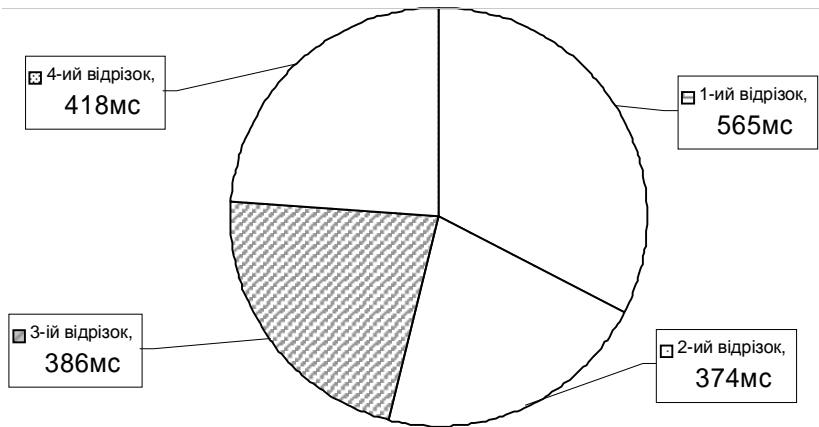


Рис. 3. Співвідношення часу долання основних відрізків підйому по штурмовій драбині на 4-ий поверх навчальної бапти.

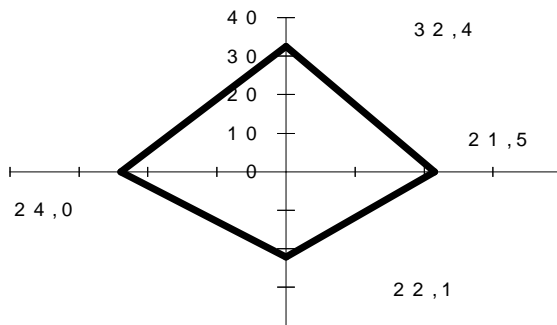


Рис.4. Співвідношення відносних показників долання основних відрізків підйому по штурмовій драбині на 4-ий поверх навчальної бапти.

Висновки. 1. В ході проведення дослідження запропонована авторська схема розподілу компонентів змагальних вправ двоборців з урахуванням специфіки режимів роботи груп м'язів при виконанні необхідних тактико-технічних дій. Змагальна вправа двоборців “подолання 100-метрової смуги перешкод” розподілена на 9 компонентів з 4-ма контрольними точками. Друга змагальна вправа “підйом по штурмовій драбині” складається з 6 –ти компонентів і 5-ти контрольних точок, відповідно. 2. Розроблено групові моделі хроноструктури виконання змагальних вправ двоборців. Виявлено значимі показники підготовленості спортсменів високої кваліфікації, які полягають у рівні розвитку спеціальної витривалості при виконанні вправи “підйом по штурмовій драбині” і динамічної сили при доланні стартового відрізка у вправі “подолання 100-метрової смуги перешкод”. 3. Подальші дослідження стосуватимуться визначення фізіологічних, психологічних і технічних чинників забезпечення ефективної діяльності на кожному з відрізків при виконанні двох змагальних вправ.

Література

1. Корж В.П. *Моделні показники структури змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації у пожежно-прикладному спорті // Теорія і методика фізичного виховання і спорту –2000.№1. –С.24-29.*
2. Корж В.П. *Вдосконалення тренувального процесу в пожежно-прикладному спорті у спортсменів високої кваліфікації. Автореф. канд. наук з фіз. виховання і спорту. К.:НУФВіС, -2001. –18с.*
3. Пономарев А.Г. *Военно-прикладная физическая культура. –Омск: ОГИФК, 1987. –19с.*

Надійшла до редакції 05.09.2002р.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ БІГОВОЇ ПІДГОТОВКИ НА РОЗВИТОК ВИБУХОВОЇ СИЛИ М'ЯЗІВ НІГ КВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ-ДВОБОРЦІВ

Бережанський Віктор

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. *В дослідженні проводилося порівняння впливу основних засобів бігової підготовки, які виконувались різними методами, на прояв вибухової сили м'язів ніг кваліфікованих лижників-двоборців. Отримано статистично достовірні дані про те, що застосування рівномірного методу виконання основних бігових вправ призводило до пригнічення вибухової сили. Після застосування повторного методу виконання основних бігових навантажень та після застосування бігу імітації з*

лижними палками перемінним методом не спостерігається достовірних знижень рівня вибухової сили м'язів ніг.

Ключові слова: лижники-дворборці, спеціальна фізична підготовка, кваліфіковані спортсмени, річний цикл тренування.

Аннотація. *Бережанский В.О. Влияние средств беговой подготовки на развитие взрывной силы мышц ног квалифицированных лыжников-двоеборцев.* В исследовании проводилось сравнение влияния основных средств беговой подготовки, которые выполнялись различными методами, на развитие взрывной силы мышц ног квалифицированных лыжников-двоеборцев. Получено статистически достоверные данные о том, что использование равномерного метода выполнения основных средств беговой подготовки негативно влияет на проявление взрывной силы мышц ног. Использование основных средств беговой подготовки переменным методом и бега-имитации с лыжными палками повторным методом не приводит к значительным негативным изменениям в проявлении взрывной силы мышц ног.

Ключевые слова: лыжники-двоеборцы, специальная физическая подготовка, квалифицированные спортсмены.

Annotation. *Berezhanskyi V. The influence of means of racing preparation on development of explosive force of muscles of legs of the qualified nordic-combinators.* In this works was explored the influence of the basic means of racing preparation which were carried out by various methods on development of explosive force of muscles of legs of the qualified nordic-combinators. Is received the statistically authentic data that use of a uniform method of performance of the basic means of racing preparation negatively influences display of explosive force of muscles of legs. Use of the basic means of racing preparation by a repeated method and run - imitation with ski sticks by a variable method does not result in significant negative changes in display of explosive force of muscles of legs.2

Keywords: nordic-combination, special preparation, skilled athletes, year cycle of preparation.

Результати експериментальних досліджень дозволили встановити, що в лижному двоборстві провідну роль відіграють фізична й технічна підготовленість. Саме від них, у першу чергу, залежить спортивний результат [3, 5].

В контексті вказаного, значна увага приділяється швидкісно-силовій підготовці, як визначальному фактору технічної майстерності. Особливістю швидкісно-силової підготовки двоборців необхідно вважати її специфічну спрямованість при досягненні оптимального рівня розвитку

швидкісно-силових якостей. Однак необхідність певного, оптимального, запасу рівня розвитку цих якостей у спортсмена, необхідного для виконання якісного стрибка з трампліна, безумовно, очевидна. Такий запас дозволяє спортсмену в змагальних умовах легше й вільніше виконувати спеціальний рух не порушуючи його технічних характеристик [1]. При недостатньому рівні розвитку швидкісно-силових якостей спортсмену доводиться докладати максимальних зусиль, що призводить до погіршення зовнішньої структури стрибка на лижах у цілому [3, 4].

Зовнішнім проявом швидкісно-силових якостей служить вибухова сила, як комплексний прояв силової підготовленості двоборців. Вибухова сила, яка надає тілу стрибуна підйомну силу, відіграє вирішальну роль в стрибках у висоту, вона у значній мірі залежить від сили розгиначів ніг. Найбільш адекватним відображенням рівня вибухової сили є результати стрибків у висоту з місця. Тому дану вправу можна застосовувати як тест, що констатує рівень розвитку цієї фізичної якості.

Розвиток вибухової сили відбувається більш ефективно у випадку застосування вправ, які розвивають швидкісно-силовий потенціал спортсмена в специфічному для даного виду спорту напрямку. Для розвитку вибухової сили необхідно підбирати засоби, адекватні основній вправі за режимом роботи м'язів. Вирішальне значення для розвитку вибухової сили має здатність м'язів швидко проявляти необхідний максимум динамічної сили, а не швидкість руху взагалі. Рівень швидкості і швидкісно-силових якостей багато в чому залежить від рівня розвитку м'язової сили. Суттєві зрушення у швидкості рухів відбуваються тільки в умовах паралельного наростання лабільності нервово-м'язового апарату і силового потенціалу м'язів.

Важливою стороною спеціальної фізичної підготовки лижника-двоборця є розвиток силових якостей у поєднанні з розвитком витривалості. Але на проблему взаємозв'язку сили й витривалості існують різні погляди: одні фахівці [2] відмічають негативний взаємозв'язок цих якостей, інші [6] говорять про позитивний зв'язок сили й витривалості, або відмічають односпрямовану їх зміну в процесі тренування.

З метою встановити міру впливу засобів та методів бігової підготовки на швидкісно-силові якості ми провели ряд досліджень.

Досліджувалося 15 лижників-двоборців, які були розділені на дві групи за рівнем спортивної майстерності. Першу групу склали 6 майстрів спорту, другу – 9 спортсменів першорозрядників. Дослідження проводилися впродовж осінньо-зимового етапу підготовчого періоду (вересень - грудень) 2001 р. під час навчально-тренувальних зборів у с. Ворохта.

Як видно із результатів спостереження (табл. 1) найбільший негативний вплив на показник вибухової сили м'язів ніг спостерігався після застосування рівномірного методу виконання основних бігових вправ лижників-дворборців. У групі дворборців які досягли рівня МС, показники вибухової сили знижувались на 12% після бігу на лижоролерах рівномірним методом, на 8,5% після бігу на лижах та на 5,5% після бігу по пересіченій місцевості ($P < 0,05$). У дворборців першорозрядників ці показники знизились на 15,5% ($P < 0,05$); 17%; 9,5% ($P > 0,05$) відповідно, що свідчить про негативний вплив тривалого бігу середньої інтенсивності на спеціальні якості стрибун.

Нами також спостерігалась тенденція до зниження показників вибухової сили м'язів ніг після виконання бігових вправ повторним методом. Так, у групі спортсменів І-го розряду цей показник знизився на 5,9% ($P < 0,05$), у висококваліфікованих дворборців (МС) на 4,1% після виконання бігу на лижоролерах повторним методом; на 3,5% у І-розрядників та на 3% у майстрів спорту після застосування силового методу на лижоролерах; і тільки на 1,5% у групі першорозрядників та на 1% у групі майстрів спорту після застосування бігу імітації ($P > 0,05$).

Таблиця 1

Вплив засобів і методів бігової підготовки на розвиток вибухової сили кваліфікованих лижників-дворборців

Засоби	Групи	Методи					
		Рівномірний	Р	Повторний	Р	Перемінний	Р
Крос 7,5 км	МС	-5,5%	$> 0,05$	-	-	-0,5%	$> 0,05$
	І	-9,5%	$> 0,05$	-	-	2,3%	
Ролери 15 км	МС	-12%	$< 0,05$	-3%	$< 0,05$	-2,2%	
	І	-15,5%	$< 0,05$	-3,5%	$< 0,05$	-3%	
Біг-імітація 5 км	МС	-	-	-1,5%	$> 0,05$	+0,55	
	І	-	-	-1%	$> 0,05$	-1%	
Біг на лижах 15 км	МС	-8,5%	$< 0,05$	-5,9%	$> 0,05$	-1%	
	І	-17%	$< 0,05$	-4,1%	$> 0,05$	-1%	

Зовсім інша картина спостерігалась після виконання бігу перемінним методом та після виконання бігу-імітації з лижними палками повторним та перемінним методами, де не відмічалось суттєвого зниження показників вибухової сили м'язів ніг відносно вихідних даних.

Отже, застосування рівномірного методу виконання основних бігових вправ призводило до пригнічення вибухової сили м'язів. Після застосування повторного методу виконання основних бігових навантажень та після застосування бігу імітації з лижними палками перемінним методом не спостерігалось достовірних знижень рівня вибухової сили м'язів ніг.

Встановленні дані дозволили виявити ефективні методи і засоби

розвитку швидкісно-силових якостей до певного оптимального рівня та запропонувати методи бігового тренування, які б не знижували цього оптимального рівня швидкісно-силових якостей і результату в стрибках у цілому. Все це дозволило скласти більш ефективну методіку підготовки лижника-дворборця.

Література

1. *Боженинов О.М., Миненков Б.В., Миненков Т.Б. Использование тренажеров для оценки уровня скоростно-силовых качеств двоеборцев // Теория и практика физической культуры. – 1985. - № 2. – 42 с.*
2. *Вдовиченко В.Н. Индивидуальные особенности развития скоростно-силовых качеств лыжников-прыгунов // Теория и практика физической культуры. – 1980. - № 1. – 19 с.*
3. *Головкин П.В., Луньков С.М. Методика скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: Материалы 7-й науч. - практ. конф... - Коломна, 1997. - С. 211-212.*
4. *Жиляков А.А. Особенности скоростно-силовой подготовки лыжников-двоеборцев. // Методическая разработка. – Москва. – 1990. – 5 с.*
5. *Козлов И.А., Дубровский Э.И., Петухов А.А. Скоростно-силовая подготовка юных двоеборцев школы-интерната спортивного профиля в летний период. // Лыжный спорт: Ежегодник. - Москва: Физкультура и спорт, 1985. – Вып. 1. – С 10-14.*
6. *Соколов А.Я. Соотношение и сочетание занятий прыжками и лыжными гонками в тренировке квалифицированных двоеборцев: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Ленинград: – 1985. – 25 с.*

Надійшла до редакції 06.09.2002р.

ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПОРІВНЯННЯ ОКРЕМИХ АСПЕКТІВ ПРОПАГАНДИ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ І РЕКЛАМИ ОЗДОРОВЧИХ ПОСЛУГ

Тарасюк Н.Я.

Волинський державний університет імені Лесі Українки

***Анотація.** Подано фрагмент дисертаційного дослідження, присвяченого проблемі удосконалення пропаганди і реклами фізкультурних занять в умовах фізкультурного руху сучасної України. Опитування вихованців спортивних шкіл і відвідувачів фізкультурно-оздоровчих клубів дозволили виявити спільні риси і розбіжності у проведенні двох видів діяльності, зробити висновок про необхідність їх взаємного збагачення.*

Ключові слова: пропаганда, реклама, фізкультурно-оздоровча діяльність.

Аннотація. *Тарасюк Н.Я. Исследования и сравнения отдельных аспектов пропаганды физкультурных занятий и рекламы оздоровительных услуг. Освещен фрагмент диссертационного исследования, посвященного проблеме совершенствования пропаганды и рекламы физкультурных занятий в условиях физкультурного движения современной Украины. Опрос воспитанников спортивных школ и посетителей физкультурно-оздоровительных клубов позволил выявить общие черты и различия в проведении обоих видов деятельности, сделать вывод о необходимости их взаимного обогащения.*

Ключевые слова: пропаганда, реклама, физкультурно-оздоровительная деятельность.

Annotation. *Tarasuk N.Y. Researches and comparisons of separate aspects of propagation of sports occupations and advertising of improving services. Helped into fragment of dissertation inquiring, into devoted to propaganda improvement problem and advertisement for sports employments in conditions of sports motion of contemporary Ukraine. Interrogating of nurse-children of sporting schools and visitors of sports-sanitary clubs allowed to express the joint lines and disagreements in taking of two activity appearances, to deduce about necessity of their mutual enriching.*

Key words: propaganda, advertising, sports-sanitary activity.

Аналіз літературних джерел обґрунтував наявність багатьох спільних рис пропаганди і реклами занять у сфері фізичної культури і спорту [1,2,3,4 та ін.]. Обидва види діяльності мають за мету досягнення певного рівня поінформованості потенційних учасників занять, який може стати підґрунтям для формування потреби або переконання у необхідності постійної участі в них.

У ході дисертаційного дослідження було зроблено спробу виявити спільні і розбіжні риси пропаганди і реклами, які запроваджуються у спортивних школах і оздоровчих клубах Волині.

Вирішення дослідницького завдання передбачало проведення анонімного анкетування вихованців спортивних шкіл та відвідувачів фізкультурно – оздоровчих занять. У ньому взяли участь по 100 респондентів, які представляли обидві групи. Інструментарієм проведення опитування були спеціально розроблені анкети, які удосконалювались в ході проведення пілотажного анкетування.

Слід зазначити, що об'єктом пропагандистського і рекламного впливу є представники різних соціально-вікових груп. У спортивних

школах респондентами були учні загальноосвітніх шкіл, віком від 11 до 16 років. Вибірка, яка відповідає ознакам генеральної сукупності, включала дівчат і хлопців у приблизно однаковій кількості: 51% і 49% відповідно. Споживачами послуг оздоровчих клубів є люди різних вікових груп: 14-20 років – 4,1%, 21-25 років – 23,5%, 26-30 років – 18,3%, після 30-ти років – 54%. Більшість клієнтів оздоровчих клубів – жінки (80%).

Таким чином, пропаганда в спортивних школах може проводитися за єдиною змістовною схемою для всіх учнів, а рекламна діяльність в оздоровчих клубах повинна враховувати вікові особливості потенційних і реальних споживачів оздоровчих послуг.

Початок фізкультурних і спортивних занять спричиняють певні мотиви, які мають бути враховані у пропаганді й рекламі. У ході дослідження встановлено, що дітей до початку занять спонукають, в основному, три мотиви: покращити стан здоров'я (36,5%), досягти високих спортивних результатів (31,2%), стати сильним, витривалим (24%). У переважно жіночого контингенту оздоровчих клубів також домінують три мотиви: удосконалення фігури (37,2%), покращання здоров'я (30%), позбавлення зайвої ваги (26,2%). Тобто пропагандистська і рекламна інформація обов'язково повинні передбачати відомості щодо можливостей покращання стану здоров'я в результаті систематичних занять. Така інформація здатна привернути увагу і бути причиною початку занять як дітей так і дорослих.

Співставлення отриманих результатів обробки двох типів анкет свідчить про те, що дізнаються про заняття і вперше приходять на них респонденти по-різному. Переважна більшість вихованців спортивних шкіл приходить займатися на запрошення тренера (43,7%). За прикладом друзів або скеруванням шкільних вчителів фізкультури відповідно: 17,7% і 16,7% опитаних. Споживачі оздоровчих послуг переважно отримують інформацію від знайомих, друзів (39,2%) або з рекламних листівок на вулиці (32%).

Таким чином, пропаганда фізкультурних занять проводиться, в основному, традиційним методом особистого контакту і запрошення тренера. Оздоровчі клуби такої діяльності не проводять, а запрошують на заняття переважно через рекламні об'яви.

Як відомо, важливу роль у залученні дітей до занять має приклад друзів, знайомих. Отримані дані свідчать про те, що відсоток вихованців спортивних шкіл, котрих спонукала до занять вищезазначена причина є набагато меншим, ніж клієнтів оздоровчих клубів (відповідно 17,7% і 39,2%). Можна зробити припущення про те, що тренери спортивних шкіл не достатньо залучають своїх вихованців до проведення пропаганди. У

той же час, більшість споживачів оздоровчих послуг зацікавлені залучати до занять знайомих і друзів у зв'язку із введеною у багатьох клубах знижкою при оплаті послуг для тих, котрі залучили до занять додаткових клієнтів.

Як неодноразово зазначалось, пропаганда спортивних занять і реклама оздоровчих послуг не повинні припинятися після приходу людини у секцію або клуб. Обов'язковим є безперервний вплив, який певною мірою знижує плінність контингенту. Порівняльний аналіз інформації про зазначену діяльність свідчить про наступне. У спортивних школах і оздоровчих клубах тренерсько-інструкторський склад активно підтримує мотивацію тих, котрі розпочали займатися. Так, респонденти – юні спортсмени засвідчили, що про це говориться постійно (46,9%), дуже часто (25%), час від часу (19,8% відповідей). Учасники опитування, яке проводилось в оздоровчих клубах, зазначили, що з ними проводяться мотиваційні бесіди постійно (35,6%), періодично (39,7%) або інколи (13,2% відповідей).

Разом з тим, респондентів, котрі запевняють, що про регулярність занять мова не ведеться в оздоровчих клубах більше, ніж у спортивних школах: 15,9% і 6,2% відповідно. Це можна трактувати як резерв подальшого удосконалення проведення рекламної діяльності в оздоровчих клубах.

Аналіз форм пропагандистських і рекламних матеріалів, наявних в організаціях двох типів свідчить, що популярними є стінні газети і фото-стенди. Перші випускаються за свідченням 40,6% респондентів із спортивних шкіл і 36,5% респондентів із оздоровчих клубів, другі – за свідченням 24% опитаних юних спортсменів і 31,1% - споживачів оздоровчих послуг.

У спортивних школах проводиться усна форма пропаганди: лекції, бесіди, диспути (10,3% відповідей). В оздоровчих клубах подібних форм роботи не виявлено. Натомість незначна кількість респондентів, які представляли оздоровчі клуби (1,6%), засвідчила демонстрацію відео-матеріалів, яка є дією у формуванні стійкої мотивації до систематичних фізкультурних занять.

Респондентам обох груп пропонувалось оцінити пропагандистську і рекламну діяльність, яку проводять фізкультурні організації. Вихованці спортивних шкіл здійснювали оцінку за п'яти бальною шкалою, яка для них більш звична. Учасникам оздоровчих занять пропонувалось визначити якісний рівень реклами: високий вище середнього, середній, нижче середнього, низький.

Більшість респондентів першої групи назвала діяльність:

відмінною (36,4%), дуже хорошою (26%), хорошою (20,8% відповідей). Більшість респондентів другої групи була стриманою у визначенні якості реклами і визначила її рівень як середній (41,0% відповідей). У той же час, незначна кількість відповідей свідчить про низький рівень реклами (7%). Решта респондентів, у приблизно однаковій кількості (по 10%) дали розбіжні оцінки якості й визначили рівень рекламних матеріалів як: нижче середнього, вище середнього та високий.

Аналіз двохмірної залежності визначення якості пропаганди і реклами від стажу занять дітей і дорослих виявив цікаву закономірність: чим більший стаж занять, тим нижчою є оцінка якості реклами.

Отримані результати можна розцінювати як недостатню диференційованість впливу на вихованців спортивних шкіл і споживачів фізкультурно - оздоровчих послуг із різним стажем занять. Як пропаганда, так і реклама не повинні мати своїм об'єктом лише тих, котрі не залучені до занять. Вони повинні здійснювати вплив на людей, які відвідують заняття, з метою зміцнення і стабілізації мотивації, зменшення плинності контингенту спортивних шкіл і оздоровчих клубів.

Відмінними рисами реклами є те, що оздоровчі заняття проводяться за оплату і мова йде не просто про тих, котрі відвідують фізкультурні заняття, а про споживачів послуг. Тому для задоволення потреб клієнтів і збільшення їх кількості, працівники оздоровчих клубів повинні постійно цікавитись дієвістю реклами та проводити її різноманітними способами.

Пропаганда як традиційний і реклама як нові види діяльності у сфері фізичної культури і спорту, з нашої точки зору, можуть взаємно збагатити одна одну шляхом перенесення та запозичення окремих характеристик.

Література:

1. Вилькин Я.Р. Популярный менеджмент. Пособие для физкультурного работника // Гос.ком.Респ.Беларусь по физ. Культуре и спорту, Акад. Физ.воспитания и спорта респ.Беларусь –Минск, 1992. – 55с.
2. Виноградов П.А. Анализ научных направлений по проблемам пропаганды массовой физической культуры //Теория и практика физической культуры.- 1999,3; с.38-40.
3. Жданова О.М., Тучак А.М., Чеховська Л.Я. Реклама фізкультурно-оздоровчих послуг. Тези доповідей IV міжнародного конгресу.- К., 2000. – С.480.
4. Осінчук В.Г. Соціально-педагогічні аспекти пропаганди фізичної культури і спорту: функції і їх закономірності // Роль фізичної культури в здоровому способі життя: Всеукр. Наук.конференція.-Львів,1994.-с.57-58.

Надійшла до редакції 10.09.2002р.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПІДГОТОВКИ СПЕЦІАЛІСТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НЕПОВНОСПРАВНИХ В США

Чудна Р.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

***Анотація.** В статті розкрито нормативно-правове та нормативно-програмне забезпечення адаптивної фізичної культури в США, проаналізовано історію розбудови та розвитку цієї галузі, реконструйовано модель структури та змісту професійної підготовки спеціалістів АФА в США.*

***Ключові слова:** АФК - адаптивна фізична культура, АФА – адаптивна фізична активність, АФВ - адаптивне фізичне виховання, неповносправні.*

***Аннотація.** Чудна Р.В. Структура и содержание подготовки специалистов по физическому воспитанию населения с физическими недостатками в США. В статье раскрыто нормативно-правовое и нормативно-програмное обеспечение адаптивной физической культуры в США, проанализирована история формирования и развития этой отрасли, реконструирована модель структуры и содержания профессиональной подготовки специалистов АФА в США.*

***Ключевые слова:** АФК - адаптивная физическая культура, АФА – адаптивная физическая активность, АФВ - адаптивное физическое воспитание, население с физическими недостатками .*

***Annotation.** Chudna R.V. Frame and content of preparation of the experts till physical education of the population with disfigurements in USA. In a given article the legislation and programs of adapted physical culture, the analysis of development history this branch, the structure of knowledge model for the adapted physical activity specialization in USA pursued.*

***Keywords:** APC - adaptive physical culture, APA - adaptive physical activity, APE - adaptive physical education, population with disfigurements.*

Сьогодні в умовах розбудови вітчизняної системи фізичної культури та спорту неповносправних особливої актуальності набуває досвід країн, що лідирують у цій галузі. В країнах Європи та США фізичне виховання дітей з психофізичними порушеннями виокремилось в самостійну наукову галузь в 1973р., з утворенням Міжнародної федерації адаптивної фізичної активності (IFAPA), хоч на громадському рівні вирішення цієї проблеми розпочалося значно раніше.

Темою пропонованої статті є досвід США, з огляду на їх піонерну роль в адаптивному фізичному вихованні.

Сьогодні, на початку ХХІст. в США більш як 43 млн. громадян мають ті або інші психомоторні порушення. З 1977р. державним законодавством пріоритетним напрямом надання допомоги цьому контингенту визначено адаптивне фізичне виховання, яке включило в себе похідні (видові) поняття: “спеціальне фізичне виховання”, “адаптивне фізичне виховання”, “рухове виховання”, “розвиток рухової активності” (20 U.S.A. 1401 [16] Federal Register, August 23, 1977, p.42480). Роль фізичного виховання в цьому документі визначена тим, що воно послуговує розвитку фізичного стану та рухової активності, життєзабезпечуючих рухових умінь та моделей, умінь із танцювання, перебування у воді, індивідуальних і групових занять фізичною культурою та спортом [241].

Проведений нами аналіз видань видавництва Human Kinetics Publishers за 70-90-ті роки минулого століття свідчить, що суб’єктом адаптивного фізичного виховання в США та європейських країнах є як люди з глухотою, сліпотою, порушеннями слуху, зору та опоро-рухового апарату, розумовою відсталістю, так і хворі на артрити, розсіяний склероз, цукровий діабет, захворювання серця, нирок, сколіоз, анемію, туберкульоз, грижі, порушення менструального циклу та т. ін., тобто контингент, яким в Україні опікується фізична реабілітація. Цей факт свідчить про розбіжність вітчизняного та англomовного поняття “адаптивне фізичне виховання”.

Державна політика США і наукові уявлення з питань фізичної культури людей з психофізичними порушеннями змінювались у часі відповідно історичному розвитку. Умовно виділяють декілька етапів [242; 247; 252; 254]:

I. Етап медичної гімнастики - до 1900 р., коли пріоритет належав медичній орієнтації, профілактиці, корекції та розвитку дітей з психофізичними порушеннями;

II. Спортивний етап: 1900-1930. На початку ХХст. у зв’язку із загальним захопленням спортом, зростанням ролі спорту в американській культурі відбулося переорієнтування фізичних тренувань з медичної гімнастики на заняття спортом. Наслідком цього стало впровадження планованих програм з фізичного виховання в загальноосвітніх школах та концептуальні зміни у ставленні держави до хворих дітей. Основою цих програм стала Система лікувальних вправ Henrik Ling (1776-1839) (шведська гімнастика).

Відповідно відбулась переорієнтація у підготовці спеціалістів з медичних інструкторів на викладачів фізичного виховання. На цьому етапі відбулась диференціація шляхів фізичного виховання дітей з психофізичними порушеннями на “загальний” та “корекційний”.

III. Корекційне фізичне виховання (1930-1950) поставило за мету нормалізацію фізичного стану учнів за рахунок поєднання фізичного виховання з корекційними методиками.

Основою корекційної педагогіки в США стала розвиваюча педагогічна система на основі сенсомоторної теорії Jean-Marc Itard (1775-1839), відпочатку розроблена для 12-річного дикого хлопчика, знайденого в джунглях в 1800 р. Завезена в США в 1860 р. вона була адаптована для дітей з розумовою відсталістю.

Наслідки II Світової війни – велика кількість дорослих людей з фізичними вадами, які не підлягали корекції, створення та розвиток Паралімпійського руху знову принципово змінили державну політику та спрямування науково-практичної роботи в цьому питанні.

IV етап - з 1950 по 1970 в суспільному житті США відбулись визначні політичні зміни щодо людей з психофізичними порушеннями. Великою мірою завдяки зусиллям сім'ї Кеннеді, було розроблено законодавство, яке забезпечило рівні громадські права включно різних аспектів фізичної культури, та закони, що вимагали практичного втілення ідей інтеграції людей з психофізичними порушеннями в суспільство. США стали ініціатором цього процесу в усьому світі. Так, програма Спеціальна Олімпіада ініціює, фінансує і реально втілює в життя понад 50 різних програм з надання людям з психофізичними порушеннями можливостей займатись фізичною культурою та спортом.

V - від 1970 р. до цього часу – етап адаптивної фізичної активності (АФА). За визначенням С.Sherill (1993), адаптивна фізична активність спрямована на ідентифікацію і вирішення конкретних психомоторних проблем як шляхом змін самого індивіда, так і через впливи та зміни середовища, що його оточує, через усування перепон до більш здорового, активного способу життя та надання можливості людині з особливими потребами займатися різними видами рухової активності [132; 256].

Поняття “Адаптивна фізична активність” є поняттям вищого класу для галузі, зверненої на фізичну культуру, здоровий спосіб життя, лікування, досягнення самоактуалізації особистостей з психофізичними порушеннями. У світовій науковій літературі та пресі поняття “Адаптивна фізична активність” використовується в багатьох різних значеннях: служба лікування психофізичних порушень; наукова галузь та навчальний предмет; міжпредметна галузь знань; професія; філософія, ідея; динамічна система поєднання теорії і практики; адвокатська мережа, яка забезпечує захист прав людей з психофізичними порушеннями; конкретні програми з фізичної культури [250; 254; 255].

Практичним виявом адаптивної фізичної активності (АФА) в

США сьогодні є система надання послуг в школі, класах, агенціях, надання моделей спілкування та задоволення потреб за умов специфічних обставин - психофізичних порушень. В США на законодавчому рівні адаптивна фізична активність проголошена генеральним спрямуванням в роботі таких спеціальностей, як викладач фізичного виховання, рекреолог, класний керівник, тренер фізкультурно-оздоровчих занять; та вузьких спеціальностей, таких, як викладач фізичного виховання дітей з психофізичними порушеннями, спеціаліст з лікувальної рекреації, спеціальний педагог, лікар, що спеціалізується з окремої нозології, фізіотерапевт [233; 255]. Оскільки в процесі АФА беруть участь представники багатьох професій і для її розвитку потрібні знання та вміння з різних галузей та спеціальностей, адаптивна фізична активність є багатопредметним та міжпредметним поняттям.

Функції адаптивної фізичної активності в США - тобто функції спеціаліста галузі - полягають в наступній діяльності:

- Планування – допомога шкільним районам та окремим школам у складанні планів, навчальних курсів та програм; організація усіх видів ресурсного забезпечення процесу адаптивної фізичної активності, включно організація фінансування: спонсорської допомоги, грантів;

- Експертиза – виявлення контингенту, який потребує АФА через поглиблене тестування; документальне фіксування результатів поглибленого тестування;

- Комісійне складання та обговорення індивідуальних планів за участю батьків;

- Навчання, консультування, інструктування людей з психофізичними порушеннями по повній або частковій програмі за різних умов (в освітніх закладах або домашніх умовах, в спеціальному освітньому середовищі та без нього), у різних формах (проведення занять спеціалістами або навчання батьків, які проводять заняття самостійно), інтеграція домашніх, шкільних та громадських фізкультурних програм, допомога початківцям;

- Контроль усіх напрямків АФА, як у галузі загальноосвітнього фізичного виховання, так і в галузі адаптивного фізичного виховання, яке проводиться в спеціальному освітньому середовищі; взаємодія з різними комунальними службами: архітектури, транспорту, - по вирішенню питань переборення соціальних перешкод інтеграції людей з психофізичними порушеннями;

- Консультування з різних питань усіх, хто за родом діяльності або через життєві обставини спілкується з людьми, що мають психофізичні порушення;

- Юридичні послуги на всіх соціальних рівнях: місцевому, регіональному, національному, міжнародному, - з метою зміни ставлення з боку суспільства щодо людей з психофізичними порушеннями [255].

Велике значення державою надається забезпеченню процесу кваліфікованими спеціалістами. Відповідно Громадському Закону США – Акту Про Освіту Недієспроможних Осіб 101.476 (IDEA), “проводити навчальний процес з цим контингентом мають право тільки кваліфіковані спеціалісти” (Section 121a. 12. Federal Register, 1977).

В 1991р. силами Національного Консорціуму з Фізичної Освіти та Рекреації для Неповносправних Осіб (NCPERID), Національної Асоціації Директорів Спеціальної Освіти у Штатах (NASDSE) та Міжнародної Спеціальної Олімпіади на конференції “Action Seminar” для керівників та юристів галузі фізичної культури людей з особливими потребами було започатковано п’ятирічну програму створення національних стандартів та національної сертифікації для галузі. За 5 років стандарти були розроблені консолідованими силами професійних організацій, і сьогодні вони є вимогами для підготовки професіоналів з АФВ – основою сертифікації спеціаліста [249].

Стандарти Національного Консорціуму з Фізичної Освіти та Рекреації для Неповносправних Осіб (опубліковані обсягом 187 сторінок) охоплюють напрямки розвитку 15 галузей служби надання допомоги людям з психофізичними порушеннями віком до 21 року. Зокрема, вони визначають підходи в таких принципових питаннях галузі, як: розвиток людини, рухова поведінка, розвиваюче навчання вправами, антропометрія та тестування, історія і філософія, спеціальні засоби навчання, теорія програмування, оцінка та контроль, планування інструктування, навчання, консультування, корекція програм, продовження освіти, етика, комунікативність (спілкування).

Національні стандарти з адаптивного виховання включають 5 рівнів кваліфікації, відповідно обсягу дисциплін:

1-й рівень – знання про розвиток людини, рухову поведінку;

2-й рівень (головний компонент стандарту) – окрім дисциплін першого рівня, включає теорію рухового розвитку, принципи навчання рухам.

3-й рівень: підкомпоненти, важливі частини знань практичного та теоретичного матеріалу з головних компонентів програми, обов’язкові для спеціалістів фізичного виховання загальноосвітньої сфери.

Перші три рівні кожного стандарту являють зміст, яким повинен володіти кожен викладач АФВ. Ці рівні були розроблені Головним Комітетом та представлені Комітету зі стандарту за обов’язковий

компонент.

4-й рівень: спеціальні знання, які дозволяють спеціалісту з фізичного виховання працювати з людьми із психофізичними порушеннями (загальні порушення в розвитку рухової активності за умов різних психофізичних порушень).

5-й рівень: застосування теоретичних знань (4 рівень) в практичній роботі (інтерпретація та творче застосування) [249; 255].

В результаті підготовки відповідно зазначеним стандартам, спеціаліст з адаптивного фізичного виховання отримує знання:

1. Індивідуальних відмінностей росту, розвитку, функціонування, екосистемних факторів та неврологічної бази рухових функцій;

2. Теорії комунікації;

3. Державних законів, громадянських прав, адвокатських теорій;

4. Наукових основ адаптації, включаючи теорії біомеханіки, рухової фізіології та контролю за рухами;

5. Психосоціальних основ адаптації, включно теорії: актуалізації, самоконцепції, мотивації, соціальної компетенції, управління поведінкою. Це поле також включає теорії шляхів нормалізації, інтеграції, включення та подальшого підтримування навколишнього середовища особистості з психофізичними порушеннями.

6. Теорії надання допомоги, включно базу традиційного знання з діагностики, планування, навчання методики та контролю за проведенням занять;

7. Теорії консультування, яка поєднує спортивну психологію, реабілітаційне консультування та кінезотерапію;

8. Теорії адаптації, розвитку, індивідуалізації, а саме їх зв'язок з розумінням філософії рухової активності, фізичного стану, фізичної культури, ігор, танців, занять у воді.

Це поле також досліджує види рухових порушень, класифікації спортсменів з психофізичними порушеннями та питання спеціального матеріально-технічного забезпечення рухової активності за умов психофізичних порушень.

9. Філософії, історії та шляхів вирішення проблем в кожному вищезначеному полі з акцентом на ідеях та дослідженнях як моделей формування філософії спеціалістів і розвитку розуміння нагальних завдань та нових тенденцій процесу адаптивного фізичного виховання [243; 244; 252; 254].

Базою практичної частини АФВ є індивідуальні освітні програми (ІЄР) – письмовий документ (законодавчо затверджений), який регулює відповідність практичної роботи науковим критеріям та вимогам. Засобом

ІЄР реалізуються права людей з психофізичними порушеннями на отримання кваліфікованої допомоги [257].

ІЄР реалізує індивідуальний підхід в процесі адаптивного фізичного виховання відповідно нозологіям і специфіці навчальних предметів. Кожна програма ІЄР контролюється такими організаціями як Комітет з Адаптивного Фізичного Виховання (CAPE) та Постійна Ініціатива з Фізичного Виховання (RPEI).

Відповідно демократичним закладам США, базуючись на вимогах Національних стандартів, кожен профільний вищий навчальний заклад в той же час може розвивати власні програми підготовки спеціалістів з адаптивного фізичного виховання.

Пропонована реконструйована модель підготовки спеціалістів адаптивної фізичної активності США створює уявлення про шляхи державного вирішення проблем соціальної та фізичної реабілітації неповносправних засобами фізичної культури і спорту, і таким чином слугує розбудові вітчизняної галузі фізичної культури неповносправних, зокрема – підготовці кваліфікованих спеціалістів галузі.

Література

1. *Federal Register, August 23, 1977, PL 94-142, the Education for All Handicapped Children Act.*
2. *National Consortium for Physical Education and Recreation for Individuals with Disabilities. /Adapted physical education national standards. Champaign, IL: Human Kinetics. – 1995.*
3. *approach. Mountain View, CA: Mayfield, 1989.*
4. *Sherrill C. Adapted Physical Activity and Sport. Crossdisciplinary and Lifespan. WCB/McGraw-Hill, 1998. – p.2-17.*
5. *Short F.X. Individualized education programs. /Winnick J.P. (Ed.) Adapted physical education and sport. – Champaign, IL; Human Kinetics. - p.33-44.*
6. *Wessel J. Planning individualized education programs in special education. – Northbrook, IL: Hubbard, 1977.*

Надійшла до редакції 14.09.2002р.

УПРАВЛЕНИЕ НА ЭТАПАХ МАКСИМАЛЬНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ

Лисенчук Г.А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

***Аннотация.** Общие положения управления направлены на количественное описание цели тренировки в целом и отдельных её составляющих – тренировочных занятий, а также моделей специальной подготовленности спортсменов.*

***Ключевые слова:** футбол, команда, управление, психология, структура.*

***Анотація.** Керування на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей футболістів. Загальні положення керування спрямовані на кількісний опис мети тренування в цілому й окремих її складових – тренувальних занять, а також моделей спеціальної підготовленості спортсменів.*

***Ключові слова:** футбол, команда, керування, психологія, структура.*

***Annotation.** Lisenchuk G.A. Management at stages of maximum realization of personal possibilities of the football players. The general provisions of management are directed on a quantitative destination specification of aging as a whole and its separate amounting - training occupations, and also models special efficiency of the sportsmen.*

***Keywords:** football, command, management, psychology, frame.*

Большой поток специальной литературы по вопросам организации учебно-тренировочного процесса в спорте и научно-методического обеспечения подготовки спортсменов, особенно в последние 15-20 лет, позволяет с достаточно высокой объективностью сформулировать основные направления дальнейшего совершенствования как теории и методики тренировки в целом, так и частных аспектов управления этим процессом.

Становится очевидным, что тренировочный процесс будет развиваться в направлении интенсификации подготовки и поиска оптимальных режимов нагрузок различной преимущественной направленности в разных структурных образованиях. Эти положения будут приобретать первостепенный характер в циклах непосредственной подготовки спортсменов к главным соревнованиям – чемпионатам мира, Олимпийским играм [8, 9, 12, 23, 24]. В этом случае общие положения управления, основанные на представлении о кибернетических обратных

связях необходимо адаптировать к конкретным задачам спортивной тренировки.

С этих позиций целесообразно рассматривать сложившиеся к настоящему времени знания и опыт.

Прежде всего, необходимо отметить, что научно-технический прогресс общества создал возможности для получения уникальной информации о состоянии основных систем жизнедеятельности организма спортсменов в различных условиях тренировочных занятий и соревнований. Количественная информация, получаемая, как правило, в реальном масштабе времени, в статистически обработанном виде позволила существенно повысить эффективность, надёжность педагогического аспекта управления по принципу обратных связей – спортсмен- тренер- спортсмен.

Вместе с тем, целесообразность управления, которая определяется возможностью перевода спортсмена в новое, заранее определённое состояние в связи с требованиями соревновательной деятельности всё ещё остаётся не до конца раскрытой. Причина в том, что управление может быть эффективным при условии чёткого определения цели спортивного совершенствования и уровня развития комплекса показателей специальной подготовленности спортсмена, обеспечивающих её достижение.

Исходя из этих соображений, одним из практических направлений реализации основных теоретических положений является количественное описание моделей спортивно-технической, специальной физической, психологической подготовленности спортсмена как цели управления [Н.М. Люшкинов, 10; Б.Н. Шустин, 18, 19, 20].

Таким образом, появляется реальная возможность реализовать передовые взгляды на вопросы дальнейшего совершенствования спортивной тренировки, опираясь на чёткие модели – цели подготовки и объективную информацию о реакциях организма спортсмена на тренирующие воздействия. Только в этом случае управление тренировочным процессом может представлять собой законченный цикл, подробно описанный В.Н. Платоновым [13].

Осмысление этих положений позволяет утверждать, что совершенствование средств, методов, методологии контроля в целом становится первостепенно важным делом, позволяющим объективно, в количественном выражении описать модели, как цель управления, и динамику состояния специальной подготовленности спортсменов на пути к этой цели в процессе тренировки.

Положение о том, что успех в организации контроля во многом зависит от правильного выбора критериев, контрольных показателей,

условий их регистрации, что обеспечивает объективную информацию о спортсмене, подчёркивается в работах большинства специалистов [6, 11, 17].

Контроль различных сторон подготовленности спортсменов рекомендуется осуществлять с позиций требований конкретных видов спорта, в программах тестирования рекомендуется использовать специфические показатели. В исследованиях В.Н. Платонова [13] подчёркивается мнение о целесообразности дифференцировать комплексы тестов применительно к особенностям отдельных видов спорта согласно следующей классификации:

- скоростно-силовые виды спорта, успех в которых зависит от способности спортсменов к максимальным, краткосрочным нервно-мышечным напряжениям (легкоатлетические прыжки, метания, спринтерский бег, тяжёлая атлетика и др.);

- циклические виды спорта, для которых характерно преимущественное проявление выносливости (плавание, велоспорт, гребля, лыжные гонки, коньки, бег на средние и длинные дистанции и др.);

- технически сложные виды спорта, требующие высокой координации, точности, выразительности движений спортсменов (гимнастика спортивная, художественная, акробатика, фигурное катание и др.);

- спортивные единоборства, требующие от спортсменов высокого уровня скоростно-силовых способностей, владения арсеналом технических средств, умение реализовать эти средства в условиях активного противоборства соперников (борьба, бокс, фехтование и др.);

- спортивные игры, где необходимым качеством является способность оперативно мыслить при решении двигательных задач, хорошее состояние сенсомоторной системы, эмоциональная устойчивость и др.

Принимая во внимание эту классификацию, становится возможным логически подойти к разработке комплексов тестовых процедур, отвечающих специфике разных видов спорта.

Одновременно мнение многих специалистов единодушно в том, что на каждом этапе многолетней подготовки имеют место специфические особенности тестирования спортсменов в связи с целями, а поэтому используются различные контрольные показатели. Вместе с тем эти общие, основополагающие знания ещё не находят достаточно объективного решения применительно к особенностям контроля, отбора и ориентации тренировочного процесса в футболе.

С нашей точки зрения, дальнейшее совершенствование

механизмов управления тренировочным процессом в футболе необходимо связывать с разработкой объективных, количественных и качественных критериев оценки технического мастерства спортсменов. Это мнение подчёркивается многими специалистами, утверждающими о целесообразности разработки таких критериев с учётом специфических особенностей групп и отдельных видов спорта [16, 21, 22, 25].

В связи с проблематикой наших исследований особый интерес представляет состояние теоретико-методических основ управления в спортивных играх, в том числе в футболе. Анализ специальной литературы и требования спортивной практики в спортивных играх свидетельствует о необходимости и целесообразности разработки критериев оценки технического мастерства в связи с тактическим взаимодействием игроков в условиях внутрикомандного взаимодействия. Это положение подчёркивается в работах А.М. Зеленцова, В.В. Лобановского [7].

Вместе с тем, в разных игровых дисциплинах имеют место специфические подходы к разработке оценок технического мастерства спортсменов. Так, в волейболе мастерство игроков принято характеризовать на основе оценки эффективности отдельных действий, разнообразия технических приёмов и степени владения одним из приёмов, отвечающим индивидуальным особенностям игрока [14, 26].

Явно недостаточно разработаны методы и критерии оценки технического мастерства в игровых видах спорта, где игроки противоборствующих команд имеют непосредственный физический контакт на площадке – футболе, баскетболе, хоккее.

Как отмечает В.М. Дьячков [4], в этих видах спортивных игр критериями мастерства принято считать объём выполняемых действий и их эффективность. Но эти характеристики носят описательный, качественный характер и слабо поддаются количественным оценкам.

Тактика современного спорта выдвигает повышенные требования к оценке технического мастерства на основе комплексного подхода, путём оценки техники выполнения игровых приёмов, двигательной активности и степени полезности игрока в связи с его игровым амплуа, тактикой командного взаимодействия. Эти проблемы поднимаются в работах Г.А. Голденко [2]; В.М. Дьячкова [5].

Более совершенно такие коэффициенты разработаны в баскетболе, где в оценке технического мастерства используются несколько показателей – “характерности” приёма для игровой специализации игрока (K_1) и “игровой ценности” приёма для общего результата игры (K_2).

В этом случае *показатель технического мастерства* предлагается вычислять по следующей формуле:

$$\text{ПТМ}_i = \sum_{i=1}^n \eta_i K_1 K_2,$$

где η – эффективность выполнения i -го приёма конкретным игроком в соревнованиях;

n – число приёмов, которыми владеет баскетболист;

K_1 – коэффициент “характерности” приёма для специализации игрока;

K_2 – коэффициент “игровой ценности” приёма.

Не вызывает сомнений, что такой способ оценки технического мастерства может найти свою реализацию и в других видах спортивных игр при условии некоторой специфической модификации. Преимущества таких коэффициентов заключаются в том, что с их помощью становится возможным характеризовать не только техническое, но и комплексно технико-тактическое мастерство спортсмена.

Обсуждая эту проблему, целесообразно особо выделить мнение о том, что технико-тактическое мастерство спортсменов высокой квалификации находится в тесной связи с уровнем специальной физической подготовленности. Это положение успешно развивается в трудах многих специалистов и конкретно реализуется в направлении разработки технологий комплексного контроля В.А. Булкиным [1]; А. Дал-Монте, М. Фаина [3]; В. Пшибыльским [15].

В этой связи следует подчеркнуть несколько специфических, общетеоретических положений управления, адаптированных к особенностям подготовки спортсменов высокой квалификации. Основные из них следующие.

1. Управление тренировочным процессом спортсменов целесообразно осуществлять на основе комплекса информации, характеризующей состояние физических кондиций, технико-тактическое мастерство и особенности протекания психических процессов. Целесообразность комплексного подхода к оценке специальной подготовленности спортсменов объясняется с позиций высоких требований, предъявляемых к их организму в условиях соревновательной и тренировочной деятельности.

2. Подчёркивается целесообразность управления на базе объективной информации о состоянии различных слагающих подготовленности спортсмена с помощью контрольных показателей, максимально связанных со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Во многих работах подчёркивается, что информация, полученная с помощью не достаточно специализированных процедур и регистрируемых

при этом показателей, может привести к ошибочным управленческим решениям.

3. Выдвигается мнение о целесообразности параллельного использования аппарата оперативного, текущего и этапного управления с помощью соответствующих видов контроля. При этом обращается внимание на сложность реализации текущего подхода в повседневных условиях учебно-тренировочного процесса. В этом случае необходимо руководствоваться результатами этапного контроля для выбора оптимального направления подготовки спортсмена. Опираясь на результаты текущего и оперативного контроля, возможно управление в микроциклах и отдельных тренировочных занятиях.

Обращает внимание то, что эти общие положения управления направлены на количественное описание цели тренировки в целом и отдельных её составляющих – тренировочных занятий, и моделей специальной подготовленности спортсменов.

Литература

1. Булкин В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов: Автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. - М., 1987. - 45 с.
2. Голденко Г.А. Оценка технико-тактического мастерства футболистов в игре // Теория и практика физич. культуры, 1984. - №9. - С. 11-13.
3. Дал-Монте А., Фаина М. Специальные требования к оценке функциональных возможностей спортсменов // Наука в олимпийском спорте. -1995. - №1(2). - С. 30- 38.
4. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов (Педагогические проблемы управления).- М.: Физкультура и спорт, 1972. - 231 с.
5. Дьячков В.М. Целевые параметры управления технико-физическим совершенствованием спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта // Методологические проблемы совершенствования системы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов. - М., 1984. - С. - 85-109.
6. Зацюрский В.М. Основы спортивной метрологии.- М.: Физкультура и спорт, 1979.- 152 с.
7. Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе.- Киев: Здоровья, 1983.- 136 с.
8. Качалин Г.Д. Тактика футбола. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 128 с.
9. Колосков В.И., Тюленьков С.Ю., Бышовец А.Ф., Гаджиев Г.М., Сальков В.М. Итоги подготовки и выступления советских футболистов на XXIV Олимпийских играх // Научно-спортивный вестник. – 1989. - №1-2.- С. 54-

61.

10. Люкишинов Н.М. *Формирование модельных характеристик соревновательной деятельности футболистов на основе анализа игр чемпионатов мира и первенства СССР: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04.- Л., 1989.- 22 с.*
11. Масальгин Н.А. *Математико-статистические методы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1974.- 151 с.*
12. *Модельные характеристики соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации на основе анализа игр финальной части чемпионатов мира 1990 г. в Италии и 1994 г. США: Метод. реком. / Сост. Г.А. Лисенчук, В.Г. Догадайло, Р.И. Лысенко, А.А. Горобец. - Киев, 1996. – 14 с.*
13. Платонов В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта.- К.: Олимпийская литература.- 1997.- 383 с.*
14. Поплавский В.М., Лутков В.Ф., Блинова Г.А. *Комплексный контроль за подготовленностью квалифицированных волейболисток // Особенности комплексного педагогического контроля в спортивных играх: Сборник научных трудов.- Л.:ГДОИФК, 1985.- С. 41-49.*
15. Пишибыльски В. *Комплексный контроль в системе многолетней подготовки футболистов детского и юношеского возраста: Дис...док. пед. наук: 24.00.01.- Киев, 1998.- 372 с.*
16. Седов Ю., Невмянов А. *Игровая активность в объективных оценках // Футбол-Хоккей, 1978.- №23.- С. 6-7.*
17. Смирнов Ю.И. *Надёжность в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983.- 176 с.*
18. Шустин Б.Н. *Состояние и основное направление разработки модельных характеристик соревновательной деятельности. – М.: ВНИИФК1985.- С. 4-17.*
19. Шустин Б.Н. *Модельные характеристики соревновательной деятельности // Современная система спортивной подготовки.- М.: СААМ, 1995.- С. 50-73.*
20. Шустин Б.Н. *Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995.- С. 226-237.*
21. Fajfer Z.: *Trening kondycyjny piikarza, Czкњci I-XII, Sport Wyczynowy. – 1992. - nr 1-2, 1993. - nr 11-12 .*
22. Fajfer Z.: *Trening kondycyjny piikarza, Cz.VIII, Koordynacja ruchowa c.d. // Sport Wyczynowy. – 1993. - nr 3-4. - S.75-78.*
23. Feck G.: *Checking the progress // Principles of Sports Training. – Berlin: Sportverlag, 1982. – P. 198-202.*
24. Harre D. *Ausbildung der Kraftausdauer // Trainingswissenschaft.- Berlin:*

Sportverlag, 1994.- S. 365-371.

25. *Kacani L., Horsky L.: Trening vo Futbale., Bratyslava, 1971.- 225 s.*

26. *Naglak Z.: Zespoiove gry sportowe. Wroclaw, 1995.- 270 s.*

Поступила в редакцию 14.08.2002г.

ДИНАМИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫСТУПЛЕНИЯ СИЛЬНЕЙШИХ ПЛОВЦОВ СССР И СНГ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА С 1973 ПО 2001 ГГ.

Иван Ганчар, Алексей Ганчар

**Южноукраинский государственный педагогический
университет имени К.Д. Ушинского, Одесса**

***Аннотация.** В данной статье приведены результаты участников из стран СССР-СНГ, занявших призовые места. Полученные данные являются мощным инструментом для выявления объективной тенденции развития спортивного плавания в этих странах.*

***Ключевые слова:** плавание, соревнования, анализ.*

***Анотація.** Іван Ганчар, Олексій Ганчар. Динаміка результатів виступу найсильніших плавців СРСР і СНД на чемпіонатах світу з 1973 по 2001 р. С даній статті приведені результати учасників із країн СРСР-СНД, що зайняли призові місця. Отримані дані є могутнім інструментом для виявлення об'єктивної тенденції розвитку спортивного плавання в цих країнах.*

***Ключові слова:** плавання, змагання, аналіз.*

***Annotanion.** Ganchar I.L., Ganchar A. Dynamics of outcomes of performance of the strongest swimmers USSR and UIS on world championships with 1973 for 2001. In the given paper the outcomes of the participants from the countries USSR of UIS occupying a prize-winning place are reduced. The obtained datas are the potent instrument for detection of the objective tendency of development of sporting sailing in these countries.*

***Keywords:** sailing, competitions, analysis.*

Введение. Плавание, являясь одним из популярных и массовых видов спорта, было широко представлено на первом чемпионате мира, начиная с 1973 г., а к настоящему времени их прошло уже девять. Программа этих соревнований значительно дополнена, начиная от 29 видов до 46, что позволяет многим пловцам участвовать в расширенном числе стартов, включая марафонское плавание на открытой воде, которое введено в программу чемпионатов мира по водным видам спорта, проводимых под флагом ФИНА (Табл. 1).

Следует отметить, что с I по IX чемпионаты мира наибольшего успеха добивались пловцы США, Германии, Японии, Великобритании, Австралии, Голландии, Венгрии Швеции (информационные материалы подробно изложены в справочниках и учебниках Б.В. Валентинова, 1980; И.Л. Ганчара, 1998-б; Н.И. Гурьева, 1981; В.А. Парфенова, 1978; З.П. Фирсова, 1976.

В данной статье по тексту приведены только участники из стран СССР-СНГ, занявшие призовые места (Табл. 2). Полученные данные являются мощным инструментом для выявления объективной тенденции развития спортивного плавания в этих странах.

Эта современная информация расширяет профессиональный кругозор у изучающих плавание, которая является стимулирующим фактором при обучении и совершенствовании у них специальных знаний, умений и навыков, который целесообразно использовать при подготовке квалифицированных специалистов в условиях вуза. Данная информация будет представлять определенный интерес для специалистов физического воспитания и спорта, а также для многочисленных любителей плавания, как в странах СНГ, так и за рубежом.

На I чемпионате мира в 1973 г. в югославском г. Белграде советские пловцы были удостоены 3-х серебряных медалей: Л. Русанова - 100 м брассом, М. Хрюкин - 100 м брассом, четверка пловцов эстафетного плавания 4г100 м вольным стилем - И. Гривенников, В. Абоимов, Е. Кривцов, В. Буре. Сборную команду СССР по плаванию возглавлял С. М. Вайцеховский

На II чемпионате мира, проходившем в 1975 г. на аренах колумбийского г. Кали, советские пловцы получили 2 серебряные и 3 бронзовые медали. Серебряных медалей удостоились: В. Буре -100 м вольным стилем, А. Смирнов - 400 м комплексным плаванием. Бронзовые медали получили: Н. Панкин - 200 м брассом, А. Смирнов - 200 м комплексным плаванием, а также мужская четверка пловцов эстафетного плавания 4г200 м вольным стилем - А. Самсонов, А. Рыбаков, В. Абоимов, А. Крылов. Главным тренером сборной национальной команды советских пловцов являлся С. М. Вайцеховский.

На III чемпионате мира 1978 г. в Западном Берлине наши пловцы завоевали 4 золотые, 4 серебряные и 6 бронзовых медалей. Золотые медали чемпионов мира впервые были вручены: В. Сальникову - 400 м и 1500 м вольным стилем. Ю. Богдановой - 100 м брассом, Л. Качюшите - 200 м брассом, которых соответственно подготовили тренеры И.М. Кошкин, М. В. Амирова, А. Б. Гражюнас, Б. Д. Зенов. Серебряных медалей удостоились: С. Фесенко - 200 м баттерфляем, Ю. Богданова - 200 м

брассом, А. Мискаров - 200 м брассом, квартет пловцов эстафетного плавания 4г200 м вольным стилем - С. Русин, А. Крылов, В. Сальников, С. Копляков. Бронзовые медали получили: С. Копляков - 200 м вольным стилем, В. Кузнецов - 100 м на спине, А. Сидоренко - 200 м комплексным плаванием, Л. Царева - 100 м вольным стилем, четверка пловцов в комбинированной эстафете 4г100 м - Е. Круглова, Ю. Богданова, И. Алексеева, Л. Царева. Возглавлял сборную национальную команду советских пловцов С. М. Вайцеховский.

На проходившем в 1982 г. **IV чемпионате мира** в г. Гуаякиле (Эквадор) советские пловцы завоевали 4 золотых, 7 серебряных и 3 бронзовых медали. Чемпионами мира стали: В. Сальников - 400 м и 1500 м вольным стилем (тренер Кошкин И. М.), А. Сидоренко - 200 м комплексным плаванием (тренеры В. А. Вангельев, В. Г. Смелова), С. Варганова - 200 м брассом (тренеры С. Н. Андреев, М. В. Амирова). Серебряные медали были вручены: С. Семенову - 400 и 1500 м вольным стилем, Р. Жупе - 200 м брассом, С. Фесенко - 200 м баттерфляем, квартету пловцов эстафетного плавания 4г100 вольным стилем: С. Красюку, А. Филонову, С. Смирягину, А. Марковскому, четверке пловцов эстафетного плавания 4г200 м вольным стилем - В. Шеметову, И. Стуколкину, В. Сальникову, А. Филонову, а также в комбинированной эстафете 4г100 м - В. Шеметову, Ю. Кису, А. Марковскому, С. Смирягину. Бронзовые медали получили: С. Фесенко - 400 м комплексным плаванием, В. Шеметов - 100 м на спине, квартет пловцов комбинированной эстафеты 4г100 м - Л. Горчакова, С. Варганова, Н. Покас, И. Герасимова. Старшим тренером сборной команды являлся С. М. Вайцеховский.

Мадридский, 1986 г., **V чемпионат мира** по плаванию оказался менее удачным для наших пловцов, чем предыдущий, т. к. было завоевано только 2 золотые, 3 серебряные и 5 бронзовых медалей. Чемпионами мира стали И. Полянский - 100 м и 200 м на спине (тренеры С. Ф. Коган и В. В. Семушев). Серебряные медали получили: В. Ярощук - 400 м комплексным плаванием, Е. Дендеберова - 200 м комплексным плаванием, квартет пловцов эстафетного плавания 4г100 м вольным стилем - Г. Пригода, Н. Евсеев, С. Смирягин, А. Марковский. Бронзовые медали были вручены: Д. Волкову - 100 м брассом, Н. Шибяевой - 100 м на спине, С. Заболотному - 100 м на спине, В. Ярощуку - 200 м комплексным плаванием, четверке пловцов комбинированной эстафеты 4г100 м - И. Полянскому, Д. Волкову, А. Марковскому, Н. Евсееву. Возглавлял сборную команду пловцов главный тренер В. Н. Кочуркин.

На **VI чемпионате мира** по плаванию, проходившем в австралийском г. Перте в январе 1991 г., наши пловцы получили только 1

Таблица 2.

Результаты участия различных стран на чемпионатах мира по плаванию, включая соревнования на открытой воде (по количеству золотых – з, серебряных – с, бронзовых – б медалей)

Чемпионаты: 1973, 1975, 1978, 1982, 1986, 1991, 1994, 1998, 2001											
№ п/п	Страны-участницы чемпионатов	Всего медалей на 1986 г.			Всего медалей на 2001 г.			Всего получено медалей			Итого получено медалей
		з	с	б	з	с	б	з	с	б	
1	США	57	53	38	41	31	22	98	84	60	242
2	ГДР	50	40	25				50	40	25	115
3	Австралия	4	5	2	27	19	15	31	24	17	72
4	Германия				10	21	23	10	21	23	54
5	СССР-СНГ	10	19	16	1	1	5	11	20	21	52
6	Китай				21	11	7	21	11	7	39
7	Венгрия	7	2	3	9	5	8	16	7	11	34
8	Голландия	1	4	10	4	8	6	5	12	16	33
9	Россия				10	11	7	10	11	7	28
10	Италия	1	2	4	6	5	10	7	7	14	28
11	Канада	4	6	11	1	2	4	5	8	15	28
12	ФРГ	8	7	11				8	7	11	26
13	Великобритания	3	2	10	1	3	7	4	5	17	26
14	Швеция	1		6	2	7	3	3	7	9	19
15	Япония		1	3		3	8		4	11	15
16	Франция		2		1	6	2	1	8	2	11
17	Румыния	1		2	1	1	2	2	1	4	7
18	Украина				4	2		4	2		6
19	Новая Зеландия		2	1		1	2		3	3	6
20	Испания				2	2	1	2	2	1	5
21	Финляндия				2	2		2	2		4
22	Польша				1	1	2	1	1	2	4
23	Коста-Рика				1	1	2	1	1	2	4
24	Бразилия	1					2	1		2	3
25	Бельгия				1		2	1		2	3
26	Швейцария		1	1		1		2	1	3	3
27	Словакия					2	1		2	1	3
28	Дания			2			1			3	3
29	Австрия					2			2		2
30	Югославия		1	1					1	1	2
31	Болгария		1	1					1	1	2
32	Исландия					1	1		1	1	2
33	Суринам				1			1			1
34	Норвегия		1						1		1
35	Литва						1			1	1
36	Аргентина						1			1	1
37	Пуэрто-Рико						1			1	1
38	ЮАР						1			1	1
Количество медалей		148	149	147	147	149	147	295	298	294	887

золотую, 1 серебряную и 5 бронзовых медалей, выступая объединенной командой СНГ. Золотой награды была удостоена Е. Волкова - 200 м брассом (тренер М. В. Амирова). Серебряная награда была вручена квартету пловцов комбинированной эстафеты 4x100 м - В. Шеметову, Д. Волкову, В. Куликову, В. Таяновичу. Бронзовые медали получили: Е. Белоконь - 100 м брассом, В. Сельков - 200 м на спине, В. Куликов - 100 м баттерфляем, Г. Пригода - 50 м вольным стилем, четверка пловцов эстафеты 4x100 м вольным стилем, Ю. Башкатов, Г. Пригода, В. Ткаченко, В. Таянович. Возглавлял команду наших пловцов Г. Г. Петров.

На **VII чемпионате мира** 1994 года по плаванию, проходившем в столице Италии - Риме, пловцы СНГ выступали отдельными национальными командами. Пловцы России получили 4 золотые, 5 серебряных и 3 бронзовые медали. Высшие награды получили: А. Попов - 50 и 100 м вольным стилем, В. Сельков - 200 м на спине, Д. Панкратов - 200 м баттерфляем. Серебряные медали были вручены: квартетам пловцов Р. Щеголеву, В. Предкину, В. Пышненко, А. Попову в эстафете 4x100 м вольным стилем и Ю. Мухину, В. Пышненко, Д. Панкратову, Р. Щеголеву в эстафете 4x200 м вольным стилем, а также В. Селькову, В. Иванову, Д. Панкратову, А. Попову в комбинированной эстафете 4x100 м, Т. Мещеряковой - 50 м вольным стилем, Н. Живаневской - 100 м на спине. Бронзовые медали получили: Д. Панкратов - 100 м баттерфляем, А. Акатьев в марафонском плавании на 25 км и женская команда пловцов в комбинированной эстафете 4x100 м. Сборную команду пловцов возглавлял В. Авдиенко.

Пловцы других стран СНГ призовых наград не получили.

На **VIII чемпионате мира**, состоявшемся в 1998г., в австралийском г. Перте пловцы стран СНГ выступили менее успешно. Так, пловцы сборной России получили только 3 золотые, 1 серебряную и 1 бронзовую награды. Победителем в плавании на открытой воде на марафонских дистанциях 5 и 25 км стал А. Акатьев (тренер С. Кустов). На дистанции 100 м вольным стилем А. Попов (тренер Г.Г. Турецкий) получил золотую медаль, а на дистанции 50 м вольным стилем - стал серебряным призером. Бронзовой медалью была награждена мужская команда в комбинированной эстафете 4x100 м вольным стилем в составе: А. Попов, Р. Егоров, В. Куликов, Д. Пиманков. Сборную команду пловцов представлял В. Авдиенко.

Пловцы Украины выступили более успешно по сравнению с предыдущим чемпионатом мира: они были награждены 1 золотой и 1 серебряной медалями. Золотую медаль в плавании на 200 м баттерфляем получил Д. Силантьев (тренер С.Н. Гусев), а Я. Клочкова (тренер Н.Ф.

Кожух) удостоилась серебряной награды на дистанции 400 м комплексного плавания.

Пловцы сборной команды Беларуси на прошедшем чемпионате мира выступили значительно хуже: они оказались за чертой призеров, а лучшим из них был А. Гуков, занявший 8-е место на дистанции 200 м брассом.

Пловцы других стран СНГ стартовали на нынешнем чемпионате мира еще менее успешно, что остро ставит перед ними проблему создания качественной подготовки спортивного резерва с учетом современных тенденций обучения и совершенствования, используемых при тренировке квалифицированных спортсменов-пловцов.

На **IX чемпионате мира**, состоявшемся в 2001г., в японском г. **Фукуока** пловцы стран СНГ выступили более успешно по сравнению с предыдущим. Так, пловцы сборной России получили 3 золотые, 5 серебряные и 3 бронзовые награды. Золотой медалью был награжден Р. Слуднов (тренеры Н.Н. Рощина и А.В. Слуднов) на дистанции 100 м брассом. Победителями в плавании на открытой воде на марафонских дистанциях 10 км стал Е. Безрученко, а на 25 км - Ю. Кудинов. Серебряные медали были вручены: Р. Слуднову - 50 м брассом, С. Комаровой - 200 м на спине, на марафонских дистанциях - 5 км – Е. Безрученко, 10 км – В. Дятчину и И. Абысовой. Бронзовые медали получили: А. Филипец – 1500 вольным стилем, А. Поляков – 200 м баттерфляй, мужская команда в комбинированной эстафете 4x100 м вольным стилем. Сборную команду пловцов представлял В.Б. Авдиенко.

Пловцы Украины выступили более успешно по сравнению с предыдущим чемпионатом мира: они получили 3 золотые и 1 серебряную медали. Золотую медаль в плавании на 50 м брассом получил О. Лысогор (тренер В. Турчин), а Я. Клочкова стала победительницей в плавании на 400 м вольным стилем и на 400 м комплексным плаванием (тренеры Н. Кожух и А. Кожух), а также удостоилась серебряной награды на дистанции 200 м комплексного плавания.

Пловцы сборной команды Беларуси на прошедшем чемпионате Мира выступили незначительно лучше, чем на предыдущем: Е. Попченко заняла 8-е места на дистанции 50 м вольным стилем и 100 м вольным стилем в финальных заплывах.

Пловцы других стран СНГ стартовали на нынешнем чемпионате мира еще менее успешно, что ещё более остро перед ними проблему создания качественной подготовки спортивного резерва в своих независимых государствах с учетом современных тенденций обучения и совершенствования квалифицированных спортсменов-пловцов (Табл. 3).

Таким образом, **пловцы СССР – СНГ** за период участия в **чемпионатах мира** по плаванию, начиная с 1973 г., получили в конечном итоге - всего 11 золотых, 20 серебряных и 21 бронзовую медаль. По имеющемуся количеству - 52 они занимают 5-е место вслед за командами - США – 242, ГДР – 115, Австралии – 72, Германии – 54. Пловцы сборной команды России уже получили 28 медалей, что позволяет им занимать 9 место, пропустив вперед ещё такие страны, как Китай, Венгрию, Голландию, но оставив позади Италию, Канаду, ФРГ, Великобританию, Швецию, Японию, Францию, Румынию и другие страны. Пловцы сборной команды Украины пока получили 6 медалей, что ставит их на 18 место из 38 всех стран мира, получивших призовые медали, оставив позади Новую Зеландию, Испанию, Финляндию, Польшу, Коста-Рику, Бразилию, Бельгию, Швейцарию, Словению, Данию, Австрию, Болгарию, Исландию, Суринам, Норвегию, Литву, Аргентину, Пуэрто-Рико, ЮАР, а также многие другие страны, так и не получивших до настоящего времени призовых наград.

Таблица 3

Результаты участия сильнейших пловцов СССР, СНГ на чемпионатах мира по фактам получения золотых – з, серебряных – с, бронзовых – б медалей с 1973 по 2001 гг.

Год и место проведения	Место проведения	Количество полученных медалей			Всего медалей	Рейтинг команды по медалям
		золотых	Серебряных	бронзовых		
I 1973	Белград Югославия	-	3	-	3	4
II 1975	Кали Колумбия	-	2	3	5	4-5
III 1978	Зап. Берлин ФРГ	4	4	5	13	2
IV 1982	Гуаякиль Эквадор	4	7	3	14	3
V 1986	Мадрид Испания	2	3	5	10	3
VI 1991	Перт Австралия	1 СНГ	1 СНГ	5 СНГ	7 СНГ	5 СНГ
VII 1994	Рим Италия	Россия 4	Россия 5	Россия 3	12	3-4
VIII 1998	Перт Австралия	Россия – 3 Украина - 1	Россия – 1 Украина - 1	Россия – 1 -	Россия – 5 Украина - 2	Россия – 6-7 Украина - 13
IX 2001	Фукуока Япония	Россия - 3 Украина - 3	Россия - 5 Украина - 1	Россия - 3 -	Россия - 11 Украина - 4	Россия - 4 Украина - 10
Всего получено медалей		11 СССР-СНГ 10 - Россия 4 - Украина	20 СССР-СНГ 11 - Россия 2 - Украина	21 СССР-СНГ 7 - Россия - Украина	52 СССР-СНГ 28 - Россия 6 - Украина	СССР-СНГ 5 Россия – 9 Украина - 18

Заключение. При обучении будущих специалистов физического воспитания и спорта в педагогическом вузе важно дополнить и конкретизировать имеющиеся сведения современной информацией о выступлении сильнейших пловцов на чемпионатах мира. Специалистам-профессионалам по физическому воспитанию и спорту следует также

располагать достаточно объективной информацией о реальном положении рейтинга стран-участниц чемпионатов мира по водным видам спорта, в частности по спортивному плаванию, включая марафонское плавание, как одному из самых экстремальных видов выступления пловцов. Это может способствовать не только улучшению профессиональной подготовки будущих специалистов физического воспитания и спорта во многих педагогических вузах стран СНГ и за рубежом, но и при воспитании спортивного резерва в плавании, способного показывать рекордные результаты, ориентируясь на модели выступления сильнейших пловцов.

Рекомендуемая литература:

1. *Бутович Н.А. (ред.), Вржесневский И.В., Гордон С.М., Иняевский К.А., Логунова О.И. Плавание: Учеб. для студентов спорт. фак. ин-тов физкультуры. - М.: Физкультура и спорт, 1965. - 397 с., ил.*
2. *Булгакова Н.Ж. (ред.), Афанасьев В.З., Воронцов А.Р., Макаренко Л.П., Морозов С.Н., Соломатин В.Р., Ширковец Е.А. Спортивное плавание: Учеб. для вузов физ. культуры - М.: ФОН, 1996. - 430 с., ил.*
3. *Булгакова Н.Ж. (ред.), Афанасьев В.З., Макаренко Л.П., Морозов С.Н., Попов О.И., Чеботарева И.В. Плавание: Учеб. для вузов. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 400 с., ил.*
4. *Вайцеховский С.М. Книга тренера.- М.:Физкультура и спорт, 1971.- 312 с., ил.*
5. *Вайцеховский С.М./ред./, Головкин Ю.В.Иняевский К.А.,Набатникова М.Я. Подготовка сильнейших пловцов мира.-М.: Физкультура и спорт, 1972. - 160 с.,ил.*
6. *Воронцов А.Р. История спортивного плавания: Лекция для студентов специализации и слушателей ВШТ. – М.:ГЦОЛИФК,1990. – 40 с.*
7. *Валентинов Б.В. Плавание: Справочник.- М.: Физкультура и спорт, 1980.- 141с.*
8. *Вржесневский И.В. Плавание: Учеб. для техникумов физ. культуры.-2-е испр. изд. - М.: Физкультура и спорт, 1954. - 334 с., ил.*
9. *Вржесневский И.В. Плавание: Учеб. для средних физкультур. учеб. заведений. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 307 с., ил.*
10. *Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: Программа для факультетов физической культуры педагогических вузов и университетов Беларуси, Украины и Российской Федерации.- Одесса: Друж, 1998. - 84 с., табл., ил.*
11. *Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: Учебник для факультетов физической культуры педагогических вузов и университетов Беларуси, Украины и Российской Федерации.- Мн: Экоперспектива, Четыре четверти, 1998.- 352 с., ил.*

12. Гурьев Н.И. Плавание на Олимпийских играх: Цифры и факты.- Мн.,1981.- 90с.
13. Парфенов В.А. Плавание: Учеб. для фак.физ. воспитания пед. ин-тов.- Изд. 2-е, перераб. и доп. - Киев: Вища школа, 1978. - 285 с.
14. Платонов В.Н., Фесенко С.Л. Сильнейшие пловцы мира: Методика спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 304 с., ил.
15. Платонов В.Н.(ред.), Абсалямов Т.М., Булатова М.М., Булгакова Н.Ж. и др. Плавание: Учебник. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 495 с.
16. Фирсов З.П. Плавание: Справочник.- М.: Физкультура и спорт, 1976.- 383с.
17. Шаповалов В.П. Плавання: Посібник для студ. ін-тів фіз. культ. і спорту. - Дніпропетровськ: Січ, 1994. - 399 с., ил.

Поступила в редакцію 06.09.2002г.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ В УСЛОВИЯХ РАВНИНЫ И НИЗКОГОРЬЯ

И.Палатный

Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический
университет им. Г.Сковороды

***Аннотация.** На 2-х группах спортсменов, тренировавшихся по аналогичной программе в условиях низкогогорья (группа А) и равнины (группа В) изучали динамику функциональных возможностей бегунов на средние дистанции ряда физиологически значимых параметров: по количеству эритроцитов и гемоглобина крови, гематокриту, а также величинах МПК и АП (по ЧСС). Показана статистически достоверное увеличение этих параметров у бегунов на средние дистанции в условиях низкогогорья,*

***Ключевые слова:** бегун на средние дистанции, низкогогорье, функциональные возможности.*

***Анотація.** І.Палатний. Порівняльна характеристика ефективності підготовки бігунів на середні дистанції в умовах рівнини і низькогір'я. На 2 групах спортсменів, які тренувалися за аналогічною програмою, в умовах низькогір'я (група А) та рівнини (група В) вивчали динаміку функціональних можливостей за кількістю еритроцитів, рівнем гемоглобіну та гематокриту, а також визначали МПК і АП (за динамікою ЧСС). Показане статистично вірогідне збільшення вищенаведених показників у бігунів на середні дистанції, які тренувалися в умовах низькогір'я.*

***Ключові слова:** бігун на середні дистанції, низькогір'я, функціональні можливості.*

Annotation. Palatniy I. Comparative characteristics of the effectiveness in the runners on middle distance preparation in the see level condition or love altitude. Two groups of high quality runners on middle distance (group A – training in love altitude and group B – training in the see level conditions) were investigated for the estimation of the effectiveness of their preparation. It was shown that the functional possibilities of group A runners as a result of training in low altitude conditions was significantly higher than in group trained on see level. The training program was the same for the runners of both groups.

Keywords: runner on middle distance, low altitude, functional possibility.

Одним из наиболее важных критериев эффективности тренировки бегунов в условиях равнины и низкогорья принято считать прирост уровня функциональных возможностей и двигательных качеств бегуна, а также совершенствование техники бега [1, 2]. Для решения поставленной в исследовании задачи, а именно изучения эффективности подготовки бегунов в условиях равнины и низкогорья, использовали 2 группы испытуемых, которые подвергались воздействию одинаковых тренировочных программ, уровень исходной подготовленности испытуемых обеих групп существенно не отличался друг от друга.

Для суждения о функциональных возможностях испытуемых обеих групп регистрировали в динамике уровень гемоглобина (Hb), количество эритроцитов, гематокрит, определяли МПК и АП по ЧСС [3].

Нами показано, что исходный уровень Hb у испытуемых обеих групп существенно не отличался, он не превышал 14.0 ± 0.19 мг-% (группа А) и 13.9 ± 0.18 мг-% (группа В). После завершения эксперимента уровень Hb у испытуемых группы А колебался в пределах 15.3 ± 1.6 мг-% (1 день после завершения тренировки в низкогорье), 15.2 ± 0.22 мг-% (8 день), 15.0 ± 0.19 мг-% (15 день), 14.6 ± 0.21 мг-% (22 день), т.е. на протяжении 22 дней после завершения тренировки по программе он был выше исходного уровня.

В то же время динамика уровня Hb у испытуемых группы В на протяжении того же периода наблюдения была следующей: 1 день после окончания тренировочной программы – 14.1 ± 0.19 %; 8 день – 14.0 ± 0.20 %; 15-й – 13.7 ± 0.01 % и, наконец, 22 день – 13.2 ± 0.08 %, т.е. уровень Hb у испытуемых контрольной группы (группа В) был достоверно ниже, чем у испытуемых экспериментальной группы. Значительно отличалась и динамика содержания красных кровяных телец на протяжении того же периода наблюдения у испытуемых экспериментальной (А) и контрольной

(В) групп, а именно, как свидетельствуют данные, приведенные на таблице 1 содержание эритроцитов крови у испытуемых А группы на протяжении всего периода наблюдения было выше, чем у испытуемых группы В (см. табл.1), иными словами на протяжении более чем 20 дней наблюдения количество эритроцитов у испытуемых группы А более выражено превышало исходный уровень (7.7% - 5.8% - 3.8% - 2%), чем у испытуемых контрольной группы – группы В.

Таблица 1.

Динамика количества (млн/мм³) эритроцитов у бегунов после тренировки в низкогорье (группа “А” n=14) и равнинных условиях (группа “В” n=14)

Группы	Статистические обозначения	Сроки тестирования, количество эритроцитов, млн/мм ³				
		до тренировки	после тренировки, дни			
			1	8	15	22
«А»	\bar{X}	5,2	5,6	5,5	5,4	5,3
	δ	0,06	0,15	0,12	0,09	0,07
	p			>0,05	>0,05	>0,05
	p ₁		<0,05	<0,05	<0,05	>0,05
«В»	\bar{X}	5,0	5,2	5,1	5,1	4,8
	δ	0,06	0,08	0,15	0,11	0,09
	p			>0,05	>0,05	<0,05
	p ₁		<0,05	>0,05	>0,05	<0,05
	p ₂	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Примечание: p – достоверность различий, относительно данных предыдущего тестирования; p₁ – достоверность относительно данных, зарегистрированных до тренировки; p₂ – достоверность относительно данных группы “А”.

Прирост величины гематокрита под влиянием тренировки в низкогорье был более высоким, а также удерживался в течение более длительного периода, чем у испытуемых группы В, тренировавшихся по аналогичной программе в условиях равнины.

Исходя из того, что МПК и АП (определяемые по ЧСС), можно расценивать как интегральные показатели функциональных возможностей бегунов, в настоящем исследовании проведено детальное изучение динамики указанных показателей в конкретных условиях эксперимента,

т.е. прослежена динамика изменений МПК и АП у бегунов испытуемых 2-х групп – тренировавшихся в условиях низкогорья (группа А) и равнины (группа В), как уже отмечалось выше, тренировочная программа была одинаковой для обеих групп испытуемых.

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что прирост МПК у испытуемых группы А существенно превышает аналогичный прирост у испытуемых группы В (см. табл. 2).

Таблица 2.

Динамика МПК (мл•кг⁻¹•мин⁻¹) у бегунов после тренировки в низкогорье (группа “А” n=14) и условиях равнинной подготовки (группа “В” n=14)

Группы	Статистические обозначения	Сроки тестирования, величина МПК, мл•кг ⁻¹ •мин ⁻¹				
		до тренировки	после тренировки, дни			
			1	8	15	22
«А»	\bar{X}	71,2	74,1	74,0	74,2	73,8
	δ	1,34	2,57	2,70	1,34	2,16
	p			>0,05	>0,05	>0,05
	p ₁		<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
«В»	\bar{X}	70,8	71,9	71,6	71,0	70,0
	δ	1,28	1,68	1,78	1,18	1,28
	p			>0,05	<0,05	<0,05
	p ₁		<0,05	<0,05	>0,05	<0,05
	p ₂	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Примечание: p – достоверность различий, относительно данных предыдущего тестирования; p₁ – достоверность относительно данных, зарегистрированных до тренировки; p₂ – достоверность относительно данных группы “А”.

Прирост МПК в первый день после возвращения с гор, т.е. по окончании тренировочной программы, составлял 4.1%, в то время как аналогичный прирост данного показателя у испытуемых группы В составил всего 1.6%.

Нами показано также различное влияние тренировочной программы в зависимости от климато-географических условий и на динамику АП. Это различие выражается в том, что под влиянием

тренировки в низкогорье АП достигает не только большего прироста, чем при подготовке в равнинных условиях, но и удерживается на повышенном уровне в течение более длительного периода (см. табл. 3).

Таблица 3.

Динамика АП (по ЧСС) у бегунов после тренировки в низкогорье (группа "А" n=14) и условиях равнинной подготовки (группа "В" n=14)

Группы	Статистические обозначения	Сроки тестирования, величина МПК, мл•кг ⁻¹ •мин ⁻¹				
		до тренировки	после тренировки, дни			
			2	9	16	23
«А»	X ⁻	165,2	170,3	170,8	170,4	170,6
	δ	2,11	1,39	1,04	1,56	2,05
	p			>0,05	>0,05	>0,05
	p ₁		<0,05	<0,05	<0,05	<0,05
«В»	X ⁻	164,8	166,9	167,8	166,4	165,9
	δ	1,58	1,32	1,98	2,11	1,98
	p			<0,05	<0,05	>0,05
	p ₁		<0,05	<0,05	<0,05	>0,05
	p ₂	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Примечание: p – достоверность различий, относительно данных предыдущего тестирования; p₁ – достоверность относительно данных, зарегистрированных до тренировки; p₂ – достоверность относительно данных группы "А".

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что по завершении одинаковой тренировочной программы (в условиях низкогорья – группа А, в условиях равнины – группа В) у испытуемых группы А в течение более чем 20 дней сохранялся прирост АП в пределах 3.1 - 3.4 - 3.1 - 3.3%, тогда как у испытуемых группы В (контрольная группа) прирост АП был менее выражен и, начиная с 9 дня после завершения тренировочной программы величина АП значительно снизилась.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что тренировка бегунов в условиях низкогорья превышает по эффективности влияния на развитие функциональных возможностей спортсменов подобную тренировку в условиях равнины.

Специальная выносливость является одним из важнейших

факторов, обуславливающих достижение бегуном на средние и длинные дистанции высоких спортивных результатов. Будучи многокомпонентным качеством, специальная выносливость, определяется наличием двигательных ресурсов и соответствующей техники движения (бега).

Как свидетельствуют полученные нами данные, специальная выносливость у бегунов после завершения тренировочной программы в условиях низкогогорья оказалась более значительной, чем у тех спортсменов, которые тренировались по аналогичной программе в условиях равнины.

В то время как увеличение специальной выносливости у бегунов группы А составило 2.1 - 3.3 - 3.3 - 2.8% (3,11,19, 27 дни тестирования), прирост специальной выносливости у бегунов группы В не превышал 1.5%: 0.9 – 1.5 – 1.1 – 1% (те же дни тестирования).

Следует отметить, что улучшение результата в беге на 3000 м, а следовательно и повышение уровня специальной выносливости по завершении эксперимента сопровождалась также и уменьшением ЧСС_{max} в процессе бега.

Вывод: аналогичная тренировочная программа подготовки бегунов на средние и длинные дистанции оказывается более эффективной при её реализации в условиях низкогогорья по сравнению с равнинными условиями.

Литература.

1. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климатогеографических условиях. // К., Олимпийская лит. 1996,-176с.
2. Безпальый Б.С. Изменение количества эритроцитов и гемоглобина в крови у бегунов на средние дистанции при тренировках в горных условиях Киргизии. // Матер. 1-й Иссл. межвуз. научно-метод. конф. по физкультуре и спорту. Фрунзе: "Мактеб", 1967.
3. Conconi F., Ferrari M., Zigeio P. a oth. Determination of the anaerobic threshold by a noninvasive field test in runners. // J. Appl. Physiol. 1982, V52, N4, p.p.869-873.

Поступила в редакцию 06.09.2002г.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕВОДНЫХ ЭКЗАМЕНОВ В УНИВЕРСИТЕТАХ УКРАИНЫ ВО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЕ XIX ВЕКА

Пташный О.Д.

Украинская инженерно-педагогическая академия

Аннотация. В статье обобщен опыт проведения переводных экзаменов в университетах Украины второй половины XIX века.

Раскрыта специфика проведения экзаменов и оценивания знаний.

Ключевые слова: *переводной экзамен, оценка знаний, экзаменационная комиссия, зачет полугодий.*

Анотація. *Пташиний О.Д. Організація перекладних іспитів в університетах України в другій половині XIX століття. У статті узагальнено досвід проведення перекладних іспитів в університетах України другої половини XIX століття. Розкрито специфіка проведення іспитів та оцінювання знань.*

Ключові слова: *переводний іспит, оцінка знань, екзаменаційна комісія, залік півріччя.*

Annotation. *Ptashniy O.D. Architecture of end-of-year examinations at universities of Ukraine in second half XIX blepharons. In a paper the experience of holding of end-of-year examinations at universities of Ukraine of second half XIX blepharons is generalized. The specificity of holding of examinations and estimation of knowledge is uncovered.*

Keywords: *an end-of-year examination, assessment of knowledge, examination commission, offset of half-year.*

Одной из основных форм итогового контроля учебно-познавательной деятельности студентов являлись переводные экзамены при переходе с младших на старшие курсы, проводившиеся в большинстве университетов.

В начале 50-х годов каждое из этих учебных заведений руководствовалось в данном вопросе своими собственными правилами, которые, впрочем, весьма незначительно отличались друг от друга [4; 6; 8; 12]. В соответствии с этими правилами все преподаваемые на факультетах предметы подразделялись на факультетские (иначе - главные) и дополнительные (вспомогательные).

Переводным испытаниям, проводившимся в конце каждого из первых трех (а для медицинского факультета – четырех) лет подвергались все без исключения студенты; время на подготовку к экзамену по каждой дисциплине составляло от 3 до 6 дней. По воспоминаниям современников, в то время “подготовка к испытаниям осуществлялась по конспектам; к учебникам обращались весьма редко и преимущественно в тех случаях, когда предмет на лекциях излагался крайне бестолково” [4, с.392].

Как правило, переводной экзамен принимал сам преподаватель, но на тех курсах, где завершалось чтение лекций по дополнительным предметам, а также на экзаменах по богословию присутствовали также декан и один из членов совета факультета (по очереди). Для оценки уровня знаний использовалась шестибальная система отметок цифрами от 0 до

5 (0 – совершенное незнание; 1 – слабые познания; 2 – посредственные; 3 – достаточные; 4 – хорошие; 5 – отличные). В случае разногласий между экзаменаторами определялся средний балл (“средний вывод”), который, если представлял собой дробную величину, округлялся до целой цифры; при этом дробная часть $1/2$ принималась за единицу, а меньшее значение просто не учитывалось. Отметим, что в правилах Харьковского университета было сказано, что при несогласии между экзаменаторами преподаватель имел два голоса (для сравнения: в правилах Казанского университета оговаривалось, что при разнице в оценках, выставленных экзаменуемыми, более чем в два балла “средний вывод” не определяется, а испытание студента повторяется в присутствии преподавателя и всех членов факультета, и степень познания определяется по большинству голосов).

Экзаменуемый должен был ответить на вопросы, содержащиеся в билете, причем времени на подготовку практически не отводилось: в крайнем случае, студенту давалось “несколько минут для соображения”. При затруднении с ответом экзаменатору разрешалось задавать наводящие вопросы (“навести, указать, но не более”). Если экзаменуемый вовсе не отвечал на вопросы, поставленные в билете, или отвечал неудовлетворительно, то экзаменатор предлагал студенту взять второй (а при необходимости даже и третий) билет, но тогда оценка выводилась как средний балл по этим билетам.

После каждого экзамена преподаватели передавали декану факультета экзаменационные листы, на основании которых по завершении всех экзаменов составлялись общие ведомости, где указывались оценки студентов по каждому предмету и выводился средний балл, а в особой графе заносилось решение факультета о переводе на следующий курс, которое окончательно утверждалось советом университета.

Перевода на следующий курс во всех университетах “удостаивались” молодые люди, сдавшие все испытания не менее чем на “3”. К лицам, не удовлетворявшим данному условию, требования в разных учебных заведениях несколько отличались. Так, в правилах переводных экзаменов Харьковского университета отмечалось, что студент, получивший по одному из дополнительных предметов менее тройки, также зачислялся на следующий курс, если средний балл по всем дополнительным предметам у него был не менее трех. В случае невыполнения этого условия, либо при наличии двух и более неудовлетворительных оценок по дополнительным предметам, или хотя бы одной такой отметки по главному предмету экзаменуемый должен был быть отчислен из университета, если не получал разрешения остаться

на повторный курс [8, с.17].

Следует отметить, что в начале исследуемого периода остаться на повторный курс в соответствии с циркулярным распоряжением по Министерству народного просвещения, принятым в 1849 году, можно было “не иначе как с разрешения министерства, по удостоверению начальства университетов в особых законных к тому уважениях” [12].

Студент, не явившийся на переводной экзамен, “перевода на следующий курс не удаивался”. Уважительной причиной неявки на переводной экзамен являлась только “соответствующим образом засвидетельствованная” болезнь. В этом случае студент обращался к декану факультета с просьбой о допуске к экзамену в другой день периода времени, отведенного на годовые испытания. При продолжительной болезни назначалась дата дополнительного экзамена перед началом нового учебного года. Лица, по любой причине не явившиеся на дополнительный экзамен, оставались на повторный курс (если имели на это право).

Правилами регламентировались и испытания при переходе на другие факультеты и в другие университеты, которые в разных учебных заведениях отличались друг от друга.

При переходе в другой университет студент должен был представить документы о сданных экзаменах за соответствующий курс; при их отсутствии зачисление в новый университет осуществлялось только путем успешно выдержанного в нем соответствующего годового испытания. В случае если в прежнем университете переходящий не слушал какого-нибудь предмета, то после перевода он обязан был сдать его на одном из переводных экзаменов.

Приведенные выше правила испытаний действовали до начала 60-х годов и были существенно изменены в 1861 году путем отмены экзаменов после первого и третьего курсов, в результате чего студенты в процессе учебы стали подвергаться единственному переводному испытанию по завершении второго курса [2, с.572-573].

Введение в действие устава 1863 года, предоставившего советам университетов широкие права в области контроля над учебной деятельностью студентов, вновь поставило в повестку дня вопрос о возврате к системе переводных экзаменов.

Так, уже в 1863 году в ответ на запрос попечителя Харьковского учебного округа о целесообразности проведения годовых испытаний в подведомственном ему университете Министерство народного просвещения дало положительный ответ, результат которого и был отражен в § 32 правил для студентов Харьковского университета 1864 года: “Для проверки научных занятий студентов служат ... годовые ... практические

... и теоретические испытания” [6, с.918]. При этом, по воспоминаниям студента данного учебного заведения того времени А. Воронова, профессора, чтобы исключить имевшие место случаи протекции со стороны отдельных преподавателей, которые, при незнании экзаменуемым ответа на билет, задавали массу дополнительных, заранее известных ему вопросов, добились утверждения такого хода экзамена: каждый студент брал три билета, и отвечал только на них. При неудовлетворительном ответе экзаменатор мог предложить испытуемому дополнительный вопрос, но с согласия остальных членов экзаменационной комиссии; отметка же ставилась с общего согласия испытательного комитета [2, с.588].

В это же время в университете св. Владимира проводились только полукурсовые испытания по окончании второго курса (на медицинском факультете – третьего); однако и здесь стипендиаты и лица, желавшие получить пособие или право на освобождение от платы за слушание лекций, подвергались экзаменам ежегодно.

Для перевода на следующий курс в университетах выдвигались следующие требования: средний балл по всем предметам испытаний и по каждой из главных дисциплин отдельно должен был быть не менее трех; оценка “1” не допускалась.

После введения устава 1863 года, как и ранее, лица, не выдержавшие переводных испытаний, оставались на повторный курс, но только один раз на одном и том же курсе, а общее время обучения в университете не могло превышать шести лет (на медицинском факультете – семи), что оговаривалось как правилами этих учебных заведений, так и министерскими распоряжениями [3 а, с.139; 7, с.6].

В дальнейшем к производству курсовых испытаний перешел и университет св. Владимира. Так, в его правилах, утвержденных в 1872 году, оговаривалось, что они устанавливались для студентов 1-го и 3-го курсов юридического факультета и заключались в том, что каждый преподаватель по своему усмотрению назначал несколько разделов преподаваемой им дисциплины с указанием научных пособий, а учащимся предоставлялось право выбора того или иного отдела для испытаний. Студенты, не выдержавшие курсовых испытаний, не допускались в дальнейшем к полукурсовым (после 2-го курса) или окончательным экзаменам.

Курсовые экзамены в этом учебном заведении, как и раньше, сдавали также лица, претендующие на пособия и освобождение от платы за слушание лекций. Например, при переходе с первого на второй курс такие студенты физико-математического факультета по разряду

естественных наук должны были успешно выдержать экзамены по опытной физике и теоретической химии, а обучавшиеся по разряду математических наук - по алгебраическому анализу, аналитической геометрии, тригонометрии и физике. К концу же 70-х годов, по свидетельству М. Владимирского - Буданова, совет университета св. Владимира ввел контрольные испытания при переходе с одного курса на другой в обязательном порядке на всех факультетах [1, с.49; 3 б, с.67].

Следует подчеркнуть, что отличие правил для студентов разных факультетов одного и того же учебного заведения относительно производства переводных экзаменов было характерным явлением того времени и наблюдалось не только в университете св. Владимира.

Широкий спектр проблем, присущих университетам Российской империи (в составе которой была Украина) в середине 70-х годов, в том числе и состояние дел с переводными экзаменами, был освещен в обзорной статье “Университетский вопрос”, опубликованной в 1876 году в “Журнале Министерства Народного Просвещения”[11]. В ней констатировалось, что в то время переводные экзамены в той или иной форме проводились во всех университетах, кроме университета св. Владимира, в котором обязательными были только полукурсовые испытания (после 2-го курса). Для оценки знаний на этих экзаменах использовалась, как и до введения в действие устава 1863 года, преимущественно цифровая система, однако уже не шестибалльная, а пятибалльная, поскольку отметка “0” была изъята из употребления. Исключением из этого правила также являлся университет св. Владимира, где для оценки знаний (на полукурсовых испытаниях) служила словесная система “весьма удовлетворительно”, “удовлетворительно”, “неудовлетворительно”.

В соответствии с правилами университетов переводные испытания осуществлялись экзаменационными комиссиями (кроме правил Харьковского университета, которые вообще умалчивали об этом вопросе). При этом в университете св. Владимира (и Санкт-Петербургском) состав комиссий не оговаривался, а в остальных они включали декана (председатель), преподавателя и депутата от факультета.

Порядок производства самих испытаний правилами Харьковского (и Санкт-Петербургского) университета вовсе не оговаривался; во всех же остальных они проходили “изустно по билетам, вынимаемым студентами по жребию”, причем члены экзаменационной комиссии могли задавать и дополнительные вопросы; письменные ответы, по словам автора, были “в весьма малом употреблении”.

К этому времени по сравнению с 60-ми годами несколько изменились и требования для перевода на старший курс: зачисление

происходило при “среднем выводе” не менее 3-х, но относительно требований к отдельным предметам существовали различия.

Следует отметить, что в начале 80-х годов на переводных испытаниях больше внимания стало уделяться уже письменным ответам экзаменующихся (о чем свидетельствуют, к примеру, отчетные данные о деятельности Казанского университета в 1883 году).

Университетский устав 1884 года отменил переводные с курса на курс экзамены, установив взамен контроль в виде зачета полугодий, осуществлявшийся на основании “прилежания” студента в посещении лекций, результатов его участия в практических занятиях и поверочных испытаниях, последние из которых проводились в форме беседы преподавателя с испытуемым по пройденным разделам предмета. Причем, как отмечали современники, “испытания эти должны были служить удостоверением прилежания студента, а не оценкою достигнутых знаний” [5, с.36].

В отличие от остальных факультетов, на медицинских проводились особые полукурсовые испытания, порядок которых регламентировался “Правилами о производстве полукурсового испытания на медицинском факультете”, разработанными Министерством народного просвещения в соответствии со статьями 82 и 84 университетского устава [10]. При этом, по ряду дисциплин в качестве полукурсовых экзаменов могли быть признаны и проводившиеся ранее поверочные испытания для зачета полугодий.

Поскольку опыт проведения в течение ряда лет поверочных испытаний показал, что в конечном итоге они “обратились в обыкновенные экзамены и репетиции с отметками об обнаруженных знаниях”, но только “крайне слабые, сбываемые как формальность, ... отнимавшие очень много времени”, Министерство народного просвещения в 1889 году приняло распоряжение о введении (сначала в виде временной меры, а затем и постоянно) полукурсовых испытаний и на остальных факультетах университетов [5, с.36].

В соответствии с новыми “Правилами о зачете полугодий и о полукурсовых испытаниях”, утвержденных для каждого из факультетов в отдельности, вводимые полукурсовые экзамены были разделены на три части и проводились после окончания 2-го, 4-го и 6-го полугодий (нечетные полугодия, как и ранее, завершались поверочными испытаниями).

Перечень предметов полукурсовых испытаний по каждому факультету оговаривался непосредственно в самих правилах, а распределение дисциплин между первой, второй и третьей частями

осуществлялось факультетами (по возможности равномерно) и утверждалось министром народного просвещения.

Выдержавшими полукурсовой экзамен считались лица, сдавшие все предметы без двоек при “общем выводе” не менее 3 ? балла; в таком случае им засчитывалось соответственно два, четыре или шесть полугодий, и они могли записаться на лекции и практические занятия следующего семестра. Вместе с тем правила гласили, что “одна неудовлетворительная отметка не лишает права записи, и предмет, по которому получена неудовлетворительная отметка, присоединяется к следующему полукурсовому экзамену” (§ 6).

Лица, не явившиеся на полукурсовой экзамен в установленный срок или не выдержавшие его, через год допускались к повторному (при этом соединение данной части полукурсовых испытаний с последующей не допускалось). Студенты, не завершившие в течение восьми полугодий полукурсовых экзаменов в полном объеме (т.е. в составе 1-й, 2-й и 3-й частей), подлежали исключению из университета [9].

Таким образом, анализ историко-педагогической литературы, официальных нормативно-правовых документов, показывает, что в начале 50-х годов каждый университет имел свои индивидуальные правила переводных испытаний. При действии устава 1863 года даже в одних и тех же университетах условия переводных экзаменов на разных факультетах могли быть различными, вплоть до того, что на одних факультетах они проводились, а на других – нет. После 1884 года для всех университетов были установлены единые правила зачета полугодий, а затем и полукурсовых испытаний. Форма проведения переводных экзаменов на протяжении исследуемого периода трансформировалась из чисто устной в смешанную, при которой важная роль отводилась и письменным ответам. Система оценки знаний осталась преимущественно цифровой, но перешла от шестибалльной к пятибалльной (путем отмены отметки “0”); в большинстве случаев студенты, имеющие одну неудовлетворительную оценку или переводились на следующий курс, или им разрешалась переэкзаменовка по данному предмету.

Литература

1. *Владимирский – Буданов М.Ф. Пятидесятилетие императорского университета св. Владимира (1834-1884). – Киев: типография университета, 1884. - 59 с.*
2. *Воронов А. Воспоминания бывшего студента Харьковского университета 60-х годов // Русская старина. – 1913. - №6. - С. 571-595.*
3. *Известия о деятельности и состоянии наших учебных заведений // Журнал Министерства Народного Просвещения, отд. “Современная летопись”: а)*

1870. - Ч. 151. - С. 136-211; б) 1873. - Ч. 167. - С. 63-110.
4. Любарский И.В. Воспоминания о Харьковском университете 1850-1855 г.г. / Исторический вестник. – 1891. - №8. - С. 373-393.
 5. Наши учебные заведения. Несколько сведений об окончательных университетских испытаниях в комиссиях в 1889 и 1890 годах // Журнал Министерства Народного Просвещения. - 1891. - Ч. 276. - отд. “Современная летопись”. – С. 23-45.
 6. Правила для студентов и посторонних слушателей лекций в Харьковском университете // Сборник распоряжений по Министерству народного просвещения. 1850-1864. - Т. 3. - Спб.: тип. Академии наук, 1867, - С. 904-925.
 7. Правила императорского университета св. Владимира // Университетские известия. – 1872. - №3. - “Прибавления”. – Киев: университетская типография. - С. 1-77;
 8. Правила испытания для перевода из курса в курс и выпуска студентов Харьковского университета по факультетам историко-филологическому, физико-математическому и юридическому // Журнал Министерства Народного Просвещения. – 1853. - Ч. 78. - Отд. 1. - С. 11-23.
 9. Правила о зачете полугодий и о полукурсовых испытаниях на юридическом факультете // Циркуляр по Харьковскому учебному округу. – 1898. - №9. - С. 4-6.
 10. Правила о производстве полукурсового испытания в медицинском факультете // Журнал Министерства Народного Просвещения. – 1887. - Ч. 259. – Отд. “Правительственные распоряжения”. – С. 15-21.
 11. Университетский вопрос (без указания автора) // Журнал Министерства Народного Просвещения. – 1876. - Ч. 187. - Отд. “Современная летопись”. - С. 131-178.
 12. Циркулярное предложение о недозволении всем вообще студентам университетов оставаться в одном курсе на два года // Журнал Министерства Народного Просвещения. – 1849. - Ч. 63. - Отд. 1. - С. 60..
- Поступила в редакцию 03.09.2002г.*

**КРЕАТИВНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ЧЕЛОВЕКА
КАК ОБЪЕКТ СОЦИОКУЛЬТУРНОГО АНАЛИЗА И
ДИДАКТИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ
(часть I)**

Дмитриев С.В.

Нижегородский государственный педагогический университет, Россия

Аннотация: Разработка концепций образования XXI века в

значительной степени связана с тенденциями гуманизации и гуманитаризации, созданием условий для освоения коммуникативной и проектно-технологической культуры мышления и деятельности специалиста. Проектность, технологичность – определяющие свойства мыслительной и практической деятельности человека. Коммуникативностью пронизаны наука, искусство, педагогика, психология человека. Однако в традиционной дидактике данная проблема не нашла еще достаточного освещения.

Ключевые слова: проектность, технологичность, коммуникативность, креативно-двигательные действия, антропные образовательные технологии.

Анотація: Дмитрів С.В. Креативно-рухові дії людини як об'єкт соціокультурного аналізу і дидактичного дослідження (частина I). Розробка концепції утворення XXI століття в значній мірі зв'язана з тенденціями гуманізації і гуманітаризації, створенням умов для освоєння комунікативної і проектно-технологічної культури мислення і діяльності фахівця. Проектність, технологічність – визначальні властивості розумової і практичної діяльності людини. Комунікативністю пронизана наука, мистецтво, педагогіка, психологія людини. Однак у традиційній дидактиці дана проблема не знайшла ще достатнього висвітлення.

Ключові слова: проектність, технологічність, комунікативність, креативно-рухові дії, антропні освітні технології.

Annotation. Dmitriev S.V. Creative-motor actions of man as an object of social-cultural analysis and didactical research (part I). The elaboration of educational conceptions (in the XXI st century) is considerably connected with humanistic and humanitarian tendencies, creating conditions to possess both communicative and projective technological culture of thinking and activity of a specialist. Projective, technological, communicative properties are main in mental and practical man's activity. Thus, science, art, education, psychology possess a communicative feature as regards his perception of the word and subjective-social environment. However, the given problem hasn't been covered enough in the traditional didactics.

Keywords: projective, technological, biosocioculture, motor action's cohtuction, antropocentric biomechanics.

Креативно-личностные действия человека рассматриваются нами как социокультурный объект, связанный с реализацией не только инструментальных, но и терминальных ценностей деятеля-творца (музыканта, художника, спортсмена). Можно трактовать данный объект как *результат творящего сознания личности* (результат творческого

самораскрытия деятеля), *феноменологически* (материализация духовно-деятельностного потенциала личности), *технологически* (творчество личности как “алгоритмизация неалгоритмизируемого”), как особый *продукт межсубъектной коммуникации* (“текст движений” в контексте культуры), без которого невозможно полноценное социокультурное развитие и обогащение содержательного потенциала личности и деятельности человека. При этом термин “текст” в настоящее время понимается весьма широко. В работах В.В.Налимова на основе семантического анализа понятийной структуры “смысл-текст-язык” сам **Мир** рассматривается как **Текст**. (Весь эволюционирующий мир данный автор рассматривал как *множество текстов*). Мы полагаем, что человек, его Эго и его деятельность представляют своего рода “*живые тексты*”, способные к самоорганизации, самоинтерпретации, самореконструкции. Культуро-творческие тексты (в том числе креативно-двигательные действия) характеризуются инновационными и экспрессивными признаками. Первые ориентированы на оценку креативности *по новизне* конечного продукта, вторые – *на самовыражение* творца в процессе деятельности. Постигая культуротворческие аспекты “диалога с миром”, творец может отнестись к творческому процессу как к “порождению Текста”, обращенного к объективной и субъективной реальности.

В представленных ниже тезисах обсуждаются вопросы, каким образом деятель-творец “обнаруживает себя” в “психомоторном произведении” (построенном им двигательном действии) и, соответственно, каким образом креативно-двигательное действие, порождаемое субъектом, становится “*произведением культуры*”, в котором объективируется внутренний предметный мир личности. В данной статье автор не отвечает однозначно на поставленные им же самим вопросы, а скорее, рассуждает на эту тему и приглашает читателя к дискуссии.

1. Единство субъекта и объекта в культуротворческих действиях. Культура выступает как социокультурное пространство (объективированный мир человеческого духа) и как особый способ межсубъектной коммуникации, как диалог индивидуальных смыслов человеческой деятельности в любых разновидностях – мышление, спорт, искусство, научное познание, языковые практики, в которых человек не столько производит социокультурный продукт, сколько “производится” сам. Термин “социокультурный” означает – опирающийся на культуру как фундаментальную основу мышления и деятельности, которая вырабатывается веками. Культура понимается здесь в широком смысле как “ментальное программирование” (Г.Хофштеде), как все те знания, общие для определенной группы людей, которые позволяют человеку,

принадлежащему к данной группе, успешно функционировать в ее рамках. Это внутренний аспект культуры. Существует также внешний аспект культуры, проявляемый в поведении и продуктах человеческой деятельности.

“Живая культура” всегда ориентирована на *культуротворчество*, а не на воспроизводство (трансляцию) “культурных эталонов”. Культура конгениальна художнику-творцу – созидателю стиля, но отнюдь не стилизатору. (Первый – элитен, второй – элитарен). Сущностными признаками социокультурных двигательных действий являются: (1) акт творчества; (2) тенденция к развитию; (3) наличие идеального продукта. Чем больше человек совершает реальных духовно-практических действий, тем больше он одухотворяется и воплощается в социокультурном мире [1]. Образование “образует” человека, а он в своей деятельности образует и преобразует мир. В креативно-двигательных действиях человека осуществляется: (1) эмоциональное выражение его духовно-ценностного мира и “транспортировка” конкретных культурных смыслов деятельности в “жизнь социума”; (2) манифестация “Я” в системе деятельности и вхождение личности в структуру мира, а также (3) внедрение этой структуры в “предметный мир” человека.

Личность творца открыта миру. Она способна совершать действия, порождаемые новыми смыслами. Через способы культуротворческой деятельности (методы, технику, искусство) и свое “мыслящее тело” (в концепции В.В.Налимова не мозг, а все тело становится одним из уровней деятельностного сознания) человек *воплощается* в социуме как *событие культуры*: становится “здесь-бытием” (М.Хайдеггер), “объективированным духом” (Гегель), “конденсацией” духовного в материальном. Если поведение (животного и человека) – это *объективизация психики* (рефлексология бытия), то деятельность – *объективизация деятельностного сознания человека* (рефлексия, интерпретация и преобразование бытия). Именно в действиях и через действия (в широком смысле слова) человек постигает и преобразует окружающий его мир, а сам этот мир “открывается человеку” в его деятельности, где сталкиваются “безличная логика” (операционный интеллект) и “личный смысл” (онтология субъективности), два разных понимания культуры, логики, истины, “бытия-о-бытии”. По сути дела реальность едина и представляет собой неделимую целостность, лежащую в основе как материи, так и сознания (антропный принцип, по Дж.А.Уилеру, holomovement, по Д.Бому). Стирается грань, отделяющая ментальное начало от материального, сознание от материи. В этой связи заслуживают внимания высказывания физиков: “Сознание и материя

являются различными аспектами одной и той же реальности” (К.Вейцекер); “Субъект и объект едины” (Э.Шредингер).

Поиски нового понимания природы деятельностного сознания человека находят свое выражение в возникновении философски ориентированных теорий такого рода, как трансперсональная и гуманистическая психология (А.Маслоу), “глубинная экология” (А.Нейсс), “метафизика сознания” (М.Калиновски, В.В.Налимов, Дж.А.Уилер, Д.Минделл), “философски-геометрическое моделирование эволюции” (Г.Ляховицкая), “психосемантика сознания” (В.Ф.Петренко).

2. Единство ментального и материального в психосемантике двигательных действий. “Психосемантика деятельностного сознания” как научное направление, разрабатываемое нами, имеет дело с тремя семантическими структурами – *структурой психики, структурой деятельности, структурой восприятия и переработки информации* (связанной, в частности, с функциональной асимметрией полушарий головного мозга). Термин *психо* свидетельствует об отношении к психике, мышлению или чувственному восприятию - к процессам, протекающим в нейропсихической системе и играющим важную роль в формировании человеческой деятельности. В теории двигательных действий возникает задача квантификации явлений субъективной реальности, установление определенных нейрофизиологических (и иных) состояний в головном мозгу, эквивалентных данному психическому явлению, выяснению их кодовой организации.

Термин *семантика* отсылает нас к семиотическому пространству отношений личности к миру, к языковым моделям, играющим важную роль в достижении взаимопонимания между людьми, на чем, собственно, и держатся все социокультурные процессы и программы. Можно рассматривать культуру как фактор смысловой интерпретации текста (в соответствии с кодами, действующими в данной культуре). Понимание текста (письменного или устного) в значительной степени предопределяется широким контекстом культуры человека, действующими в данной культуре нормами и установками, принятыми в данной культуре ценностями. Известно, что смысл не задается автором текста однозначно. *Мессидж* (англ. message – мысль, которую автор хочет передать читателю) оказывается продуктом различных культурных дискурсов: интенцией адресанта (экспрессивный текст), творческим опытом адресата (импрессивный текст), контекстом восприятия (культурные потребности и способности), интертекстуальностью (так называемый “речевой коктейль” - включенность в текст элементов других текстов, сопряженность разных функциональных стилей и жанров).

Поскольку коммуниканты не обладают единым языковым опытом и у них имеются различия в представлениях о норме, узусе (правилах употребления), языковой референции, “один и тот же текст” они воспринимают (понимают) каждый по-своему. При восприятии “*текста движений*” важны эйдетические способности человека “видеть в воображении” семантику двигательных действий (“чтение образами, а не словами”). С помощью механизмов моторной идентификации создается “живой образ” двигательных действий, обладающий множеством оттенков, каждый из которых не всегда может быть обозначен словом (механизм восприятия движений во многом похож на дзенский способ “понимания вне слов”).

И, наконец, термин *деятельностное сознание* связан с рефлексивно-смысловой сферой деятельности человека, базирующейся на ценностях, смыслах, нейромоторных программах управления и регуляции в их отношении к целям, средствам и результатам познавательной и преобразовательной деятельности. С одной стороны, деятельностное сознание вместе с проектно-технологическим сознанием (где действуют в основном стандарты здравого смысла, штампы, стереотипы) образуют системно организованное сознание человека (самоорганизующуюся систему) как высшую форму отражения и преобразования действительности. Следует, однако, иметь в виду, что традиционные средства формирования социальных стереотипов и диспозиций личности (такие, как обучение, агитация, реклама) дополнились в последние годы специализированными технологиями манипулирования сознанием. Так, нейропсихосемантическое программирование является способом, при помощи которого организовывается наше мышление и деятельность, включая чувства и убеждения, чтобы в конечном итоге достичь *поставленных извне* (в том числе негативных) целей – подобно тому, как используется компьютер для решения каких-либо конкретных задач при помощи соответствующего программного обеспечения.

С другой стороны, деятельностное сознание является *автогенеративной системой*, то есть оно порождает и стимулирует собственное развитие через деятельность, в том числе через креативно-двигательные действия человека. Парадигма деятельностного сознания основана на трех “категориальных онтологиях”: *личность в развитии деятельности; деятельностное сознание в развитии рефлексии; деятельность в развитии сознания личности*. Только становясь субъектом собственных действий, человек обретает возможность стать личностью. При этом важно не просто “сформировать” заданные извне свойства, а

раскрыть и поддержать личностно-деятельностный потенциал, включить человека в процессы смыслотворчества, ценностно-смыслового развития и рефлексивной самоорганизации личности.

3. Предметный мир человека как диалог наук и мировоззренческих позиций личности. Индивидуально-личностный мир человеческой деятельности, мир психофизических систем движений, выступающих носителями определенных значений, личностных смыслов, формируется в соответствии со шкалой ценностей (своего рода смысловой “образ себя для других” и “образ себя для себя”). В предметный внутренний мир субъекта деятельности “встроен” язык, с помощью которого фиксируются смысловые позиции и оппозиции, перцептивные и концептуальные мыслительные структуры, когнитивные и имагинативные образы тех или иных двигательных действий. Известно, что внутренний мир действующей личности включает межсубъектные знаково-смысловые пространства, духовно-практическое бытие разных людей. Предметный мир личности - это и есть *диалог разных субъектов культуры*, диалог разных смыслов человеческого бытия.

Известно, что человеческий язык (в отличие от языка животного) способен иметь подтекст, ассоциативный смысл, диалогический контекст. Если язык животных лишь *сигнализирует* о ситуации, то язык человека – *моделирует* (по сути - реконструирует) мир. В *поведении* животных “ведет язык сигналов” (сигнальные системы коммуникации), в действиях человека “ведет язык знаков” (природа знака социокультурная – он является орудием и средством общения, деятельности и передачи общественного опыта). В условиях поведенческой реакции выбор информации от субъекта, как правило, не зависит. При выполнении двигательных действий центральным звеном является не переработка уже образованной информации, а именно *активный выбор, рефлексивный поиск информации* субъектом.

Таким образом, в основе поведения лежит *функция научения* (адаптация организма к предметной среде посредством врожденных механизмов саморегуляции). Креативно-двигательные действия связаны с *функциями развития предметного мира личности и самоопределения в социуме* (через механизмы обучения, образования и преобразования природы и социума – на основе осознанного *отношения* субъекта к происходящим событиям). Подчеркнем, что сами отношения существуют лишь в той или иной деятельности, и развиваются внутри этой деятельности вместе с ее развитием.

В “диалогическом, полифоническом сознании” человека (как носителя языка, в том числе “языка движений”) утверждается

многосубъектность и многомирность его деятельностного бытия, развивается многозначная и противоречивая система ценностей (гений, по определению А.С.Пушкина, - “парадоксов друг”), осуществляются семантические приращения, порождаемые эвристическим функционированием смысловых образов, символов и знаков, отражающих и порождающих двигательные действия. Особенностью гуманитарной парадигмы является то, что она акцентирует внимание на том, что результаты исследования зависят не только от объекта, но и от языка и способов описания объекта, а также от особенностей восприятия (ментальная модель) исследователя.

Л.Витгенштейн подчеркивал, что “границы моего языка означают границы моего мира”. Позитивная эвристика смысловых образований становится способом не просто открывания, но и созидания (через механизмы смыслотворчества) той или иной реальности (картины мира), способом увидеть мир по-другому и активно встроиться в этот мир, преобразовать его. Это дает возможность устанавливать *идиоматический смысл* объекта познания и преобразования (идиома – от греческого корня, означающего своеобразие), осуществлять *трансфизическую модальную транскрипцию*, связанную с субъективным восприятием и интерпретацией “живых движений” (их языковое представление) в деятельностно организованном сознании человека.

Вне нашего самосознания ничего не существует для человека.

Вне человека – да, существует. Важно иметь в виду, что внутренний мир человека все время взаимодействует с миром, существующим вне человека. Так, например, известно, что кристаллический минерал александрит при разных углах освещения воспринимается то красным, то фиолетовым. Цвета, звуки, запахи воспринимаются человеком прежде всего культурно-эстетически (через персонифицированное сознание в контексте диспозиций личности), а физической аппаратурой (например, перцептроном) они фиксируются чисто физически. Мы оказываемся перед разными проявлениями объективной реальности. Результат восприятия объекта зависит не только от его объективных свойств (свойства проявляются только во взаимодействии с субъектом или другим объектом), но и от устройства органов чувств и когнитивных способностей человека, а также от установок его деятельностного сознания (принятых данной личностью социокультурных ценностей). Поток “живого восприятия” представляет собой психофизически реальный процесс, в котором смысловое социокультурное содержание теснейше сопряжено с его информационными и энергетическими характеристиками, заданными от природы. Таким образом, любое научное исследование является не

“объективной истиной”, а лишь объективизированным представлением субъекта о предмете исследования, его “объективизированной картой”, порождаемой данным субъектом посредством сформированной картины мира.

4. Язык, знак, значение, смысл – отношения опосредствования в социокультурных системах. Язык внутри- и межкультурного общения используется человеком не только как средство выражения и передачи знаний в социокультурном пространстве (translation), но и как механизм “социокультурного видения” объективной реальности (representation), который позволяет понять и интерпретировать многообразный коммуникационный поток (связанный с творческим воспроизводством двигательных действий) под углом зрения интенциональности, рефлексивности, индивидуально-личностных смыслов и значений. Под *значением* здесь понимается выработанное человечеством и зафиксированное в научных понятиях и “текстах культуры” обобщенное отражение действительности и технико-технологических норм деятельности, а под *смыслом* - отношение субъекта к объекту, в рамках которого последний может быть не только ценностью, но и антиценностью или нейтральным в аксиологическом аспекте.

Таким образом, значение – это знание (общее для всех субъектов данной сферы культуры), при помощи которого *смысл означает* (выражается в знаке) и благодаря этому становится доступным для непосредственного восприятия (в отличие от смысла, доступного преимущественно для интроспекции). Это инструменты не только для измерения Мира, но и для взаимодействия с ним. По сути дела значение является семантической единицей деятельности (в том числе – мыследеятельности) человека в предметной среде, а смысл – рефлексивной единицей осознания, осмысления внутреннего предметного мира личности. Смысл есть прошедшее через систему деятельности (с помощью языка) значение. Смыслом обладает только то, что является продуктом деятельности (мыследеятельности) человека (“персонифицированный результат”, в том числе социокультурный текст, созданный из значений и смыслов с помощью языка).

5. Смысл как деятельностный оператор двигательных действий. Знаковые системы (как представители других предметов, свойств или отношений) являются средствами общения и коммуникации. Сами по себе знаки с другими материальными объектами не взаимодействуют. Они способны воздействовать на “мир вещей” в области культуры только через мир идей (научных, художественных, поэтических). Это комплементсвязывающие (комплементарные) элементы системы

отношений, порождаемые системой индивидуальной духовно-практической деятельности. Связь объекта (двигательного действия) и знака осуществляется через образы - *образ объекта вызывает образ знака* или *образ знака создает образ объекта*. Создаваемый текст не просто отражает объект как таковой, но и *выражает смысловое отношение* к нему человека.

Весьма важно иметь в виду, что психосемантический образ креативно-двигательного действия возникает не в результате одностороннего воздействия объекта на сознание, а как продукт комплементарного взаимодействия объекта с тезаурусом субъекта. Если *перцептивный образ* создается преимущественно на основе непосредственного восприятия объекта, то *когнитивно-семантический образ* – в результате творческой переработки полученной о нем информации (бронзовое тело, веселенький ситец, мудрые руки). В случае дезинтеграции взаимодействия перцептивных, когнитивных и тезаурусных систем деятельностно организованного сознания субъекта может возникнуть распад системы значений и смыслов технико-технологических операций, десемантизация биомеханической структуры, полисемический диссонанс в ходе понимания принципов смысловой организации двигательных действий. Отметим, что ценность, смысл, значимость – это не столько признаки объекта, сколько характеристики субъекта в его деятельности. Ценностно-смысловая структура двигательного действия имеет ярко выраженный *реляционный характер*, определяемый прежде всего личностным отношением человека к данному объекту, а не его свойствами. Ценность, как известно, относится не к “сфере вещей” (вещи индифферентны), а к деятельности человека, которая сама является ценностью средства для личности деятеля.

Отметим, что методы семиотики позволяют учитывать знаковые функции того или иного “Рукотворного объекта” - того, что лежит вне его материального бытия и выходит за рамки утилитарного назначения и благодаря чему данный объект перестает быть исключительно “материальной вещью” и оценивается нами уже как факт духовной культуры. С этой точки зрения креативно-двигательные действия объединяют в себе телесно-духовную (или ментально-двигательную) программу и являются по своей сути мощным инструментом внутренней трансформации индивида, затрагивающим практически все уровни его психической и телесной организации [2]. Действие, как известно, первично, интеллект человека вторичен. Первый выступает в качестве причины, второй – следствием. Можно определенно сказать, что деятельностное сознание в той же степени проявляется в действии, в какой

и формируется в русле деятельности. При этом не сознание детерминирует деятельность, а *личность деятеля* и ее взаимоотношения с объективным миром.

Педагогическая кинезиология, когнитивно-информационная педагогика остаются в настоящее время по принципам построения функционально-прагматическими системами науки и образования. Мы полагаем, что изучать (как и формировать) следует не отдельные психомоторные и биосоматические функции человека, а психосемантику деятельности и систему деятельностно организованного сознания личности. Данная система представляет собой многофункциональное единство таких процессов, как формирование, порождение, развитие, расширенное воспроизводство, рефлексивно-ориентированное управление. *Системозадающим фактором и единицей анализа должно стать социокультурное двигательное действие человека.*

6. Языкотворческое мышление субъекта деятельности.

Знаковые системы не существуют в качестве “порождающих моделей” вне их логико-семантической интерпретации (понимания и истолкования). “Смысл это есть то, что делает знаковую систему текстом” (В.В.Налимов). Отражение объективной реальности осуществляется, как известно, в сфере творящего сознания человека, которое строит социокультурные тексты – словесные, цветовые, музыкальные. Возникает новая реальность – индивидуальный художественный мир реципиента, позволяющий ему (посредством “вероятностного взвешивания смыслов”) по-новому воспринимать реальность, выделяя в ней совершенно иные тона и полутона, ритмы и звуки, грани и смыслы, делая возможным осуществить “вдох” и “выдох” новой гармонизирующей личность информации (проблемы творческого *вдохновения*). В творческом процессе участвует весь контекст социокультурной ситуации, средства всех языковых уровней (лексического, грамматического, синтаксического), присутствующих в тексте, которые в комплементарном взаимодействии подвергаются трансформации и способствуют рождению новых смыслов. Например, все известные выразительные средства “произведений культуры” помогают деятельностному сознанию адресата вовлекаться в художественную реальность, *переживать* и *проживать* ее. Так, стихотворный образ создается не столько лингвистическим значением слов, сколько метрикой, размером стиха, системой рифмовки, ритмической инверсией:

*Играет с рифмами поэт,
И пена по краям бокала...*

(Витус)

При прослушивании поэтического текста художественно-семантическое пространство восприятия расширяется за счет “звуковой мелодии” стихотворения, особенностей звучания (ораторской или напевной манеры чтения), устной речи (глухой, звонкий, мягкий, твердый, резкий звук), интонационно-логических пауз, альтернирующего ритма, аллитераций, тембровой окраски, характеристик метроритмической и фонической его структур (факторов, описывающих технико-технологические характеристики поэтической речи). Вместе с тем “живой образ” поэтического произведения в значительной мере будет определяться лингвокреативным (языкотворческим) мышлением реципиента, его полисемантическим восприятием, художественно-поэтическим тезаурусом, духовно-ценностной системой, позволяющей сделать тот или иной текст сопричастным личности (экзистенциальный аспект), общечеловеческой культуре (культурологический аспект), “онтологии языка”. Обращение к внутренним потенциям языка, поиск и художественный эксперимент (поэтический идиолект) – это одновременно и обнаружение эстетического знания о мире, скрытого в глубинных принципах языковой культуры. Творческая сопричастность (engagement) к тексту (при отсутствии рефлексии) “стирает” все выразительные средства – они превращаются в *события* художественно-поэтического мира личности (уподобляются миру “Я”). Следует иметь в виду, что если понятия едины для всех мыслящих (единая парадигматика науки), культурные значения – для всех говорящих (на данном языке), то индивидуально-личностные смыслы всегда зависят от *homo creasoficus* – человека, творящего мудрость, и *homo ludens* – человека играющего.

Литература

1. Гагин Ю.А., Дмитриев С.В. *Духовный акмеизм биомеханики.* – СПб.: Изд-во Балт. Пед. Академии, 2000. -308 с.
2. Дмитриев С.В. *Магия духовного мира в двигательных действиях человека / Теория и практика физической культуры.* – 1997, №12. –С. 44-50.
3. Дмитриев С.В. *XXI век: диалог наук и мировоззренческих позиций в антропных технологиях деятельности // Теория и практика физической культуры.* – 2000, №7. – С. 2-7.

Поступила в редакцию 12.09.2002г.

МАШИНА АДАПТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Черкесов Ю.Т., Свечкарёв В.Г., Ломакина Е.Д.

Кабардино-Балкарский государственный университет
Майкопский государственный технологический институт

***Аннотация.** Разработана машина адаптивного воздействия для беговых упражнений позволяющая проводить тренировочные занятия в оптимальном режиме нагружения на основе ответной реакции сердечно-сосудистой системы человека.*

***Ключевые слова:** машина адаптивного воздействия, автоматизированная система управления, частота сердечных сокращений, адаптация.*

***Анотация.** Черкесов Ю.Т., Свечкарёв В.Г., Ломакина О.Д. Машина адаптивного впливу для бігових вправ. Розроблено машину адаптивного впливу для бігових вправ що дозволяє проводити тренувальні заняття в оптимальному режимі навантаження на основі відповідної реакції серцево-судинної системи людини.*

***Ключові слова:** машина адаптивного впливу, автоматизована система керування, частота серцевих скорочень, адаптація.*

***Annotation.** Cherkesov U.T., Svechkariev V.G., Lomakina E.D. The machine of adaptive effect for racing exercises. The machine of adaptive effect for racing exercises permitting is designed to conduct training occupations in an optimum regime of loading on the basis of response of a cardiovascular system of the man.*

***Keywords:** The machine of adaptive effect automated management system, frequency of cardiac reductions, adapting.*

«Машина адаптивного воздействия для беговых упражнений» создана на основе концепции о «искусственно управляемой среде адаптивного воздействия» (Черкесов Ю.Т., Свечкарёв В.Г. 1999 г.). Она содержит (рис. 1) тредбан и электроподвеску с возможностью непрерывного автоматического регулирования веса спортсмена. Управление электроподвеской осуществляется с помощью автоматизированной системы управления (АСУ), состоящей из персонального компьютера, блока ввода-вывода аналоговой информации и программного обеспечения, на основе обратной связи от датчика частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Тренировка с использованием МАВ происходит в оптимальном режиме нагружения организма, т.к. АСУ отслеживает

отклонение его ответной реакции от заданной в ту или иную сторону и вносит поправки в формировании нагрузки. В случае превышения нормы ответной реакции организма автоматизированной системы управления в срочном порядке снижает нагрузку, таким образом понижает интенсивность его функционирования. И наоборот, если ответная реакция организма становится ниже планируемой нормы, от АСУ поступает соответствующий сигнал на увеличения силы сопротивления электромагнитного тормоза. Так осуществляется регулирование сил взаимодействия с учетом функциональных возможностей конкретного человека. Один персональный компьютер с пакетом соответствующих программ может контролировать до 15 беговых комплексов.

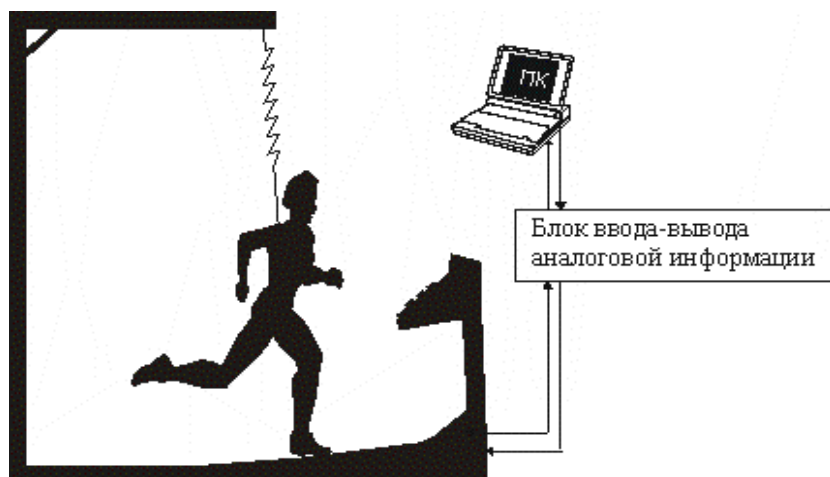


Рис.1. Машина адаптивного воздействия для беговых упражнений.

В процессе тренировки спортсмен выполняет беговое упражнение с заданной скоростью и ЧСС. Если при выполнении упражнения ЧСС начинает превышать заданный уровень, то поступает сигнал от АСУ на электроподвеску, которая облегчает вес спортсмена за счёт перемещения троса вверх. И наоборот. Так осуществляется регулирование сил взаимодействия с учетом функциональных возможностей конкретного человека.

Датчик силы предназначен для контроля нагрузки при выполнении движения. Датчик перемещения предназначен для отслеживания перемещения троса. По показаниям ЧСС АСУ планирует дальнейшую нагрузку параметры которой определил тренер.

АСУ для машины адаптивного воздействия имеет структуру, представленную на рис. 2. Информация о кинематических, динамических и других параметрах движения, а также об изменениях в вегетативных функциях организма преобразуется соответствующими датчиками в электрические сигналы. Затем они усиливаются блоком усилителей до величины, необходимой для регистрации платой сбора данных, которая осуществляет аналого-цифровое преобразование поступивших на нее сигналов. После этого информация о характеристиках движения представляется в цифровом виде, и вся ее дальнейшая обработка осуществляется программно. Подпрограмма сбора и первичной обработки данных считывает с платы сбора данных информацию о движении, вычисляет его основные характеристики (максимальное значение силы, градиент силы, скорость и мощность движения), заносит их в базу данных и передает в основную программу. Основная программа, получив сведения о текущих параметрах движения, заданный тренером план тренировки, а также считывая информацию из базы данных о выполнении этим спортсменом упражнений данного типа в прошлом, вычисляет значение величины нагрузки и передает его в подпрограмму формирования управляющих сигналов для нагрузочного устройства. Эта подпрограмма выдает на порт параллельного ввода-вывода сигнал определенной длительности (согласно модели электромеханического привода), затем проверяет соответствие величины нагрузки заданной и осуществляет дополнительную корректировку. Следующий блок осуществляет гальваническую развязку сигналов управления от порта ввода-вывода ЭВМ, что исключает выход ЭВМ из строя в случае короткого замыкания или перегрузки и поражение электрическим током спортсмена.

При использовании данного комплекса происходит качественный переход в реализации педагогических принципов обучения и медицинских – реабилитации на более высокий уровень.

Так, медицинский принцип «не навреди» реализуется при управлении нагрузкой на основе обратной связи.

Принцип «постепенности» реализуется за счёт подачи нагрузки с учётом функционального состояния организма человека. Нагрузка возрастает только при адаптации организма.

Реализация принципа «активности и наглядности» расширяется за счёт повышенного интереса занимающегося к получаемой срочной информации, о параметрах его деятельности (скорость движения, затраченная энергия и т.д.) и реакции организма на нагрузку (ЧСС).

Реализация данных принципов позволяет повысить эффективность реабилитационных процессов и уменьшить время

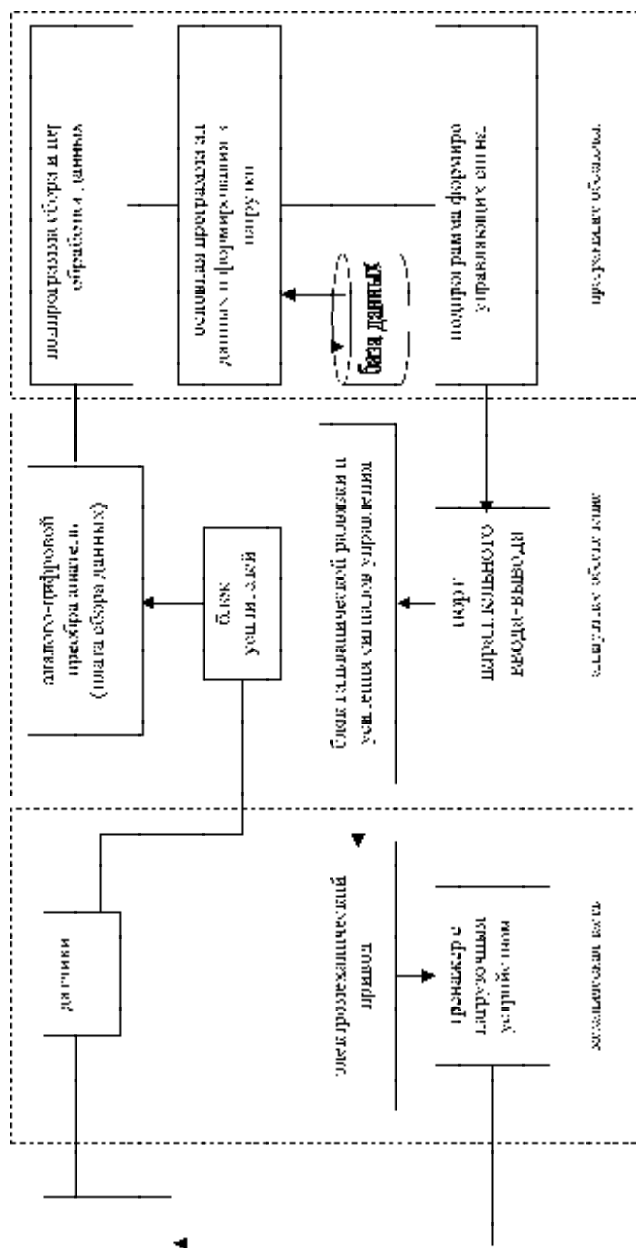


Рис. 2 Функциональная блок-схема АСУ

восстановления, повысить эффективность тренировочных занятий.

Данный комплекс позволяет повысить производительность тренера за счёт работы с большим количеством спортсменов высокой квалификации (до 15 человек, тогда как при обычных тренировочных условиях – 3-4), повысить оперативность за счёт срочного поступления информации о деятельности спортсменов, её автоматической обработки и выработки управляющего сигнала для задания нагрузки, а также сохранения всей текущей информации в базе данных.

Применение МАВ в тренировочном процессе позволяет проводить тренировку в оптимальном режиме и без ущерба для здоровья.

Литература.

1. *Петряев А.В. Техническая подготовка высококвалифицированных пловцов с использованием автоматизированного тренажерного комплекса. Автореф. дис... канд. пед. наук. - СПб.: СПбНИИФК, 1998. 20 с.*
2. *Хуссейн И.Х. Совершенствование точностно-временных параметров технических приемов у баскетболистов на специальных тренажерах (на примере выбивания мяча у противника): Автореф. дис... канд. пед. наук / РГАФК. - М., 2000. - 18с.*

Поступила в редакцию 13.09.2002г.

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ НА ВЕРТИКАЛЬНУЮ ПОЗУ ЧЕЛОВЕКА

Носко Н.А., Маслов В.Н., Жула Л.П.

Черниговский педагогический университет имени Т.Г.Шевченко

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследований по определению влияния систематических занятий физическими упражнениями, моделирующими условия повышенной и пониженной гравитации, на вертикальную позу человека, по сравнению с лицами, не занимающимися физической культурой и спортом. В исследованиях регистрировались такие биомеханические характеристики: средняя и максимальная амплитуды, частота колебаний общего центра масс тела во фронтальной и сагиттальной плоскостях.*

***Ключевые слова:** общий центр масс, ортоградная поза, физические упражнения, гравитация.*

***Анотація.** Носко М.О., Маслов В.Н., Жула Л.В. Вплив різних спортивних спеціалізацій на вертикальну позу людини. У статті представлені результати досліджень з визначення впливу систематичних занять фізичними вправами, що моделюють умови підвищеної і зниженої гравітації, на вертикальну позу людини, у порівнянні з особами, що не*

займаються фізичною культурою і спортом. У дослідженнях реєструвалися такі біомеханічні характеристики: середня і максимальна амплітуди, частота коливань загального центру мас тіла у фронтальній і сагітальній площинах..

Ключові слова: загальний центр мас, ортоградна поза, фізичні вправи, гравітація.

Annotation. *Nosko N.A., Maslov V.N., Jula L.V. Influence of various sports specialisation's on a vertical pose of the man.* In clause the results of researches by definition of influence of regular employment by the physical exercises simulating a conditions of increased and lowered gravitation, on a vertical pose of the man are submitted, in comparison with the persons who are not engaged in physical culture and sports. In researches such biomechanical characteristics were recorded: average and maximal amplitude, frequency of fluctuations of general center of masses of a body in frontal and saggital planes.

Key words: *general center of masses, ortograd pose, physical exercises, gravitation.*

Для определения влияния специальных физических упражнений на вертикальную позу тела человека нами были проведены специальные педагогические эксперименты. При этом испытуемые, стоя на тензоплатформе, получали задание координировать движения общего центра масс (ОЦМ) своего тела таким образом, чтобы амплитуда его колебаний была минимальной. В исследовании принимали участие спортсмены-тяжелотлеты ($n = 17$), спортсмены-пловцы ($n = 15$) и лица, не занимающиеся спортом ($n = 45$).

Регистрировались средняя (A_{cp} , мм) и максимальная (A_{max} , мм) амплитуды, частота (f_{cp} , Гц), колебаний ОЦМ тела во фронтальной (по координате Y) и сагиттальной (по координате X) плоскостях (табл. 1).

В процессе исследований было экспериментально установлено, что систематические занятия физическими упражнениями, моделирующими условия повышенной и пониженной гравитации, оказывают различное влияние на ортоградную позу тела спортсменов: наилучшие показатели средней и максимальной амплитуды колебаний ОЦМ как во фронтальной, так и в сагиттальной плоскостях, зарегистрированы у штангистов – A_{cp} по оси Y равна $2,54 \pm 0,41$ мм, A_{max} по оси Y – $10,84 \pm 1,73$ мм, A_{cp} по оси X – $2,07 \pm 0,22$ мм, A_{max} по оси X – $11,3 \pm 1,84$ мм. Соответствующие амплитудные характеристики хуже у лиц, не занимающихся спортом (контрольная группа), а именно: A_{cp} по оси Y равна $2,60 \pm 0,32$ мм (на 2,8 % выше, чем у штангистов), A_{max} по оси

Y – $13,83 \pm 2,24$ мм (на 27,8 % выше, чем у штангистов), A_{cp} по оси X – $2,64 \pm 0,33$ мм (на 28,2 % выше, чем у штангистов), A_{max} по оси X – $12,1 \pm 1,88$ мм (на 10,0 % выше, чем у штангистов). Значительно ниже показатели амплитуды у пловцов: A_{cp} по оси Y равна $3,37 \pm 0,71$ мм (на 33,2 % выше, чем у штангистов), A_{max} по оси Y – $19,30 \pm 3,21$ мм (на 82,1 % выше, чем у штангистов), A_{cp} по оси X – $2,66 \pm 0,36$ мм (на 29,1 % выше, чем у штангистов), A_{max} по оси X – $15,03 \pm 1,81$ мм (на 38,2 % выше, чем у штангистов).

Таблица 1

Показатели колебаний общего центра масс тела испытуемых

Испытуемые	A_{cp} X мм	f_{cp} X Гц	A_{max} X мм	A_{cp} Y мм	f_{cp} Y Гц	A_{max} Y мм	f_{cp} Гц
Штангисты n – 17	$2,07 \pm 0,22$	$4,10 \pm 0,69$	$11,3 \pm 1,84$	$2,54 \pm 0,418$	$5,08 \pm 0,788$	$10,84 \pm 1,73$	$5,6 \pm 1,11$
Пловцы n – 15	$2,66 \pm 0,36$	$7,34 \pm 1,31$	$15,03 \pm 1,81$	$3,37 \pm 0,71$	$9,15 \pm 1,36$	$19,30 \pm 3,21$	$8,20 \pm 0,95$
Контрольная группа n – 45	$2,64 \pm 0,33$	$4,15 \pm 0,78$	$12,1 \pm 1,88$	$2,60 \pm 0,32$	$5,01 \pm 0,85$	$13,83 \pm 2,24$	$4,64 \pm 0,73$

В сагиттальной плоскости в противоположность амплитудным характеристикам колебаний ОЦМ наилучшая частота – $f_{cp} = 7,34 \pm 1,31$ Гц у пловцов. У штангистов эти показатели значительно ниже – $f_{cp} = 4,10 \pm 0,69$ Гц (на 80,3 % меньше, чем у пловцов). Контрольная группа испытуемых попрежнему находится между пловцами и штангистами – $f_{cp} = 4,15 \pm 0,78$ Гц (на 76,9 % меньше, чем у пловцов).

Во фронтальной плоскости, так же, как и в сагиттальной, наилучшую частоту показали пловцы – $f_{cp} = 9,15 \pm 1,36$ Гц. Этот показатель у штангистов – $f_{cp} = 5,97 \pm 1,06$ Гц, самые низкие показатели частоты у лиц, не занимающихся спортом, – $f_{cp} = 5,01 \pm 0,85$ Гц (на 82,6 % ниже, чем у пловцов).

Таким образом, можно констатировать, что занятия спортом оказывают влияние на стабиллографические показатели, характеризующие устойчивость вертикальной позы. Занятия тяжелой атлетикой улучшают амплитудные характеристики колебаний ОЦМ тела человека – различие статистически достоверно между показателями амплитуды колебаний ОЦМ в сагиттальной плоскости у штангистов и контрольной группы ($P < 0,05$), но различие статистически недостоверно между показателями амплитуды колебаний ОЦМ во фронтальной плоскости у штангистов и контрольной группы, а также между показателями амплитуды в сагиттальной плоскости у пловцов и контрольной группы ($P > 0,05$). В

противоположность этому частотные характеристики вертикального положения тела человека хорошо улучшаются под влиянием занятий плаванием – различие статистически достоверно между частотой колебаний ОЦМ пловцов и контрольной группы ($P < 0,05$), у штангистов нет достоверных различий между показателями частоты, как в сагиттальной, так и во фронтальной плоскостях ($P > 0,05$).

Результаты исследований подтверждают тот факт, что гравитационное поле Земли закономерно влияет на формирование осевого скелета человека, как в онтогенезе, так и при занятиях физическими упражнениями различной биомеханической направленности.

Полученные корреляционные зависимости между параметрами пространственного расположения тела человека в вертикальной позе и биомеханическими характеристиками скелетных мышц, принимающих участие в ее формировании, дали возможность построить математические модели в виде линейных уравнений регрессии для определения биомеханических свойств этих мышц по значениям пространственных параметров ортоградной позы человека.

Построенные модели используются в дальнейшем в качестве объективных критериев педагогического контроля разработанной методики и средств коррекции осанки человека с учетом возможностей направленного воздействия физических упражнений на процесс формирования пространственного положения позвоночного столба человека.

Литература

1. Лапутін А.М. Біомеханіка спорту. – К.: Олімпійська література, 2001. – 320 с.
2. Лапутин А.Н. Гравитационная тренировка. – К.: Знання, 1999. – 320 с.

Поступила в редакцію 08.08.2002г.

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

Довідки по тел. (0572) 47-11-32, 400-669; тел./факс: 43-29-56 - Єрмаков Сергій Сидорович.

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.

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

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

КОНФЕРЕНЦИИ РОССИИ-2002

Министерство образования Российской Федерации
Красноярский государственный университет
Факультет физической культуры и спорта
15 – 17 ноября 2002 г.

проводят Всероссийскую научно-практическую конференцию с международным участием “Физическая культура в системе образования”

Направления работы конференции:

- организация и методика физического воспитания;
- спортивное совершенствование в условиях учебного заведения;
- организация и методика физкультурно-оздоровительной работы в учебных заведениях;
- проблемы подготовки специалистов физической культуры.

Тезисы (до 2 стр.) и статьи (до 5 стр.) на русском языке представляются: *в печатном виде* (1 экз.) на странице 210 x 297 мм и в электронном виде *на дискете* - формат текста MS WORD (6 или 7) for WINDOWS, шрифт Times New Roman, размер 14 пт., выравнивание по ширине без переносов, абзацный отступ 1,27 см; межстрочный интервал - одинарный; поля страницы сверху - 25 мм, снизу - 25 мм, слева - 25 мм, справа - 25 мм.

Текст должен быть тщательно отредактирован.

Автор имеет право опубликовать до трех тезисов или статей. В сборник принимаются ранее не опубликованные материалы. Присланные материалы не возвращаются.

Оргкомитет оставляет за собой право отбора тезисов и статей и не публиковать материалы, поступившие после 1 октября 2002 года.

Пример оформления тезисов и статей:

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

А.П. Иванов, В.Г. Сидоров
Красноярский государственный университет

Текст ...

Текст должен быть тщательно отредактирован.

К началу работы конференции планируется издание сборника статей конференции.

Организационный взнос в размере **50 рублей за полную и неполную страницу** отправлять по адресу: 660041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79, Красноярский госуниверситет, факультет физической культуры и спорта, Шатровой Светлане Сергеевне с пометкой “Орг. взнос” или сдавать лично в оргкомитет ответственному секретарю Шатровой С.С.

Иногородним авторам за почтовую пересылку сборника необходимо дополнительно перевести 30 рублей.

Автор или один из соавторов получают один экземпляр сборника, за каждый дополнительный экземпляр автор или соавторы перечисляют (платят) сумму, равную установленному взносу.

Для участия в работе конференции необходимо выслать в адрес оргкомитета до

1 октября 2002 года:

1. Заявку на участие (см. приложение 1);
2. Текст работы и дискету;
3. Копию квитанции оплаты оргвзноса.

Расходы на участие в конференции несут командирующие организации.

- 15.11 – день приезда и размещения для иногородних;
- 16.11 – регистрация участников и работа конференции;
- 17.11 – работа конференции, отъезд иногородних.

Адрес оргкомитета: 660041, Красноярск, пр.Свободный 79а, спорткомплекс КГУ, ауд. 2-01. Тел-факс (391-2)65-43-64 E-mail: nich@lan.krasu.ru или atosN35@mail.ru Кузьмину Владимиру Андреевичу. Телефон для справок (391-2) 44-59-32, 44-04-16 – Кузьмин В.А., Шатрова С.С.

ЗМІСТ

ВАЦЕБА ОКСАНА. Науково-методична думка в галузі фізичного виховання і спорту української діаспори (друга половина ХХ століття)	3
ШАНДРИГОСЬ В.І. Підготовка до уроку вчителя фізичної культури за допомогою комп'ютерної технології	10
ЗВАРИЩУК ОКСАНА. Ефективність програми виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан	16
АРТЮХ ВМ. Витривалість у баскетболістів різної кваліфікації	22
ЛАЩ В.А. Моделі змагальної діяльності спортсменів-пожежників високої кваліфікації	27
БЕРЕЖАНСЬКИЙ ВІКТОР. Вплив засобів бігової підготовки на розвиток вибухової сили м'язів ніг кваліфікованих лижників-дворборців	32
ТАРАСЮК Н.Я. Дослідження та порівняння окремих аспектів пропаганди фізкультурних занять і реклами оздоровчих послуг	36
ЧУДНА Р.В. Структура та зміст підготовки спеціалістів з фізичного виховання неповносправних в США	41
ЛИСЕНЧУК Г.А. Управление на этапах максимальной реализации индивидуальных возможностей футболистов	48
ГАНЧАР ИВАН, ГАНЧАР АЛЕКСЕЙ. Динамика результатов выступления сильнейших пловцов СССР и СНГ на чемпионатах мира с 1973 по 2001 гг.	55
ПАЛАТНЫЙ И. Сравнительная характеристика эффективности подготовки бегунов на средние дистанции в условиях равнины и низкогогорья	64
ПТАШНЫЙ О.Д. Организация переводных экзаменов в университетах Украины во второй половине XIX века	69
ДМИТРИЕВ С.В. Креативно-двигательные действия человека как объект социокультурного анализа и дидактического исследования (часть I) ...	77
ЧЕРКЕСОВ Ю.Т., СВЕЧКАРЁВ В.Г., ЛОМАКИНА Е.Д. Машина адаптивного воздействия для беговых упражнений	89
НОСКО Н.А., МАСЛОВ В.Н., ЖУЛА Л.П. Влияние различных спортивных специализаций на вертикальную позу человека	93
Вимоги до статей	97
Конференции России-2002	97

ЗБІРНИК ВИДАЄТЬСЯ ЗА КОШТИ АВТОРІВ
Статті публікуються в авторській редакції

Оригінал-макет підготовлено в редакційно-видавничому відділі ХДАДМ

Підп. до друку 15.09.2002. Формат 60x80 1/16. Папір: друк. Друк: ризограф.
Ум. друк. арк. 6.25. 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.