

**ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ  
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник  
наукових  
праць**

**ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ**

**ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**№22 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

№22

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. за ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2002. - №22. - 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. |

# ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Ровний А.С.

Харківська державна академія фізичної культури

**Анотація.** У статті показано методіку застосування вправ на розслаблення м'язів. Подані матеріали дослідження свідчать, що вправи на розслаблення сприяють розвитку фізичних якостей у дітей, а також процесам відновлення після фізичного навантаження.

**Ключові слова:** напруження і розслаблення м'язів, фізичні якості, відновлювальні процеси.

**Аннотация.** *Rovniy A.S. Применение упражнений на расслабление мышц для совершенствования специальных физических качеств.* В статье показана методика применения упражнений на расслабление мышц. Предлагаемые материалы исследования показывают, что упражнения на расслабление способствуют развитию физических качеств и ускорению процесса восстановления.

**Ключевые слова:** напряжение и расслабление мышц, физические качества, восстановительные процессы.

**Annotation.** *Rovniy A.S. Application of exercises on a relaxation of muscles for perfection of special physical qualities.* In article the technique of application of exercises on a relaxation of muscles is shown. Offered materials of research show, that exercises on a relaxation promote development of physical qualities and acceleration of process of rehabilitation.

**Key words:** intension and enfeeblement of muscles, physical qualities, processes of rehabilitation.

З метою пошуку засобів поліпшення фізичної підготовки вивчався вплив спеціальних вправ на розслаблення м'язів для удосконалення фізичних якостей. При визначенні режиму м'язової роботи підбору вправ на розслаблення м'язів були використані рекомендації Федорова В.Л. і Ратова І.П. (1962) по застосуванню фізичних вправ з елементами “м'язових спалахів” під час швидкого припинення зовнішнього опору для розвитку швидкісно-силових якостей.

**Методика дослідження.** Експеримент проводився протягом навчального року. В експериментальну та контрольну групи входили по 12 волейболістів-новачків. Через кожні 2,5 місяці проводилися чотири контрольні перевірки стану розвитку фізичних якостей. Були складені комплекси фізичних вправ, які виконувалися у підготовчій частині тренувального заняття. В експериментальній групі застосовувалися

вправи типу “зрив”, в яких силові напруження змінювалися миттєвим припиненням зовнішнього опору, що сприяло швидкому розслабленню м’язів. У контрольній групі виконувалися однотипні вправи, але після силових напружень зовнішній опір припинявся значно повільніше.

Гнучкість досліджувалася за допомогою спеціального пристрою, який дозволив значно точніше визначити рухомість тазостегнового суглоба. Це досягалося за допомогою рухомої лінійки, яка фіксувала максимальну амплітуду руху.

Силу нападаючого удару у стрибку визначали за допомогою спеціального динамометру. Волейболіст після короткого розбігу виконували стрибок угору і наносив удар по м’ячу, який був підвішений на заданій висоті.

Спеціальну витривалість визначали по відновленні процесам серцево-судинної системи та системи дихання. Після цього виконувались настрибування 20 разів по 3 серії, та одну серію з 30 стрибків на гімнастичну лавку. Визначався артеріальний тиск за методом Короткова та ЧСС, які записувалися на електрокардіографії.

Вентиляція легенів визначалася за допомогою газового лічильника. Досліджуваний одягав спеціальну маску, видихальний клапан якої був з’єднаний з газовим лічильником. Частота дихання визначалася шляхом підрахування рухів дихання за 1 хвилину. Глибина дихання визначалася за допомогою пневмотахометру. Всі показники визначалися до навантаження та протягом відновлювального періоду на 3-й та 5-й хвилині.

### **Результати дослідження.**

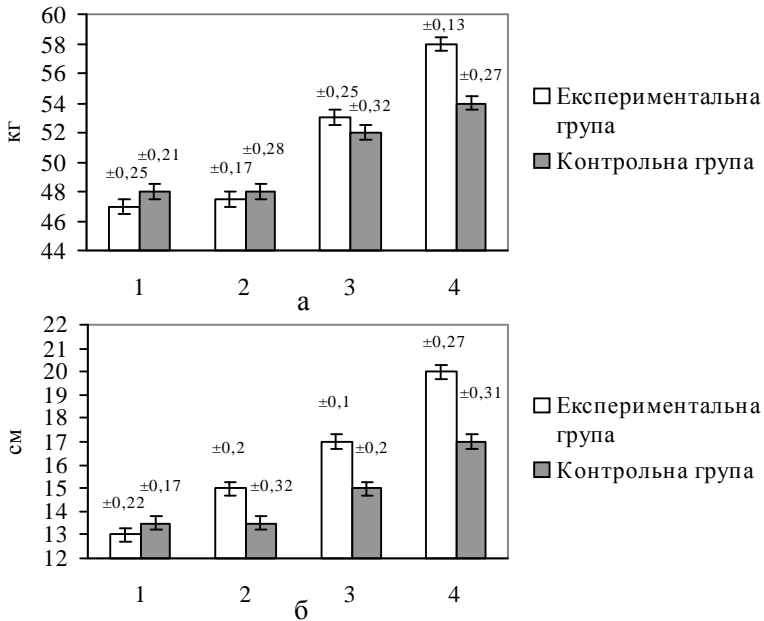
Відомо, що амплітуда рухів залежить від різних факторів (форми суглобу, конгруентності зчленіння поверхонь зв’язкового апарату тощо). П.Ф.Лесгафт вказував, що головним гальмом рухів у суглобах є функціональний стан нервово-м’язового апарату. Разом з тим рухомість у суглобах залежить від здібності повного розслаблення м’язів-антагоністів, від активної зміни напруження м’язів розслабленням.

Аналіз динаміки розвитку гнучкості у волейболістів показав, що амплітуда руху у експериментальній групі збільшилася на 41,4% у порівнянні з контрольною ( $P < 0,001$ ). Під час експерименту у волейболістів експериментальної групи в процесі систематичного виконання вправ на розслаблення м’язів утворюється навичка довільного розслаблення м’язів. Це сприяло підвищенню рухомості у суглобах (рис. 1.б).

Сила командного удару волейболістів залежить від сили скорочення відповідних груп м’язів, а також від уміння виконувати координовані рухи у стрибку (зліт, замах на удар), від правильного

накладання кисті руки на м'яч з послідуочим ударним зусиллям.

Порівняння динаміки розвитку сили нападаючого удару (див. рис. 1.а) у волейболістів контрольної і експериментальної груп показало, що за час між першою і другою перевірками вона не збільшилася в жодній з груп. Це можна пояснити тим, що спортсмени ще не оволоділи технікою нападаючого удару. Спостерігалась скованість рухів, неправильна постановка руки на м'яч під час удару.



*Рис. 1. Динаміка сили удару (а) і гнучкості (б) у волейболістів протягом навчального року при чотирьохразовому дослідженні через 2,5 місяці*

Протягом наступних перевірок більше зростання (на 17,2%) сили нападаючого удару спостерігалось у волейболістів експериментальної групи у порівнянні з контрольною. Можна припустити, що завдяки виконанню вправ на розслаблення м'язів значно покращилася координація рухів, зросла сила, а також фінальне зусилля під час удару (Єрмаков С.С., 1997).

Розвиток спеціальної витривалості сприяє більш тривалій працездатності (Платонов В.М., 1997; Рибковський А.Г., 2002).

Матеріали досліджень показали позитивний вплив вправ на

розслаблення під час удосконалення спеціальної витривалості. Було встановлено, що артеріальний тиск у волейболістів експериментальної групи на 17,2% нижчий ніж у волейболістів контрольної ( $P < 0,01$ ). Це пояснюється підвищенням тренуваності спортсменів експериментальної групи. Суттєва різниця спостерігалася і між показниками діастолічного тиску. В контрольній групі він підвищувався ( $P < 0,05$ ), а в експериментальній — знижувався ( $P < 0,05$ ). Зниження діастолічного тиску у волейболістів експериментальної групи обумовлюється зниженням тонуусу скелетних м'язів. Це рефлекторно вплинуло і тонуус судин. Подібні факти спостерігалися ще у дослідженнях В.Л.Федорова, А.Г. Фурманова (1969).

Артеріальний тиск в експериментальній групі приходив до норми на 5 хвилині відновлювального періоду, а у контрольній він ще зостався підвищеним на 10,9% ( $P < 0,05$ ). Відновлення ЧСС після 30 стрибків на гімнастичну лавку в експериментальній групі завершувалося на 5 хв., а в контрольній ще була підвищеною на 15% ( $P < 0,01$ ).

Порівнюючи функціональний стан дихання у волейболістів обох груп необхідно звернути увагу на значне підвищення легеневої вентиляції після роботи у експериментальній групі. Вважається, що підвищення вентиляції легенів після стрибків на гімнастичну лавку було обумовлено рефлекторною перебудовою системи дихання (набутою навичкою). Під час виконання вправ типу “зрив” процес напруження змінювався активним розплавленням м'язів, що сприяло більш повному видиху, а таким чином і більш глибокому видиху.

Вентиляція легенів в експериментальній групі повертається до норми на п'ятій хвилині, тоді як у контрольній вона не відновилася на 19,3% ( $P < 0,01$ ). Спостереження такого явища як збільшення вентиляції легенів і прискорене відновлення в експериментальній групі свідчить про наявність аеробного фосфоритування, під час якого споживання кисню повністю задовольняється.

Із зростанням об'єму вдиху і видиху відповідно зростала і глибина дихання. В експериментальній групі вона була у півтори рази більша ніж у контрольній. Більш глибоке дихання сприяло покращанню обмінних процесів у м'язах, які відбуваються в аеробних умовах. Це у свою чергу сприяло прискоренню відповідних вегетативних функцій.

Таким чином матеріали дослідження дозволяють зробити висновки:

1. Використання у тренувальному процесі вправ типу “зрив”, в процесі яких напруження змінюється активним розслабленням м'язів, сприяє більш активному закріпленню навичок довільного розслаблення

м'язів після напруження, а також сприяє розвитку гнучкості і сили нападаючого удару.

2. Різкий перехід від напруження до розслаблення м'язів викликає посилений видих, а таким чином і більш глибокий послідовний вдих, за рахунок чого збільшується глибина і вентиляція легенів.

3. Розвиток у спортсменів експериментальної групи здібності до швидкого розслаблення м'язів сприяло швидкому відновленню функції кровообігу і дихання, відновленню збудливості нервово-м'язового апарату та підвищенню рівня тренуваності.

#### *Література*

1. *Ермаков С.С. Обучение технике ударных движений в спортивных играх на основе их компьютерных моделей и новых тренажерных устройств. Дисс... докт. пед.наук. – 1997. – С.237-279.*
2. *Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – С.218.*
3. *Рыбковский А.Г. Управление двигательной деятельностью человека. – Донецк: ДонГУ, 1998. – С.186-217.*
4. *Федоров В.Л., Ратов И.П. //Теория и практика физической культуры. – 1962. – №7. – С.30.*
5. *Федоров В.Л., Фурманов А.Г. Упражнения на расслабление мышц для совершенствования специальных физических качеств. Физиологическое обоснование тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – С.175-179.*

*Надійшла до редакції 15.11.2002р.*

## **РАЦІОНАЛІЗАЦІЯ ТЕХНІКИ УДАРІВ БОКСЕРІВ В УМОВАХ ФАКТОРІВ ПЕРЕШКОДИ**

**Нікітенко С.А., Нікітенко А.О.**

**Львівська комерційна академія**

**Львівський державний інститут фізичної культури**

**Анотація.** Дослідження спрямоване на визначення залежності показників швидкісно-силових компонентів техніки серійних ударів від впливу фактору втому у боксерів різної кваліфікації, здійснено їх порівняння з метою пошуку шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу боксерів середньої та низької кваліфікації.

**Ключові слова:** бокс, взаємокомпенсація швидкісно-силових компонентів техніки серійних ударів, реалізація сили удару, спурт ударів, підготовчі та основні удари.

**Аннотация.** **Никитенко С.А., Никитенко А.О.**  
**Рационализация техники ударов боксёров в условиях факторов**

препятствия. Исследование направлено на определение зависимости показателей скоростно-силовых компонентов техники серийных ударов под влиянием фактора утомления у боксёров различной квалификации, произведено их сравнение с целью поиска путей оптимизации учебно-тренировочного процесса боксёров средней и низкой квалификации.

**Ключевые слова:** бокс, взаимокompенсация скоростно-силовых компонентов техники серийных ударов, реализация силы удара, спурт ударов, подготовительные и основные удары.

**Annotation.** *Nikitenko S.A., Nikitenko A.O. The improvements of the blows technique of boxers at the obstacle factors. The investigation is devoted to determine the dependence of the blow combinations speed-power components of the qualified boxers from fatigue influence. Their comparison in the aim of the improvement of low and average level boxers“ pedagogical-training process is presented.*

**Keywords:** *boxing, mutual compensation of the blows technique speed-power components, blow power realization, series of blows, preparatory and basic blows.*

**Актуальність.** Високі досягнення у спорті залежать від ефективного використання індивідуальних резервів підготовленості спортсменів [1, 2]. На результат поединку боксерів більшою мірою впливає ефективно застосування індивідуальних комбінацій ударів [3]. Аналіз спеціальної літератури свідчить, що механізми становлення технічної майстерності боксерів у структурі індивідуальних комбінацій ударів під впливом різноманітних факторів досліджено недостатньо [4]. Актуальним є підвищення підготовленості боксерів завдяки ефективному застосуванню швидкісно-силових компонентів техніки ударів в умовах перешкоди.

**Мета дослідження** – оптимізація навчально-тренувального процесу боксерів на різних етапах багаторічної підготовки.

Завданням роботи було визначення межі зміни швидкісно-силових компонентів техніки серійних ударів під впливом стандартних спеціалізованих навантажень у боксерів на різних етапах багаторічної підготовки, їхній порівняльний аналіз і на його основі розробка рекомендацій для оптимізації навчально-тренувального процесу боксерів середньої та низької кваліфікації.

Методика дослідження ґрунтується на застосуванні методу хронодинамометрії із використанням приладу конструкції Савчина М.П. [5], який дозволяє вимірювати силу і час кожного удару сполучень різної тривалості (сила удару визначається в умовних одиницях, час між ударами

в мілісекундах).

Досліджено 62 боксери різної кваліфікації, з яких: високої кваліфікації 20 (майстрів спорту міжнародного класу – 5, майстрів спорту – 15); середньої кваліфікації 21 (кандидатів у майстри спорту – 10, першого спортивного розряду – 11); низької кваліфікації 21 (другого спортивного розряду – 8, третього спортивного розряду – 13).

Дослідження проводилися під час навчально-тренувальних занять в кінці підготовчого періоду. Тобто, боксери були в стані високого рівня тренуваності у відповідності до їхньої кваліфікації. Боксерам пропонувалося виконувати двоударну комбінацію до та після стандартного спеціалізованого навантаження – спурту ударів тривалістю тридцять секунд.

З метою визначення рівня реалізації сили ударів комбінації у процентах від максимальних силових можливостей кожного боксера, вимірювалася сила поодиноких ударів. При підрахунку проценту реалізації сили кожного удару в сполученні, максимальна сила поодиноких ударів приймалася за 100%.

Після стандартної розминки боксер розташовувався на зручній дистанції до спеціалізованого снаряду, обладнаного хронодинамометром [5], і виконував по 4-5 спроб поодиноких ударів з максимальною силою та двоударної комбінації. Через хвилину відпочинку боксер виконував безперервно серію ударів тривалістю тридцять секунд з максимальною силою і частотою. Після односторонньої паузи для відновлення боксер знову виконував 4-5 спроб двоударної комбінації. До того ж, тестування спеціальних вправ боксерів відбувалося у режимі, максимально наближеному до змагального.

**Результати дослідження.** Отримані результати дозволили визначити, що боксери високої кваліфікації (етапи максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень) реалізують силу ударів у комбінації на 31% і 81% від власних максимальних силових можливостей в ударних діях (Табл.1). Боксери середньої кваліфікації (етап спеціалізованої базової підготовки) реалізують силу ударів у комбінації відповідно на 50% і 85%. Боксери низької кваліфікації (етап попередньої базової підготовки) реалізують силу ударів у комбінації на 63% і 91%. Отже, боксери середньої і низької кваліфікації виконують удари комбінації з максимально можливим проявом сили. Боксери ж високої кваліфікації знижують силу першого удару комбінації. Тобто, боксери високої кваліфікації поділяють удари сполучення на підготовчі (із зниженням сили удару) та основні (з максимальним проявом сили).

В результаті проведеного експерименту встановлено, що чим

вищий рівень підготовленості боксерів, тим більшою мірою вони здатні стабілізувати показники швидкісно-силових компонентів техніки ударів сполучення незалежно від негативного впливу фактору втоми.

Таблиця 1

*Показники сили поодиноких ударів, сили і часу двоударної комбінації у боксерів різної кваліфікації до та після тридцятисекундного спурту ударів*

Кваліфікація боксерів	Вимірювання	Сила (у.о.) і час (мс) ударів комбінації				Сила поодиноких ударів (у.о.)		Реалізація сили ударів	
			F1	F2	t	F1	F2	F1	F2
Висока (n=20)	До спурту	$\bar{x}$ V%	0,71 13	2,47 11	178 8	2,29 15	3,05 13	31%	81%
	P	-	<0,05	>0,05	>0,05	-	-	-	-
	Після спурту	$\bar{x}$ V%	0,60 11	2,31 10	184 7				
Середня (n=21)	До спурту	$\bar{x}$ V%	1,00 16	2,37 14	199 6	2,01 18	2,78 15	50%	85%
	P	-	<0,05	<0,05	<0,05	-	-	-	-
	Після спурту	$\bar{x}$ V%	0,88 17	2,12 13	207 5				
Низька (n=21)	До спурту	$\bar{x}$ V%	1,10 15	1,96 11	204 10	1,75 12	2,15 14	63%	91%
	P	-	<0,001	<0,001	<0,001	-	-	-	-
	Після спурту	$\bar{x}$ V%	0,79 18	1,52 20	231 9				

Аналіз показників швидкісно-силових компонентів техніки ударів двоударної комбінації у боксерів високої кваліфікації дозволив встановити, що спортсмени після виконання спурту ударів здатні утримувати силу і швидкість ударів даного сполучення на певному рівні (див. табл. 1). У боксерів відбулося вірогідне ( $P < 0,05$ ) зниження сили першого удару двоударної комбінації при незначному ( $P > 0,05$ ) зниженні показників сили другого удару та часу його виконання. Таку тенденцію зміни показників швидкісно-силових компонентів техніки ударів комбінації у боксерів високої кваліфікації після виконання тридцятисекундного спурту можна пояснити явищем взаємокомпенсації: боксери в стані втоми знижують силу першого удару комбінації, завдяки чому зберігають швидкість і силу другого удару на певному рівні ефективності виконання всього сполучення. У боксерів середньої кваліфікації (див. табл. 1) при повторному тестуванні комбінації після тридцятисекундного спурту відбувається вірогідне ( $P < 0,05$ ) зниження швидкісно-силових показників. Вірогідно більшою мірою ( $P < 0,001$ ) спостерігається зниження показників

швидкісно-силових компонентів техніки ударів двоударної комбінації після виконання спурту ударів тривалістю тридцять секунд у боксерів низької кваліфікації, в порівнянні з показниками боксерів високої та середньої кваліфікації (див. табл. 1), що свідчить про низький рівень їхньої підготовленості.

Пряму залежність показників швидкісно-силових компонентів техніки ударів від рівня підготовленості боксерів засвідчують і показники тридцятисекундного спурту (Табл. 2).

Таблиця 2

*Показники сили і часу ударів тридцятисекундного спурту в боксерів різної кваліфікації*

Середня сила і час удару спурту		Кваліфікація боксерів				
		Висока (n=20)	P	Середня (n=21)	P	Низька (n=21)
F, у.о.	$\bar{x}$	1,08	<0,05	0,97	<0,05	0,85
	V%	16		20		21
t, мс	$\bar{x}$	169	<0,001	193	<0,001	214
	V%	7		5		11

Боксери на різних етапах багаторічної підготовки більшою мірою відрізняються між собою по частоті ударів спурту ( $P<0,001$ ), ніж по їх силі ( $P<0,05$ ). Тобто, з підвищенням кваліфікації боксера більшого значення набуває швидкість ударів, ніж їхня сила.

**Висновки.** Здатність стабілізувати швидкісно-силові компоненти техніки ударів у структурі комбінації на певному рівні ефективності їх виконання під впливом збиваючого фактору втими має пряму залежність від спортивної кваліфікації боксерів. У боксерів високої кваліфікації в меншій мірі знижуються показники швидкісно-силових компонентів техніки ударів, ніж у боксерів середньої та низької кваліфікації після виконання спурту ударів тривалістю тридцять секунд.

Боксерам високої кваліфікації, на відміну від боксерів середньої та низької кваліфікації, притаманна спроможність до взаємокомпенсації швидкісно-силових компонентів техніки основних ударів комбінації з метою ефективного їх виконання завдяки зниженню сили підготовчих ударів цього ж сполучення. Боксери високої кваліфікації реалізують силу підготовчого удару комбінації на 31%, основного на 81% від максимальних силових можливостей, боксери середньої кваліфікації – відповідно на

50% і 85%, боксери низької кваліфікації – відповідно на 63% і 91%.

**Рекомендації.** Боксерам середньої та низької кваліфікації вдосконалення швидкісно-силових компонентів техніки серійних ударів доцільно здійснювати двома шляхами:

- виконувати всі удари комбінації з максимальною силою і швидкістю;
- виконувати комбінацію, поділяючи удари на підготовчі (із зниженням сили ударів) та на основні (з максимальним проявом сили).

*Література*

1. *Платонов В.Н. Общая теория и методика подготовки спортсменов в олимпийском спорте.*– К.: Олимпийская литература, 1997.– 583 с.
2. *Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.*– К.: Олимпийская литература, 1999.– 319 с.
3. *Никитенко А.О., Савчин М.П., Богуславський В.Г. Тенденції розвитку аматорського боксу// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С.– Харків, 2000.– № 8.– С.22 -24.*
4. *Durjasz D., Nowak T. Rozwiązania techniczno-taktyczne najlepszych amatorskich bokserow Swiata i Polski w obecnych warunkach walki // "Trening".– 1999.– № 2 - 3.– S.45 - 49.*
5. *Савчин М.П. Програмування роботи хронодинамометричних приладів для наукових досліджень в області боксу// Роль фізичної культури в здоровому способі життя: Матеріали Всеукр. науково-практ. конф.– Львів, 1993.– С. 242-243.*

*Надійшла до редакції 11.11.2002р.*

## **ОБҐРУНТУВАННЯ ВИБОРУ КОМПЛЕКСУ ПОКАЗНИКІВ З МЕТОЮ КОНТРОЛЮ ДИНАМІКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

Носко М.О., Маслов В.М.

Чернігівський державний педагогічний  
університет імені Т.Г.Шевченка

Національний університет фізичного виховання і спорту України

**Анотація.** *Аналіз факторної структури спеціальної працездатності волейболістів високої кваліфікації дозволив визначити найбільш значимі рухові здібності волейболістів та найбільш інформативні показники і тести для використання їх у контролі за станом спеціальної працездатності волейболістів високої кваліфікації.*

**Ключові слова:** *спеціальна працездатність, рухова діяльність,*

рухові здібності, технічна підготовленість.

**Аннотация.** Носко Н.А., Маслов В.Н. *Обоснование выбора комплекса показателей с целью контроля динамики специальной работоспособности волейболистов.* Анализ факторной структуры специальной работоспособности волейболистов высокой квалификации позволил выявить наиболее значимые двигательные способности волейболистов и определить наиболее информативные показатели и тесты для использования их в контроле за состоянием специальной работоспособности волейболистов высокой квалификации.

**Ключевые слова:** специальная работоспособность, двигательная деятельность, двигательные способности, техническая подготовленность.

**Annotation.** Nosko N.A., Maslov V.N. *Substantiation of a choice of a complex of parameters with the purpose of the control of dynamics of special work capacity volleyball player.* The analysis of factor frame of special work capacity volleyball player of high qualification has allowed to reveal the most significant motorial abilities volleyball player and to define the most informative parameters and tests for usage them in a control behind a state of special work capacity volleyball player of high qualification.

**Key words:** special work capacity, motorial activity, motorial abilities, technical preparational.

Аналіз отриманих даних дозволив визначити зміст спеціальної працездатності волейболістів, дав можливість установити взаємозв'язок між показниками і ступінь їх значимості.

Встановлено, що для досягнення високого спортивного результату учбово-тренувальний процес волейболістів повинен бути спрямований на розвиток і удосконалення швидкоісно-силових здібностей і технічної майстерності спортсменів на основі різнобічного розвитку фізичних якостей і рухових здібностей, які відповідають специфіці виду спорту. Про це свідчать величини першого і другого факторів з одного боку і показники, що їх складають, з іншого.

Слід зазначити, що шість показників, об'єднаних у першому факторі, є педагогічними і цілком відбивають специфіку рухової діяльності волейболістів в умовах змагань. Тому його можна визнати головним у структурі спеціальної працездатності волейболістів.

Найбільш високі кореляційні зв'язки мають показники: дальність кидка набивного м'яча ( $r = 0,73$ ); кількість підтягувань на поперечині ( $x = 0,78$ ); сід "кутом уперед" ( $r = 0,66$ ); час стрибків 18 м на одній нозі ( $r = 0,8$ ); час стрибків на 9 м на одній нозі ( $r = 0,76$ ); дальність потрійного

стрибка с місця ( $r = 0,85$ ).

Таким чином, перший фактор характеризує рухові здібності волейболістів високої кваліфікації до прояву специфічних для спортивної діяльності умінь і навичок, які визначають результат не тільки у виконанні окремих прийомів гри, але і командний результат. Оскільки перший фактор є узагальненим, а показники, що його утворюють, проявляються в різних тестах, які характеризують спеціальну працездатність волейболістів, причому більшість показників визначають рівень швидкісно-силової підготовленості, можна стверджувати, що саме в першому факторі інтегруються більшість спеціальних рухових здібностей волейболістів високої кваліфікації, що забезпечують реалізацію рухового потенціалу спортсменів і успіх у складних ситуаціях спортивної боротьби.

Враховуючи вищевикладене варто розглядати показники, які складають перший фактор, як інформативні з точки зору використання їх як тестів контролю за динамікою спеціальної працездатності волейболістів.

У другому факторі показники, які його утворюють, продемонстрували наступні кореляційні значення: час триразового блокування ( $r = 0,87$ ); час виконання “Ялинки” ( $r = 0,72$ ); час переміщення на 9,3,6,3,9 м ( $r = 0,58$ ); час виконання комплексного тесту ( $r = 0,71$ ).

Аналіз показників, що входять до складу другого фактору, дозволяє помітити, що рівень технічної підготовленості волейболістів і його варіативність багато в чому визначає формування успішних дій при вирішенні актуальних завдань і сприяють успішному виконанню прийомів гри в складних умовах спортивної боротьби.

Усе це також, як і складові першого фактора, впливає на досягнення позитивного результату в умовах змагальної діяльності.

Слід особливо зазначити, що в єдиноборствах та у командних спортивних іграх точність і швидкість виконання рухового завдання обумовлюють вигравш у конфліктних ситуаціях.

З показників, що складають другий фактор, найбільш інформативними в плані використання для контролю за динамікою спеціальної працездатності волейболістів варто розглядати комплексний тест і триразове блокування.

У третьому факторі виділилися показники, які характеризують здатність волейболістів до точної диференціації основних характеристик руху (час, простір, зусилля). Кореляційні значення в цьому факторі між показниками, що виділилися, розподілилися в такий спосіб: точність відтворення зусилля в 50 % від максимального ( $r = 0,7$ ); час відтворення

( $r = 0,62$ ); точність відтворення просторових параметрів руху ( $r = 0,72$ ).

Аналіз показників, які виділилися в третьому факторі, дозволяє помітити, що при виконанні прийомів гри, специфічних для волейболу, велике значення мають здатність спортсменів до точного відтворення силових, тимчасових і просторових характеристик руху. Саме здатність до точного відтворення основних характеристик руху створює сприятливі умови для успішної взаємодії партнерів для рішення ситуаційних завдань, і, у кінцевому рахунку, впливають на формування ефективності змагальної діяльності. Найбільш інформативними показниками для використання в контролі за динамікою спеціальної працездатності волейболістів варто визнати точність відтворення зусилля (в %) від максимального.

У четвертому факторі виділилися показники, які характеризують рівень функціонального стану волейболістів. Значення коефіцієнтів кореляції показників, які увійшли в цей фактор, розподілилися в такий спосіб:  $PWC_{170}$  кг/м/хв ( $r = 0,82$ );  $PWC_{170}$  кг/м/хв/кг ( $r = 0,83$ ); МПК м/хв ( $r = 0,08$ ); МПК мол/хв/кг/ ( $r = 0,81$ ); латентний час реакції вибору ( $r = 0,52$ ).

Аналіз показників, які складають четвертий фактор, переконує у необхідності формування адаптаційних процесів організму спортсменів у ході тренувального процесу в умовах наближених до змагань. Це дозволяє забезпечити достатню рухову активність волейболістів у ході гри на основі адекватного функціонування основних систем організму спортсменів.

З числа показників аналізованого фактора найбільш інформативним у контролі за динамікою спеціальної працездатності волейболістів можна розглядати загальну і відносну працездатність.

У п'ятому факторі виділялися показники, які характеризують регуляцію психічного стану спортсмена. Аналіз показників, що виділилися, підкреслює значення швидкості переробки зорової інформації, стійкості й обсягу уваги, реакції на об'єкт, який рухається, на ефективне виконання як окремих прийомів гри, так і формування позитивного кінцевого результату.

Кореляційні значення показників, які увійшли в п'ятий фактор, розподілилися в такий спосіб: швидкість переробки зорової інформації ( $r = 0,71$ ); стійкість й обсяг уваги, відповідно ( $r = 0,65$ ), ( $r = 0,61$ ); реакція на об'єкт, який рухається ( $r = 0,57$ ).

З числа перерахованих показників можна рекомендувати до використання для контролю за динамікою спеціальної працездатності волейболістів коректурну пробу і РДО.

Г.В.Стародубцев і Ф.А.Талишханов (1979) у своїх дослідженнях визначили, що фактори, доля яких у загальній дисперсії складає менше 5 % – несуттєві. Це підтверджується і тим, що нам не вдалося чітко ідентифікувати інші фактори, внесок яких коливається в межах від 4,12 % до 2,57 %.

Велика кількість показників, які можна використовувати для контролю за динамікою спеціальної працездатності волейболістів, звичайно викликає певні труднощі, тому що користування відразу всіма практично неможливе. Для скорочення їх числа нами був проведений теоретичний аналіз, при якому враховувалися:

- величини коефіцієнтів кореляції, які відображали ступінь взаємодії окремих показників з комплексним тестом, який за характером виконання наближений до змагальної вправи;
- доступність тесту для багаторазового використання в практиці роботи тренерів клубних команд;
- час проведення тестування;
- досвід прийому контрольних іспитів волейболістів високої кваліфікації в системі першості СРСР;
- відповідність структури руху при виконанні контрольних вправ специфіці виду спорту.

Виконання цих вимог необхідне, тому що найважливішою умовою одержання достовірної інформації про рівень спеціальної працездатності волейболістів є використання в контрольних дослідженнях надійних і об'єктивних тестів (1, 2, 3 та ін.).

Крім цього з метою одержання більш повної інформації про рівень спеціальної працездатності волейболістів і динаміки її на окремих етапах тренувального процесу перевагу необхідно віддавати тим тестам, які можуть бути ув'язані в єдину систему.

Враховуючи вищенаведене, для дослідження стану спеціальної працездатності волейболістів нами були обрані наступні тести:

- педагогічні: 3-кратне блокування, кидок набивного м'яча, час переміщення "Ялинка", кількість підтягувань на поперечині, час стрибків на 18 м на одній нозі, час стрибків на 9 м на одній нозі і комплексний тест;
- медико-біологічні:  $PWC_{170}$  кгм/хв, МПК л/хв, точність відтворення зусилля в 50 % від максимального, час відтворення, точність відтворення просторових параметрів руху, латентний час реакції вибору;
- психологічні: швидкість переробки зорової інформації,

стійкість і обсяг уваги і реакція на об'єкт, який рухається.

Таким чином, аналіз факторної структури спеціальної працездатності волейболістів високої кваліфікації дозволив:

- виявити найбільш значимі рухові здібності волейболістів, структура виконання яких відповідає специфіці виду спорту;
- визначити найбільш інформативні показники і тести для використання їх у контролі за станом спеціальної працездатності волейболістів високої кваліфікації.

#### *Література*

1. Бондревский Е.Я. и др. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека // Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 1. С. 23-25.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 135 с.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: Аст., 1998. – 272 с.

*Надійшла до редакції 21.10.2002р.*

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

**Крамар В. У.**

**Барське педагогічне училище**

**Анотація.** Дано порівняльний аналіз рівнів фізичного розвитку, функціональних показників, фізичної підготовленості, рівня знань студенток про основи здорового способу життя, виявлено оздоровчий ефект фізичної культури, проведено “Індивідуальний тест здоров’я”.

**Ключові слова:** підготовка, вчитель, педагогіка, спосіб життя.

**Аннотация.** Крамар В.У. **Здоровый образ жизни.** Приводится сравнительный анализ уровней физического развития, функциональных показателей, физической подготовленности, уровня знаний студенток об основах здорового образа жизни, выявлен оздоровительный эффект физической культуры, проведен “Индивидуальный тест здоровья”.

**Ключевые слова:** подготовка, учитель, педагогика, образ жизни.

**Annotation.** **Kramar V.U. Able-bodied mode of life.** The relative analysis of levels of physical development, functional parameters, physical efficiency, level of knowledge student about bases of an able-bodied mode of life is reduced, the improving effect of physical culture is detected, the “Individual test of health” is carried out.

**Keywords:** preparation, teacher, pedagogics, mode of life.

Чи ведуть учні та студенти здоровий спосіб життя? На превеликий жаль, переважна більшість - ні! Та система освіти і виховання в Україні, яка діє, не формує у населення відповідної мотивації до здорового способу життя. Школа орієнтована, в основному, на вивчення оточуючого світу і не веде систематичної роботи щодо формування звичок здорового способу життя учнів, не використовує при цьому багатий національний досвід і традиції. В результаті - незадовільний стан здоров'я у 91% школярів (І).

Пріоритетність проблеми здоров'я дітей, молоді зумовлена різким погіршенням стану їхнього фізичного, психічного, розумового розвитку і працездатності.

Лише 15% дітей України народжуються здоровими. Уже вступаючи до школи, 80% з них мають розлади здоров'я. Нервово-психічні відхилення зафіксовано у 88% дітей. За останні 30 років смертність населення України збільшилась удвічі, тривалість життя зменшилась на 7-10 років. Останні 7 років смертність перевищує народжуваність, різко зменшується приріст населення.

Зростання захворюваності пояснюється не лише впливом різних негативних чинників, а й недостатньою увагою до питань здорового способу життя дітей і дорослих.

Адже стан здоров'я і творчі можливості людини, як особистості, на 50-70% залежать не від сприятливого зовнішнього середовища, а від неї самої, від рівня розвитку і стилю життя, культури здоров'я (4).

Студентська молодь не дотримується здорового способу життя перш за все тому, що не володіє достатніми знаннями і навичками з даного питання. В сім'ї, побуті, навчальних закладах, трудових колективах відсутні подібні добрі традиції, необхідні умови для цього, а найголовніше, що в масштабах країни немає істинного запиту на здорових людей.

У зв'язку з тим, що нині в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення. Президент затвердив Цільову комплексну програму «Фізичне виховання - здоров'я нації». У цій програмі є три особливих моменти:

1. Йдеться про здоров'я нації в цілому, а не лише окремих верств населення.

2. Здоров'я нації ставиться в пряму залежність від фізичного виховання, а не від якихось інших чинників.

3. Наголошується на необхідності підготовки нового покоління кадрів, підвищення їхнього професіоналізму на всіх рівнях діяльності у сфері фізичного виховання і спорту (3).

Виконуючи вимоги програми та з метою підвищення рівня знань щодо дотримання здорового способу життя і впровадження його в побут,

у педучилищі студентами I-III курсів написано твір-мініатюру на тему: «Здоровий спосіб життя».

Ретельне знайомство і вивчення творчих робіт показало, що не всі студенти розуміються на важливості даної проблеми. На думку багатьох, вона обмежується заняттями фізичної культури, правильним харчуванням і особистою гігієною. Разом з тим частина юнаків та дівчат підійшли до визначення даного поняття із знанням справи.

«Здоровий спосіб життя включає в себе ряд факторів: удосконалення організму, тренування тіла, розвиток розумових здібностей і пам'яті, систематичні заняття фізичною культурою, а також несприйняття шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотичних речовин), розумне поєднання розумового і фізичного навантаження.» Ці слова належать студентці 11-Ш групи Ангелюк Ірині. Її однокурсник Олександр Жилінський зазначив, що, здоровий спосіб життя, здоров'я - це сукупність фізичних і духовних якостей людини, що є основою її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умов високопродуктивної праці, створення міцної дружної сім'ї, народження дітей. Справедливим є прислів'я: «Троші втратив - нічого не втратив, час втратив - багато втратив, здоров'я втратив - все втратив». Я думаю, що є такі основні критерії здоров'я:

- а) людина часто хворіє від скупості, ліні, нерозумності;
- б) не слід сподіватися на медицину, вона непогано лікує, але не може зробити людину здоровою повністю;
- в) потрібні власні зусилля;
- г) важливість стимулів у житті;
- д) для здорового способу життя, здоров'я потрібні: фізичне навантаження, вправи, обмеження в їжі, загартування, вміння відпочивати і щасливе життя.

Розкриваючи зміст здорового способу життя, Вікторія Добровольська зазначила: «Набуваючи шкідливих звичок, людина власними руками руйнує своє здоров'я».

«Збереження здоров'я, - зазначає Кушнір Тетяна, - це справа кожної людини, яку не можна довірити нікому.

До компонентів здорового способу життя відношу:

1. Високу рухливість і фізичну активність без примусу.
2. Збалансоване раціональне харчування.
3. Загартування і оздоровчий масаж.
4. Відмову від шкідливих звичок.
5. Вміння активно відпочивати.

Неможливо вважати себе культурною і освіченою людиною, не

володіючи мистецтвом бути здоровим, не докладаючи вольових зусиль.

Кожна людина може і повинна забезпечити високий рівень свого здоров'я, не перекладаючи турботу про нього на близьких та лікарів.»

Ганна Жук у своїй роботі написала, що головною метою у збереженні здоров'я студентів є створення мотивації до здорового способу життя. Для цього варто використовувати вікторини, спортивні змагання, тестування, анкетування. Кожна людина з раннього віку повинна засвоїти елементарні вміння і навички здорового способу життя. Сюди відносяться: режим праці та відпочинку, рухова активність, загартування, особиста гігієна, раціональне харчування, моральна вихованість та емоційне благополуччя. Людина, яка поєднує в собі ці навички - веде здоровий спосіб життя.

А ось як розповіла про здоровий спосіб життя Ірина Білик: «З власного досвіду я дійшла висновку, що на краще змінюють моє здоров'я праця, фізична культура, краса, радість, любов, доброта, віра, природа, а руйнують його роздратованість, образа, злостивість, гнів, страх, лінощі, жаль до себе, невірноваженість.

Бути здоровою і сильною мені допомагають уроки фізичної культури, відпочинок на свіжому повітрі, а найбільше, на мою думку - здоровий спосіб життя у моїй сім'ї. Саме батьки навчили мене не вживати алкоголь, не палити, любити природу, ходити босоніж, поважати людей і допомагати їм. А головне - вони навчили мене робити це з радістю, вірити людям і любити їх».

Про роль і значення уроків фізичної культури написала студентка III курсу Купчишина Оксана: «В ранньому дитинстві я часто хворіла, та коли пішла до школи, почала виконувати на уроках фізкультури різні фізичні вправи. Спочатку було важко, я з острахом думала про наступні уроки. Але з часом стала звикати до навантажень, а згодом почала виконувати різні вправи вдома. Зараз на уроки фізкультури я ходжу із задоволенням. Я на них навчилася володіти своїм тілом, стала впевненішою в собі, більш зібраною».

Студенти третього курсу не лише показали знання теорії здорового способу життя, а й описали свій досвід. Зокрема студентка 31-III групи Лозинська Тетяна написала: «Здоровий спосіб життя - це життя у відповідності з біологічними законами, визначеними природою, із постійним моральним та духовним самовдосконаленням.

На мою думку, здоровий спосіб життя - це і правильне харчування, і заняття спортом, і викорінювання різних шкідливих звичок, які у наш час досить поширені.

Кожний ранок я розпочинаю із склянки фруктового соку, потім

виконую кілька аеробних вправ та на розтягування, далі - 10-15 хв. бігу, приймаю душ. Після повернення з училища, в перервах між виконанням домашніх завдань, роблю легку розминку і виконую індивідуальний комплекс шейпінгу для основних груп м'язів з метою корегування постави. Заняття гімнастикою завершую рівномірним бігом 15-30 хв. Біг та аеробні вправи покращили мою поставу, ходу, витривалість, гнучкість, усунули дефекти фігури».

Гарашук Леся написала: «Здоровий спосіб життя - це сукупність кількох факторів: турботливе ставлення до свого здоров'я, виключення паління, вживання алкоголю, наркотиків, регулярні заняття фізичною культурою, раціональне співвідношення розумової і фізичної праці. Але, на жаль, не кожен і не до кінця розуміє важливість цих факторів. Все це - наслідок прорахунків у вихованні і слабка сила волі кожної конкретної людини.

Я особисто зробила висновок, що надзвичайно важливу роль для мене має здоровий спосіб життя. Найважче було налагодити раціональне харчування і розпочати регулярні заняття фізичними вправами, та тепер я не розумію життя без цього. І можу з гордістю сказати, що живу повноцінним життям».

«Щоб мати здорове тіло, потрібно мати здоровий розум, який би не дозволив нам потрапити під дію негативних факторів самознищення. Завдання кожної людини - навчитися зберігати здоров'я, розумно і ощадливо поводитися з ним, впродовж років вести здоровий спосіб життя «,- так написали у своїх роботах Поліщук Ірина, Грицак Олеся, Сінькова Людмила із 33 і 31-Ш груп.

В роботах студентів першого і третього курсів відзначено, що здоровий спосіб життя передбачає розумне поєднання навчання, фізіологічного та "інтелектуального відпочинку, раціональне харчування, контроль за станом організму, його загартування і заняття фізичною культурою.

Результати дослідження показали, що в 1998 році 85,6% студентів вели здоровий спосіб життя або спосіб життя досить здоровий і 19,4% - неправильний спосіб життя, то у 2000 році показники відповідно склали 89,8% та 10,2%. Від того який спосіб життя будуть вести студенти, в значній мірі залежить від викладачів – предметників, особливо викладачів фізичної культури.

Основою формування здорового способу життя дітей має бути ефективне використання засобів фізичного виховання як умовах навчального дня, так і в позаурочний час. Це допоможе в становленні культурної ідентифікації, у соціалізації, життєвому самовизначенні

...Фізичний розвиток і формування здоров'я школяра - не тільки мета, а й водночас процес і результат цілеспрямованої взаємодії вчителя, батьків, учня, тобто вихователів і вихованців (2).

Таблиця 1

*“Індивідуальний тест здоров'я”  
(правильний чи неправильний спосіб життя ведуть студенти  
відділення “Педагогіка”)*

№ п/п	Сума балів	1998		1999		2000	
		к-ть осіб	%	к-ть осіб	%	к-ть осіб	%
1.	25 балів - здоровий спосіб життя	83	47,5	77	43,75	70	39,8
2.	25-50 балів – спосіб життя досить здоровий	59	38,1	72	40,91	88	50
3.	50 балів і більше – неправильний спосіб життя	34	19,4	27	15,34	18	10,2

Ніякі побажання, накази не можуть змусити людину вести здоровий спосіб життя, охороняти і зміцнювати здоров'я, якщо вона сама не буде свідомо формувати особистий стиль здорової поведінки (5).

Що можна зробити в умовах педучилища, щоб сформувати у студентів потребу до здорового способу життя?

1. В кабінеті теорії і методики фізичного виховання розробити методичні рекомендації щодо здорового способу життя.

2. Проводити училищний конкурс «Найздоровша група» і олімпіаду «Здоровий спосіб життя!»

3. Щоб краще знати, як впроваджується здоровий спосіб життя в побут студентів, щорічно проводити анонімне анкетне опитування.

4. На екзамен з курсу «Фізична культура» ввести питання із здорового способу життя тощо.

Видатний педагог - практик В.О.Сухомлинський писав:» Я не боюсь ще й ще раз повторити: турбота про здоров'я - це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє здоров'я, духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили... Це, насамперед, турбота про гармонійну правоту всіх фізичних і духовних сил, і взірцем є радість творчості.

*Література*

1. Волкова С.С. *Необходимость создания системы валеологического образования в Украине. Збірник науково-практичних статей: «Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні».* - Київ, - Магістр -8,-1999, -II- 15с.
2. Дубогай О.Д. *Взаємодія школи і сім'ї у вихованні здорової дитини.*

- Збірник науково-практичних статей: «Валеологічна освіта виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні». - Київ. - Магістр, -8, -1999, -45-52 с.
3. Кучеров І. Здоров'я нації - проблема педагогічна. // Фізичне виховання в школі. -2000, №1, -51-53 с.
  4. Оржеховська В.М. Кроки становлення валеологічної політики в Україні та шляхи її розвитку. Збірник науково-практичних статей: «Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні». - Київ, - Магістр -§,-1999, -5-9 с.
  5. Пясецька Н.А. Валеологія: основні складові життя і здоров'я людини. Збірник наукових праць: «Наука і сучасність». Випуск 2. Частина III. - Київ, - 1998. - 86-93 с.
  6. Сухомлинский В.О. Собрание сочинений. - М.,1974,Т 3 - с.109.

Надійшла до редакції 29.10.2002р.

## ДИНАМІКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНИХ ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Драчук А.І.

Вінницький державний педагогічний  
університет імені Михайла Коцюбинського

**Анотація.** В результаті проведених досліджень встановлено, що у ВЗО контингент студентів за станом здоров'я не однорідний і потребує негайного вивчення і впровадження оптимальних форм і засобів фізичного виховання.

**Ключові слова:** студенти, навчальне навантаження, стан здоров'я, захворювання різної етіології.

**Аннотация.** Драчук А.И. Динамика состояния здоровья студентов гуманитарных высших учебных заведений. В результате проведенных исследований установлено, что в ВУЗах контингент студентов по состоянию здоровья неоднороден и нуждается в немедленном изучении и внедрении оптимальных форм и средств физического воспитания.

**Ключевые слова:** студенты, учебная нагрузка, состояние здоровья, заболевания различной этиологии.

**Annotation.** Drachuk A.I. Dynamics of a state of health of the students humanitarian higher educational establishments. The article deals with the experimental data of the state of health of Higher learning Educational Institution students. The state of their health differs very much and demands immediate research and the introduction of optimal forms

*and methods of physical training.*

**Key words:** *students, educational loading, the state of health, diseases of different etiology.*

Останнім часом значно більше уваги привертає до себе проблема охорони здоров'я студентів. Встановлюються окремі закономірності між обсягом і складністю навчального навантаження і структурою захворювань. Збільшення інтенсивності навчального процесу без врахування основних фізіологічних закономірностей життєдіяльності організму, без раціональної організації праці призводить до специфічного захворювання студентів, яке пов'язане з розумовою перевтомою.

Переважає більшість авторів на основі медичних досліджень і педагогічних спостережень роблять наступні висновки: шлях до зміцнення здоров'я студентів лежить через систематичні і регулярні заняття фізичними вправами і в умовах вищих навчальних закладах вони необхідні впродовж всіх років навчання (Г.Л. Апанасенко, 1988 р. Ю.Б. Зуєвський 1993 р.).

Стан здоров'я студентів визначався за допомогою об'єктивних і суб'єктивних показників, а також статистичних даних лікарського контролю.

Самооцінка здоров'я й оцінка ступеня можливого розвитку серцево-судинних захворювань проводилася за допомогою анкетування, результати якого наведені в таблиці 1.

Як свідчать дані таблиці 1, самооцінка власного здоров'я студентів різних курсів неоднакова: на молодших курсах 28 % першокурсників визначили свій стан здоров'я як ідеальний; на другому курсі було 14 %.

Більш реально оцінили своє здоров'я на старших курсах. Ідеальним стан здоров'я на третьому курсі вважає 19 % студентів, добрим – 33 %, посереднім і задовільним 16,7 %. На четвертому курсі оцінили своє здоров'я відповідно 15,6 % , 19,8 % 16,6 % і 17,7 % студентів.

Відсутній ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи у 16,6 % юнаків першого курсу, 25 % другого курсу, 23,8 % третього курсу і 25 % студентів четвертого курсу. У 10,2-16,6 % першого-четвертого курсів він явний і максимальний.

В анкеті В.П. Войтенко всі питання були розділені нами на 4 групи залежно від симптомів, які дають можливість виявити їх відношення до певної хвороби. До першої групи були віднесені захворювання серцево-судинної системи: тахікардія, брадикардія,

міокардит, ішемічна хвороба серця, гіпертонія, гіпотонія. Другу групу склали психічні хвороби: невроз астенічний та істеричний, невроз нав'язливих станів. До третьої групи увійшли захворювання центральної нервової системи (головного та спинного мозку): остеохондроз різних відділів хребта, мієліт (інфекційне враження речовин спинного мозку), судинна дистонія, черепно-мозкові травми (струс головного мозку), менінгіт (запалення оболонок головного мозку). Остання, четверта група, охоплює поширені захворювання системи травлення: гастрит, гепатит, дизентерію, коліт, грижу, холецистит, жовчнокам'яну хворобу та виразку шлунку.

Таблиця 1

*Самооцінка стану здоров'я та оцінка ступеня можливого розвитку серцево-судинних захворювань студентів 1-4 курсів*

Курс	n	Стан здоров'я (кількість випадків)				
		<i>Ідеальний ризик відсутній</i>	<i>Добрий ризик мінімальн.</i>	<i>Посередній ризик виражений</i>	<i>Задовільн. ризик явний</i>	<i>Незадовільн. ризик максимальн.</i>
1	78	22/13	29/25	9/19	8/8	10/13
2	92	18/23	26/28	16/13	17/15	15/13
3	84	16/20	28/25	14/13	14/16	12/10
4	96	15/24	29/28	19/19	16/13	17/12

**Примітка:** у чисельнику – кількісна самооцінка здоров'я за Войтенко В.П., у знаменнику – показники за методикою Душаніна С.О.

Слід зазначити, що на молодших курсах ми отримали найбільшу кількість відповідей на питання, які за симптомами належали до першої (захворювання серцево-судинної системи) і четвертої (гастрити і коліти) груп. На старших курсах студенти скаржаться на захворювання серцево-судинної системи та неврози з другої групи захворювань.

Навчання в гуманітарних вузах часто призводить до напруження психічних функцій, емоційного перевантаження, перевтоми і, загалом, до психічного знесилення організму в цілому, що є основною передумовою неврозу та інших захворювань.

При диспансеризації студентів-першокурсників у них виявлено 34-62 % випадків відхилення в стані здоров'я. З них на спеціальну медичну групу припадає 14-21 %, на підготовчу 12-18 %, на основну 58-65 %. У окремих студентів зафіксовано по декілька захворювань.

У цьому аспекті нами отриманні статистичні показники щодо

кількості пропущених навчальних днів з причин хвороби.

Таблиця 2

*Кількість пропущених через хворобу навчальних днів (у %)*

<i>Курси</i>	<i>n</i>	<i>До 3-х днів</i>	<i>Від 3-х до 6-ти днів</i>	<i>Більше 6-ти днів</i>
1	78	44	32	18
2	92	32	38	22
3	84	28	42	28
4	96	26	48	29

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що найбільша кількість пропущених навчальних днів виявлена на третьому і четвертому курсах. Ми це пояснюємо тим, що впродовж навчання у ВЗО стан здоров'я студентів з кожним роком погіршується, що підтверджується низкою досліджень авторів (П.В.Зайцев., В.Ф.Стафеев., А.Н.Образцова, 1991р.). На молодших курсах захворювання не довготривалі і часто пов'язані з грипозними епідемічними хворобами.

В останні роки виявлено досить велику кількість студентів з відхиленням в стані здоров'я. Неухильно зростає кількість спеціальних медичних груп. Так, у 1996 році студенти, які за станом здоров'я були віднесені до спеціальної медичної групи, склали 7,8 %, а на кінець четвертого курсу їх кількість зросла до 16,2 %. При дослідженні характеру захворювання (табл. 3) з'ясувалося, що найпоширенішими є гострі респіраторні захворювання, якими студенти хворіють протягом навчання у ВЗО.

В цілому для студентів характерний слабкий функціональний стан серцево-судинної системи. Серед цих захворювань найчастіше спостерігаються запалення м'язів серця (міокардит), ревматичні етіології, ревматичне пошкодження клапанів серця, вроджені вади серця, тонзіло-кардіальний синдром.

За період навчання серед студентів збільшилася кількість осіб з міопією високого ступеня. Це відхилення в стані здоров'я нерідко посідає 3-4 місце в структурі захворювань після гострих респіраторних і серцево-судинних захворювань.

Хронічні захворювання органів травлення, сечостатевої і кістково-м'язової систем у відсотковому відношенні в середньому не дуже великі, але вони мають тенденцію до зростання.

Динаміка стану здоров'я студентів за роки навчання у ВЗО, виявлена у Вінницькому державному педагогічному університеті, з незначним відхиленням, характерна для більшості ВЗО різних профілів,

які розташовані в інших регіонах країни.

Таблиця 3

*Динаміка стану здоров'я студентів за роки навчання у ВЗО ( у %)*

Стан здоров'я	1 курс		2 курс		3-4 курс	
	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки	Жінки
Здорові	62,4	54,6	56,5	46,8	59,3	49,2
Мають відхилення в стані здоров'я	37,6	45,4	43,5	53,2	40,7	50,8
із них:						
неврози і психози	1,0	1,2	2,1	1,8	0,9	1,1
порушення рефракції зору	2,7	5,4	2,6	6,9	2,8	6,7
система кровообігу	8,8	14,6	12,3	15,2	12,7	16,1
органи дихання	12,6	12,8	14,4	11,5	13,7	14,2
органи травлення	2,6	2,4	2,8	3,2	3,4	3,8
кістково - м'язова система	3,6	3,4	4,1	3,7	2,8	3,4
сечостатеви органи	1,2	1,4	1,3	2,2	1,8	1,7
інші захворювання	5,1	4,2	3,9	2,3	2,6	4,0

Таким чином, на основі медичного обстеження нами було встановлено, що контингент студентів університету за станом здоров'я не однорідний. Разом з тим, слід зазначити, що незначний відсоток студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, дозволяє проводити заняття за спортивними спеціалізаціями. Окрім цього, виявлена значна кількість студентів з низькою фізичною підготовкою (48 %). Такий стан потребує негайного вивчення і впровадження в практику оптимальних форм і методів фізичного виховання, а також проведення занять за інтересами студентів.

*Література*

1. *Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в санологию.- К.: Здоров'я, 1991.-245с.*
2. *Душанин С.А. Система многофакторной экспресс-диагностики функциональной подготовленности спортсменов при текущем и оперативном врачебно-педагогическом контроле: Методические рекомендации .-К ., 1986.-47с.*
3. *Апанасенко Г.Л. и др. Об оценке состояния здоровья человека // Врачебное дело .-1988.-№5-С.112-114.*
4. *Ефимова И.В. Состояние здоровья и мотиваций физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний // Теория и прак.физ.культ.-1996.-№8-С.19-22.*
5. *Зайцев П.В., Стафеев В.Ф., Образцова А.М. Контроль за динамикой состояние здоровья и двигательной активностью студентов // Вопросы физ. воспитания студентов. – Москва, 1991.-Вып.22-С. 3-6.*

*Надійшла до редакції 12.11.2002р.*

## СТАН ТА УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ-ПЕДАГОГІВ

Горбатюк Л.В.

Бердянський державний педагогічний університет

***Анотація.** Зроблено аналіз стану здійснення самостійної роботи майбутніх інженерів-педагогів з інформатики. Визначено види самостійної роботи студентів при вивченні інформатики. Розглянуто умови ефективної організації самостійної роботи майбутніх інженерів-педагогів з інформатики.*

***Ключові слова.** Самостійна робота, майбутні інженери-педагоги, умови організації самостійної роботи студентів.*

***Аннотація.** Горбатюк Л.В. Состояние и условия организации самостоятельной работы будущих инженеров-педагогов. Сделан анализ состояния осуществления самостоятельной работы будущих инженеров-педагогов по информатике. Определены виды самостоятельной работы студентов при изучении информатики. Рассмотрены условия эффективной организации самостоятельной работы будущих специалистов по информатике.*

***Ключевые слова.** Самостоятельная работа, будущие инженеры-педагоги, условия организации самостоятельной работы.*

***Annotation.** Gorbatiuk L. V. Condition and conditions of realization of independent work of the future engineers-teachers. The analysis of a condition of realization of independent work of the future engineers - teachers on computer science is made. Kinds of independent work of students are determined at studying computer science. Conditions of the effective organization of independent work of the future engineers - teachers on computer science are considered.*

***Key word.** Independent work, future engineers – teachers, conditions of the organization of independent work.*

Система освіти сьогодні покликана вирішувати завдання, спрямовані на формування навичок самостійної творчої роботи. Іде активний пошук таких форм організації навчальної діяльності, які б найкращим чином сприяли розвитку самостійного мислення, творчого, зацікавленого ставлення до процесу пізнання. В умовах гуманізації та індивідуалізації навчального процесу у вищій школі зростає роль самостійної роботи студентів, освіта передбачає обов'язкове оволодіння прийомами самостійного набуття знань і наступного творчого використання.

Сучасність вимагає від фахівців різних спеціальностей різнобічної обізнаності з можливостями комп'ютера. Згідно з освітньо-кваліфікаційними характеристиками тих, хто навчається з різних напрямів спеціальності “Професійне навчання”, фахівець має володіти комп'ютерною технікою та технологіями, використовуючи знання про:

- структуру персонального комп'ютера та його основні складові;
- алгоритмізацію та програмування;
- інформаційні технології;
- комп'ютерні мережі та їх застосування;
- моделі та комп'ютерні технології навчання.

Самостійна робота студентів є одним із основних резервів підвищення ефективності навчання інформатики.

Самостійна робота студентів - це специфічний вид навчання, головною метою якого є формування самостійності суб'єкта, що навчається, а формування його вмінь, знань та навичок здійснюється опосередковано через зміст та методи усіх видів навчальних занять [4].

Першим видом самостійної роботи, який варто опанувати студенту, є нагромадження фактичних знань з вивчаємого предмета. Найбільш часто це відбувається шляхом ознайомлення зі спеціальною літературою з метою вилучення знань, але можуть бути використані й інші види самостійної роботи в залежності від характеру предмета, наприклад, розв'язування задач, виконання лабораторних робіт й ін. Другий вид самостійної роботи студентів – одержання наукової інформації про предмет через перегляд першоджерел, критичної і довідкової літератури. Третій – підготовка до інтерпретації наукового матеріалу шляхом його відбору, аналізу [3].

Організація самостійної роботи студентів у вищому навчальному закладі має бути продовженням самостійної роботи старшокласників у школі. Глибина та міцність знань, отриманих у школі, вміння та навички самостійного навчання значною мірою визначають успішність засвоєння програми вищого закладу освіти. Але сьогодні школа не формує достатніх навичок самостійного оволодіння знаннями, а рівень викладання окремих дисциплін, зокрема інформатики, не завжди відповідає вимогам вступу до вищої школи. На початкових етапах навчання у вищому навчальному закладі важливо отримати об'єктивну оцінку рівня розвитку самостійності студента та підготовленості його до вивчення інформатики, що в свою чергу дозволить своєчасно відкоректувати її викладання і правильно організувати самостійну роботу студентів. Дослідження студентських груп Бердянського державного педагогічного університету, у якому взяли

участь 96 студентів індустріально-економічного факультету, показали, що кількість студентів, у яких самостійність проявляється як риса особистості, складає близько 35%, студентів, яким ця риса не властива – близько 15%. Інші 50% студентів – це ті, кого не можна з повною впевненістю віднести ні до одної з цих груп.

Студенти-першокурсники, як правило, не володіють достатньою мірою умінь, які необхідні для успішної самостійної роботи під час вивчення інформатики. За даними дослідження, 60% опитаних студентів відмітили, що їм заважає більш успішно вчитись відсутність умінь самостійно працювати. Як показує аналіз, ще далеко не всі студенти добре розуміють значення самостійної роботи як умови якісного засвоєння змісту навчального матеріалу з інформатики. Проявом цього стає нерегулярність виконання практичних робіт. Як наслідок, - “штурмівщина” наприкінці семестру, низький рівень знань і, звісно, низький показник успішності.

Узагальнений аналіз одержаних відповідей викладачів Бердянського державного педагогічного університету на запитання анкети щодо організації самостійної роботи студентів з інформатики засвідчує, що біля 27% опитаних не вважають за потрібне цілеспрямовану самостійну роботу студентів, а 33% - ніяк не пов’язують успішність студентів з їх самостійною роботою по засвоєнню навчального матеріалу курсу. Понад 54% викладачів зазначили, що, починаючи вивчення інформатики, студенти не готові до самостійної роботи з інформатики.

У цілому встановлено, що біля 47% викладачів не відводять належного місця самостійній роботі студентів з інформатики. Всього біля 50% викладачів залучають студентів до самостійного вивчення матеріалу з інформатики.

Дослідження показало, що відмова викладачів від залучення студентів до самостійної роботи пояснюється недостатнім забезпеченням студентів навчальними посібниками та відсутністю достатнього технічного забезпечення для виконання практичних робіт (особливо вдома). Тому близько 22% опитаних викладачів прагнуть якнайповніше завантажити студентів у процесі аудиторних занять. Але обмежений час на вивчення предмету і невисокий рівень (у більшості випадків) попередньої комп’ютерної грамотності студентів не дають змоги забезпечити повноцінну діяльність під час навчальних занять.

Таким чином, викладач у навчальному процесі посідає лідируючу позицію і виступає, в основному, в ролі ретранслятора і контролера знань. Це призводить до того, що більшість випускників інженерно-педагогічних вузів віддають перевагу репродуктивним методам роботи, які пов’язані з

відтворенням наукової або навчальної інформації.

Організація і забезпечення необхідних умов для здійснення самостійної роботи студентів з інформатики є необхідним елементом комп'ютерної підготовки майбутнього інженера-педагога. Це підкреслює й специфіка самого процесу проведення занять з інформатики.

Лекційна форма занять має великі можливості для розвитку самостійності і творчої активності студентів. Вона учить студента науково мислити, допомагає йому досконало розібратися у фактичному матеріалі теми, привчає критично оцінювати різні погляди, дає приклади логічного мислення на конкретному матеріалі окремого предмета. Але багато першокурсників часто зазнають труднощів, звикаючи до цієї форми.

Лабораторні заняття з інформатики значно відрізняються від подібних занять з інших вузівських дисциплін індивідуальною роботою з кожним студентом. Адже фактично курс інформатики за умови правильної організації занять вивчається студентами самостійно під керівництвом і контролем викладача в спеціально обладнаних комп'ютерних кабінетах. Навчальна діяльність студентів на заняттях з інформатики включає роботу з теоретичним матеріалом курсу та розв'язування задач з використанням:

- інформаційних технологій телекомунікації, які включають знайомство з комп'ютерними мережами, електронною поштою;
- інформаційних технологій прийняття рішень, які включають знайомство з експертними системами, системами підтримки прийняття рішень;
- інформаційних технологій документалістики – вивчення засобів створення та редагування текстових документів за допомогою редакторів тексту, обробки таблиць за допомогою табличних процесорів, зберігання та обробки інформації в базах даних, створення та редагування креслень за допомогою систем комп'ютерної графіки [1].

Виходячи зі специфіки курсу інформатики (його змістового наповнення та організації проведення занять), є підстави вважати, що особливу увагу в процесі вивчення інформатики слід приділити таким видам самостійної роботи студентів:

- робота на лекціях та лабораторних заняттях;
- відпрацювання поточного матеріалу за конспектами та рекомендованою літературою;
- підготовка до лабораторних занять;
- групові та індивідуальні консультації;
- підготовка і виступи з доповідями на заняттях;

- підготовка до виконання контрольних робіт;
- підготовка до заліків та іспитів та ін.

Викладач бере участь у самостійній діяльності студентів через створення ним умов для спонукання студента до самостійної роботи. Під умовами розуміємо фактори, які діють у навчальному процесі та впливають як на навчальну діяльність, так і на результати навчання. При визначенні умов організації самостійної роботи необхідно враховувати, що до результату відносяться продукти діяльності, отриманий досвід, стан особистості з її внутрішньою потребою до розвитку самостійності.

Відмінність бачення важливості самостійної роботи студентів викладачами вищих закладів освіти спричинює різні підходи до її організації. Їх доцільно поділити на три групи:

- 1) самостійна робота студентів з інформатики не планується; завдання для самостійної роботи видаються як вимушений захід для завершення лабораторної роботи;
- 2) завдання для самостійної роботи плануються епізодично для комплексного оцінювання знань та вмінь студентів наприкінці вивчення певної теми курсу інформатики;
- 3) самостійна робота з інформатики має систематичний планомірний характер.

Самостійна робота може здійснюватись як опосередковано, за допомогою використання методичних вказівок, так і безпосередньо під контролем викладача, шляхом проведення консультацій, бесід, колоквиумів. Можна говорити про два види самостійної роботи студентів: аудиторна самостійна робота, що здійснюється під безпосереднім керівництвом викладача на лекціях та лабораторних заняттях, і позааудиторна самостійна робота студентів при їх підготовці до занять, написанні рефератів, курсових і дипломних робіт [5].

Здійснюючи безпосереднє керівництво самостійною роботою студентів, педагог мотивує їх самостійну роботу шляхом висунення і пояснення навчальних вимог і розвиток пізнавального інтересу при безпосередньому спілкуванні зі студентами (стимулювання); планує власну діяльність як керівника самостійної роботи і планує самостійну роботу студентів на аудиторних заняттях; безпосередньо бере участь у проведенні занять; організовує контроль за самостійною роботою студентів і враховує її результати при оцінюванні знань, умінь, навичок; корегує стимулювання, планування, організацію і контроль самостійної роботи студентів в ході аудиторних занять.

Здійснюючи опосередковане керівництво самостійною роботою, викладач мотивує, планує, організовує позааудиторну самостійну роботу

за допомогою методичного забезпечення; урізноманітнює самоконтроль виконання завдань; корегує стимулювання, планування, організацію і контроль самостійної роботи студентів шляхом добору методичного забезпечення.

Без керівництва викладача студент самостійно ставить перед собою навчальне завдання на основі усвідомлення необхідності придбання додаткових знань і навичок; планує власну навчальну або дослідницьку роботу; організовує її; контролює свою діяльність; корегує планування, організацію і самоконтроль своєї роботи в ході її виконання.

Включення в навчальний процес елементів опосередкованого керівництва приводить до розширення самостійності студентів. Самостійна робота без керівництва викладача дозволяє студентам отримати знання і навички, що виходять за межі кваліфікаційних вимог.

Самостійна робота як форма навчального процесу має ту особливість, що вона порівняно з іншими формами дозволяє максимально проводити індивідуалізацію навчання, тому потрібен відбір матеріалу для самостійної роботи. Виходячи з ліміту часу, викладачеві потрібно добирати завдання для самостійної роботи, враховуючи індивідуальні особливості студентів: їхній суб'єктивний досвід, здібності, інтереси, ціннісні орієнтації, можливості реалізувати себе в пізнанні, навчальній діяльності, поведінці.

Виходячи з вищезазначеного та на основі вивчення наукової літератури, можна сформулювати основні функції самостійної роботи студентів інженерно-педагогічних спеціальностей при вивченні інформатики: пізнавальна функція, яка пов'язана із засвоєнням систематизованих знань з інформатики; функція формування вмій і навичок, самостійного їх оновлення й творчого застосування; прогностична функція, яка полягає в повсякчасному передбаченні та оцінюванні студентами як можливого результату, так і саме виконання завдання; коригуюча функція складається в потребі вчасно коригувати свою діяльність; виховна функція, яка пов'язана з формуванням самостійності як риси характеру; функція персоналізації, яка дає можливість наблизити навчальну діяльність до майбутньої професії через систему типових завдань з інформатики.

Таким чином, необхідною умовою якісної підготовки студентів як майбутніх інженерів-педагогів є відповідна організація їх самостійної роботи, яка враховує:

- форми занять, зміст і структуру навчання;
- науково-методичний потенціал викладачів, готовність кожного з них до такої роботи;

- рівень підготовки студентів, який залежить від цілого ряду соціальних, економічних та інших факторів;
- можливості навчально-методичного та технічного забезпечення навчального закладу.

Проведений аналіз щодо організації самостійної роботи студентів з інформатики, що розглядається нами як ефективна і дієва форма засвоєння навчального матеріалу та формування практичних умінь та навичок [2], дає підстави стверджувати, що самостійна робота студентів повинна здійснюватись за наявності таких умов:

- 1) чітко визначені мета і завдання самостійної роботи;
- 2) усвідомлене ставлення студентів до необхідності самостійної роботи;
- 3) наявність обґрунтованого змісту та засобів здійснення самостійної роботи;
- 4) розподіл студентів за рівнями на основі існуючих відмінностей в особливостях і змісті самостійної навчально-пізнавальної діяльності, їхньої мотивації та уміння організувати самостійну роботу;
- 5) чітке уявлення кожним студентом того обсягу самостійних практичних робіт, який він повинен виконати за певний проміжок навчального часу (за семестр чи навчальний рік);
- 6) ознайомлення студентів зі змістом передбачених для самостійної роботи практичних робіт;
- 7) наявність зразків виконуваних практичних робіт і рекомендацій щодо їх виконання;
- 8) знання вимог до оцінювання кожної роботи викладачем;
- 9) можливість своєчасно отримати потрібну консультацію від викладача.

Оптимальне використання усіх видів самостійної роботи, знання функцій, дотримання умов її здійснення допоможе успішно вирішувати ті завдання, які стоять перед вищою школою, та виховувати творчу особистість, збагатить процес проведення самостійної роботи, зробить його цілеспрямованим і дієвим.

#### *Література*

1. Ашеров А.Т., Якимчук П.С. *Інформатика. Частина 6. Компоненти інформаційних технологій. Навчально-методичні матеріали для самостійної роботи студентів інженерно-педагогічних спеціальностей. Випуск 1.* – Харків: ХПІ, 1993. – 60 с.
2. Буринський В.М. *Умови організації самостійної роботи студентів із креслення //Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка.* – 1999. - №6. – С.62-64.
3. Карпова К.И. *Виды самостоятельной работы и ее обеспечение. – Использование в учебном процессе высшей школы методов активного*

обучения //Межвузовский сборник научных трудов. Под ред. Г.Е. Ковалевой. – Ленинград, 1990.

4. Козаков В.А. Самостоятельная работа студентов и ее информационно-методическое обеспечение: Учеб. пособие. – К.: Выща шк., 1990. – 248 с.
  5. Шимко І.М. Форми керівництва і контролю самостійної роботи студентів. – Засоби навчальної та науково-дослідної роботи. //Збірник наукових праць. Випуск 8-9. За ред. В.І. Свєдокімова, О.М. Микитюка. – Харків, ХДПУ, 1998.
- Надійшла до редакції 13.11.2002р.

## **СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ОСОБИСТІСНО ЗОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Фролова Н.О.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний  
університет імені Григорія Сковороди

**Анотація.** У статті проведено теоретичне узагальнення і запропоновано нове рішення наукової проблеми оптимізації фізичного виховання молодших школярів на основі використання принципів і закономірностей особистісно зорієнтованого навчання і виховання.

**Ключові слова:** навчально-виховний процес, фізичне виховання, особистісно зорієнтоване навчання, принципи, закономірності, етапи діяльності.

**Аннотация.** Фролова Н.А. Структурные компоненты личностно ориентированного физического воспитания. В статье проведено теоретическое обобщение и предложено новое решение научной проблемы оптимизации физического воспитания младших школьников на основе использования принципов и закономерностей личностно ориентированного обучения и воспитания.

**Ключевые слова:** учебно-воспитательный процесс, физическое воспитание, личностно ориентированное обучение, принципы, закономерности, этапы деятельности.

**Annotation.** Frolova N.O. Structural components of personally oriented physical education. In paper the theoretical generalization is conducted and the new decision of a scientific problem of optimization of physical education of the junior schoolboys is offered on the basis of use of principles and regularities of personally oriented learning and education.

**Keywords:** educational process, physical education personally oriented learning, principles, regularities, stages of activity.

Пріоритетною метою національної освіти України, як

зазначається у цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров’я нації”, є створення умов для розвитку кожної дитини у заданому природою генетичному полі, використання принципів природовідповідності, диференціації, індивідуалізації, народності, особистісної зорієнтованості тощо [6].

Питання розподілу акцентів педагогічних впливів в залежності від вікових та індивідуальних особливостей дітей та підлітків в різний час вивчалися багатьма вченими (А.О.Гужаловський, 1979; Л.В.Волков, 1986, 1998; О.Д.Дубогай, 1983, 1989, 2002; П.С.Козубей, 1985; І.О.Огановська, 1995 та ін).

Початок теоретичного рівня розробки особистісно зорієнтованого підходу у навчально-виховному процесі пов’язаний з такими видатними педагогами, як Ушинський К.Д., Пирогов М.І., Блонський П.П. Ними були визначені основні принципи і методи, на яких базується особистісно зорієнтоване виховання. Подальше розкриття дана теорія знайшла своє відображення у працях видатного психолога Беха І.Д. [2].

Проблемі особистісно зорієнтованого фізичного виховання, тобто виховання, яке орієнтується на кожного учня і шукає шлях, яким чином розвинути прагнення кожного школяра до самоудосконалення, гармонійного фізичного розвитку, приділили увагу у своїх дослідженнях О.Д.Дубогай, О.М.Козленко та ін. [1,3].

На думку авторів, особистісно зорієнтоване фізичне виховання має охоплювати підтримку і розвиток психофізіологічних природних властивостей школяра, особливо його здоров’я та індивідуальних психофізіологічних та рухових можливостей, надання допомоги в становленні його соціальності, культурної ідентифікації, самоудосконалення фізичного стану організму [1].

Розробку проблеми особистісно зорієнтованого підходу у фізичному вихованні неможливо здійснити без всебічних знань про особливості розвитку дитини та без діалектичного підходу під час педагогічного аналізу багаточисельних даних, які отримані та накопичуються у фізіології, морфології, психології, антропології, генетиці, соціології та інших науках про людину. Найважливішим положенням є висновок про те, що фізичний розвиток, так само як і психічний, є результатом взаємодії соціального та біологічного, а не лише однозначного зв’язку спадковості та середовища.

Запропонований підхід базується на врахуванні нинішньої стадії розвитку кожної дитини і плануванні ряду відповідних видів діяльності з тим, щоб кожна дитина досягала успіху в своїх заняттях. Можливість

індивідуалізації передбачає систематичні знання про дитину, стан її здоров'я, фізичний та емоційний розвиток і здатність до пізнання. Вона узгоджує стадії розвитку, сильні сторони та потреби кожної дитини з вимогами навчальної діяльності. Даний підхід вимагає, щоб учитель розробляв такі засоби і способи діяльності, які допоможуть кожній дитині відчувати успіх і вимагатимуть докладання певних зусиль, активізації здібностей.

Особистісно зорієнтоване фізичне виховання молодших школярів може здійснюватися у декількох напрямках: по-перше – це переважно соціалізація особистості учня, яка враховує потреби держави і спрямована на максимальну фізичну адаптацію дитини у суспільстві; по-друге – спрямованість виховних впливів на максимальне розкриття особистісних фізичних здібностей і задатків дитини з урахуванням індивідуальних особливостей росту і розвитку, основних інтересів до певних видів спорту і фізичних навантажень, рівень психофізіологічних і рухових можливостей організму.

Аналізуючи і підсумовуючи наукові дослідження багатьох авторів, можна визначити основні суттєві ознаки особистісно зорієнтованого фізичного виховання:

1. Поняття фізичного виховання з позицій особистісно зорієнтованого підходу трактується ширше, воно включає і навчання, і виховання, і самовиховання, самореалізацію, тобто єдність усіх процесів, які розвивають, пристосовують, формують особистість.

2. Особистісно зорієнтоване фізичне виховання передбачає дотримання сукупності умов: цілі діяльності, що усвідомлюються і виходять з наявного рівня фізичного і рухового розвитку дитини; моральні і духовні цінності що культивуються і допомагають саморозвитку і самореалізації особистості; рівень розвитку фізичних і рухових здібностей, який визначає особистісно і соціально значимі способи поведінки учнів, шляхи досягнення намічених еталонів фізичної діяльності.

3. Для вирішення довічної суперечності між тим, що потрібно суспільству, і тим, що необхідно індивідуу варто культивувати цінності здорового і пропорційно розвинутого тіла з високим рівнем працездатності.

4. Необхідно розглядати людину як складну біологічну систему, що розвивається. Але в умовах особистісно зорієнтованого фізичного виховання потрібно не нав'язувати особистості шляхи її розвитку, а створювати якомога більше умов і можливостей для її саморозвитку в межах вікових й індивідуальних норм фізичного розвитку

і особистісних цінностей.

5. Оптимальний фізичний розвиток особистості визначається цільовою детермінацією. Роль цілей можуть виконувати потреби Держави (виконання державних комплексних тестів фізичного і рухового розвитку), особисті уподобання (вибір виду улюблених фізичних вправ), виправлення недоліків фізичного розвитку (постави, зайвої ваги, дисгармонії розвитку фізичних якостей) тощо.

Ключову роль в організації особистісно зорієнтованого фізичного виховання відіграє надана учневі можливість вибору для нього як суб'єкта діяльності певних засобів просування до визначеної мети. Так, наприклад, засобами розвитку загальної витривалості може бути як довготривалий біг у повільному темпі, так і стрибки на скакалці або рухливі ігри. Саме постійне тренування здатності до вільного вибору і відповідальності за його реалізацію – найбільш сприяє становленню морально розвиненої особистості учня.

Виходячи з вищевикладеного, можна визначити основні завдання особистісно зорієнтованого підходу у фізичному вихованні школярів:

- врахування та розвиток індивідуальних творчих, пізнавальних і фізичних здібностей кожної дитини;
- максимальне виявлення, ініціювання, використання індивідуального (суб'єктивного) досвіду учня;
- виховання потреби у самовдосконаленні та саморозвитку особистості;
- формування індивідуального стилю діяльності, яка зорієнтована на потенційні можливості кожного суб'єкта, на задоволення його потреб і запитів.

Узагальнюючи досвід роботи педагогів [4,5], що працювали над технологією особистісно зорієнтованого навчання (О.В.Бондаревська, С.І.Подмазін, В.В.Сериков, В.Сілков, А.В.Фурман, І.С.Якиманська), а також, виходячи з основних принципів, ознак і завдань особистісно зорієнтованого фізичного виховання, можна визначити його структурні компоненти (етапи діяльності):

1. Етап орієнтації, який включає в себе:
  - мотивацію вчителя на наступну діяльність, формування позитивної установки на роботу;
  - орієнтація учнів на здоровий спосіб життя, щоденну реалізацію його компонентів за допомогою занять фізичними вправами.
2. Етап визначення мети заключається у:
  - постановці особистісно-значимих цілей наступної діяльності (що може дати це заняття школяреві зараз, як воно вплине на зміну рухової підготовленості, фізичний розвиток, здоров'я);

- визначення показників досягнення намічених цілей (які результати державних тестів дитина має досягти, які належні величини зросту і ваги тіла мають бути, які норми постави існують тощо).
3. Етап проектування включає в себе:
- тестування вихідного рівня розвитку фізичних якостей і викреслювання індивідуального профілю рухової підготовленості;
  - залучення учнів до планування наступної діяльності через попередню роботу, обговорення плану з вчителями і батьками;
4. Етап організації виконання плану діяльності може включати в себе:
- надання варіативності у виборі засобів навчально-виховної діяльності з фізичної культури (вибір оптимальних для кожного фізичних вправ із можливих для розвитку даної рухової якості, вибір вихідного положення, зважаючи на індивідуальні особливості постави, ваги тіла, зросту тощо);
  - вибір індивідуального темпу і ритму виконання вправи, тривалості відпочинку, часу занять фізичними вправами (вранці до уроків, після занять, між приготуванням домашнього завдання, ввечері разом з батьками);
  - поступове ускладнення умов виконання фізичних вправ (збільшення швидкості і темпу виконання, ускладнення вихідного положення, застосування допоміжних предметів і обтяження тощо).
5. Етап контрольньо-оціночний реалізується через:
- залучення учнів до контролю за рівнем розвитку фізичних якостей (парні й групові форми взаємоконтролю, самоконтроль, складання номограм фізичної і рухової підготовленості кожної чверті, заповнення разом з батьками “Паспорту здоров’я” щомісячно);
  - участь учнів у визначенні недоліків фізичного розвитку (взаємо- і самоаналіз);
  - надання учням можливості самостійно чи за допомогою батьків порівнювати одержаний ними результат із критеріями еталону, які були визначені за мету самовдосконалення;
  - використання механізмів схвалення (позитивні записи у щоденнику, участь у змаганнях різного рангу, святах “Краси і здоров’я”, фотографування для класної газети, заохочення з боку вчителів, батьків і однолітків);
  - виставлення високих оцінок не лише за кінцевий результат, а й за позитивні зрушення у фізичному розвитку, руховій підготовленості, за ініціативу, активність, красу рухів, тобто за сам процес самовдосконалення школярів.

Все сказане дає змогу зробити висновки про те, що особистісно

зорієнтований виховний процес розкриває та актуалізує внутрішні резерви здоров'я; передбачає ставлення до дитини як до свідомого суб'єкта діяльності, здатного створити особисту систему цінностей; реалізується через діяльність, яка має не лише зовнішні спільні атрибути, а й своїм внутрішнім змістом передбачає співпрацю, саморозвиток суб'єктів виховного процесу, виявлення їх особистісних функцій.

Ми вважаємо, що оптимальним способом реалізації особистісного підходу у фізичному вихованні є можливість зробити його сферою самоствердження особистості дитини, її соціалізації, засобами фізичної культури і спорту.

#### *Бібліографія*

1. *Дубогай О.Д. Особистісно-орієнтовані підходи у фізичному вихованні школяра// Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. "Фізична культура, спорт та здоров'я нації". – Вінниця-1998. – С. 32-36.*
2. *Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-метод. посібник. – К.: ІЗМН.-1998.–204с.*
3. *Козленко О.М. Підвищення ефективності фізичного виховання молодших школярів на основі формування у них прагнення до фізичного вдосконалення/ / Дис. ... канд. пед. наук. – К.-1991.–165с.*
4. *Подмазин С.И. Личностно-ориентированное образование: Соц.-философ. исследования.- Запорожье: Просвіта, 2000.-250с.*
5. *Пономарев Г.Н. Личностно ориентированное обучение как фактор совершенствования подготовки специалиста по физической культуре// Теория и практика физической культуры.-1997.- № 12. – С. 32.*
6. *Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". Указ Президента від 1.09.98р.- № 963/98*

*Надійшла до редакції 12.11.2002р.*

## **ДЕЯКІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БІБЛІОТЕКИ ЩОДО НАУКОВО-ІНФОРМАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ГАЛУЗІ**

**Свістельник І.**

**Львівський державний інститут фізичної культури**

***Анотація.** У статті розглядається система наукової інформації у галузі фізичної культури і спорту, роль галузевих бібліотек у функціонуванні і вдосконаленні системи. Запропоновано шляхи оптимізації інформаційного забезпечення спортивної науки.*

***Ключові слова:** наукова інформація, інформаційне забезпечення, фізична культура і спорт, галузева бібліотека.*

**Аннотация. Свистельник И. Некоторые аспекты деятельности специализированной библиотеки по научно-информационному обеспечению спортивной отрасли.** В статье рассматривается система научной информации в области физической культуры и спорта, роль отраслевых библиотек в функционировании и усовершенствовании системы. Предложены пути оптимизации информационного обеспечения спортивной науки.

**Ключевые слова:** научная информация, информационное обеспечение, физическая культура и спорт, отраслевая библиотека.

**Annotation. Svistelnik I. Some aspects of the activity of a special library which provide sport branch with the scientific information.** The system of scientific information in the field of physical culture and sport, the role of a branch library in the perfect of it are examined in this article. In this article we also suggest the ways of the improvement information provision of sport science.

**Keywords:** scientific information, the information provision, physical culture and sport, a branch library.

Найважливіше завдання бібліотек нині все частіше формулюється як забезпечення вільного та необмеженого доступу до інформації. Для того щоб інформаційні ресурси сприймалися як необхідність, інформаційна система має забезпечити повноту й оперативність інформації. Спеціалізовані бібліотеки продовжують вивчати теоретичні та практичні аспекти щодо науково-бібліотечного забезпечення користувачів і насамперед в галузі спорту.

Удосконалення організаційної структури спеціалізованої бібліотеки галузі фізичної культури і спорту – процес безперервний і залежить у кожному конкретному випадку від інформаційних потреб, міри розвиненості бібліотечної інфраструктури, її специфіки та особливостей, готовності переходу на нові інформаційні технології.

Поняття “інформаційне забезпечення” відображає сукупність форм, методів та засобів, що систематично, якісно, оперативно забезпечують різні категорії користувачів: науковців, фахівців, студентів, аспірантів тощо науковою інформацією галузі.

Наукове інформаційне забезпечення галузі має розглядатися, в першу чергу, як підсистема науки про фізичну культуру та спорт, яка пов’язана з останньою нерозривною єдністю завдань, мети та функціональним взаємозв’язком структурних елементів. З цього погляду процес розвитку галузі закономірно впливає на розвиток системи інформаційного забезпечення, вимагає її вдосконалення.

Система наукової інформації галузі фізичної культури і спорту започаткована з 1988 року, хоча формально заходи по її створенню налічують багатолітню історію: ще у 1980 році Спорткомітет СРСР видав наказ, за яким на ВНДІФК ( Всесоюзний науково-дослідний інститут фізичної культури) були покладені завдання зі створення єдиної галузевої системи наукової інформації. Вже тоді як підсистема науки про спорт інформаційне забезпечення мало на меті координувати взаємодію у розвитку галузі, сприяти вирішенню її специфічних завдань та проблем з організації та методики спортивного руху.

На сучасному етапі система науково-спортивної інформації передбачає вирішення комплексу завдань науково-інформаційного, науково-методичного та технічного характеру. Необхідною передумовою для її вирішення та створення основ діяльності всієї інформаційної інфраструктури має бути створення єдиної системи галузевої довідково-інформаційної бази даних. Традиційно склалося, що основними надавачами інформації є бібліотеки, їх довідкова система накопичення, обробки та розповсюдження науково-спортивної інформації. Тому функціонування довідково-інформаційної бази галузі передбачається на основі спеціалізованих наукових галузевих бібліотек.

Фонди бібліотек - одна з найважливіших складових інформаційної бази. Формування фонду бібліотеки відбувається на засадах наукової обґрунтованості, першочергової відповідності науковим інтересам користувачів, дотримання галузевого спектра сучасного знання. Щоб реалізувати стратегію формування фонду наукової літератури ( НЛ), що включає збирання масиву вітчизняної НЛ із використанням усіх традиційних та новітніх джерел, потоку галузевої інформації, необхідно переглянути процеси комплектування з урахуванням сучасних комп'ютерних технологій. Кумуляція всіх видів наукових видань формує специфічну модель бібліотечної науки.

До науково-інформаційних та науково-методичних завдань бібліотеки входить аналіз документальних інформаційних потоків та інформаційних потреб науковців, спеціалістів з урахуванням специфіки основ подальшого науково-інформаційного забезпечення. Сучасна теорія інформаційного забезпечення науковців має у своєму арсеналі сучасну методологію, яка дозволяє проводити аналіз наукової інформації на основі системного підходу.

Основним завданням для створення ефективної системи наукової інформації має бути дослідження специфіки інформаційної ситуації, що характерна для галузі фізичної культури і спорту.

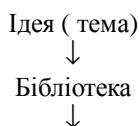
Специфіка наукової інформації бібліотеки зумовлена галузевими

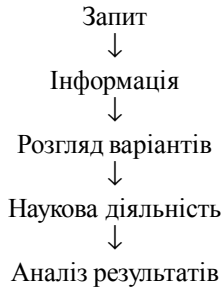
науками : теорією фізичного виховання, спортивним тренуванням, спортом вищих досягнень, медициною, фізіологією, біомеханікою, а також історією, філософією, соціологією тощо. Особливої уваги заслуговує дослідження зв'язків науково-спортивної інформації з педагогікою. Це призводить до значного розсіювання інформації і, відповідно, до серйозних труднощів в організації накопичення, обробки та систематизації інформації. Таким чином, необхідно постійно вивчати інформаційну ситуацію галузі, її розвиток, зміни і вдосконалення на основі інформаційних, педагогічних та соціологічних аспектів.

Іншим важливим елементом інформаційно-бібліотечного забезпечення потреб є формування інформаційної культури науковців галузі: знання і вміння правильно формулювати тему запиту, бачити його важливий аспект, здійснювати пошук необхідної інформації.

Формування фондів науковими виданнями, що містять наукову інформацію, є складником стратегії формування масиву бібліотеки. З іншого боку, воно може стати об'єктом сучасного дослідження, адже галузь формувалася, розвивалася і досягла сучасного рівня завдяки науковим дослідженням, науковим розробкам, у яких не останню роль відіграли інформаційні матеріали - фахова література. Сьогодні предметом дослідження фахової літератури є історія формування, реалії та перспективи розвитку наукової літератури галузі як сукупності всіх видів писемної, друкованої та машиночитаної наукової інформації, що завдяки своїй науковій цінності є об'єктом фондоутворення спеціалізованої бібліотеки. При формуванні наукової літератури неабиякого значення набувають такі аспекти: збирання наукової вітчизняної фахової літератури, фахово обґрунтований відбір наукових джерел, створення універсальної за галузевою структурою наукової фахової літератури.

Мотиви звернення до бібліотек сьогодні поділяють на навчальні та наукові. Потреби у бібліотечних послугах, що закінчуються зверненням до бібліотеки, виникають у студентів, аспірантів, науковців та інших категорій читачів поза бібліотекою, коли є необхідність у певній інформації. Далі користувач знайомиться з послугами, котрі може надати бібліотека, робить вибір необхідної йому послуги і згідно з метою свого відвідування бібліотеки формулює свій запит:





Запит – це отримання первинних документів у тимчасове користування (для роботи в читальній залі або на абонементі), одержання тематичних, уточнювальних, фактографічних довідок, аналітичних оглядів. Саме на цьому етапі бібліотечна діяльність, інформаційне забезпечення тісно пов’язані з науковцем, адже ознайомившись з інформаційними матеріалами, науковець або погоджується, або відмовляється від інформації, запропонованої бібліотекою. І тут неабияку роль відіграє інформаційний потенціал, що є дуже важливою характеристикою галузевої бібліотеки: формування та підтримання свого інформаційного іміджу в інформаційному полі – важливе завдання діяльності бібліотеки.

Нині обсяг наукової інформації подвоюється. Наука є найбільшим споживачем інформації, виробником знань внаслідок своєї наукової діяльності. Здійснюючи аналітичну обробку знань, науковці перетворюють їх на нові інформаційні ресурси. Розвиток нових технологій, швидкий інформаційний потік поставили свої вимоги і до роботи галузевої бібліотеки: науковці повинні отримувати якісну, нову, сучасну інформацію, вміти працювати з нею, засвоювати та творчо використовувати її, тому у функції бібліотеки входить поповнювати новітньою інформацією свій бібліотечний масив, формувати бібліографічний апарат про наукову інформацію з питань фізичної культури і спорту, спрямовувати науково-інформаційну діяльність на розкриття знань, зосереджених у її фондах і створення якісно нових інформаційних продуктів.

Існування та перспективи розвитку системи наукової спортивної інформації тісно пов’язані з новими інформаційними технологіями, які мають стати базою для проведення науково-інформаційного забезпечення науковців та фахівців галузі, перетворити науково-інформаційну роботу в наукову інформацію та бути засобом доведення її до безпосередніх користувачів. Для галузі фізичної культури і спорту розвиток

інформаційних технологій необхідний, оскільки автоматизація наукових інформаційних процесів дасть можливість інтегруватися в міжнародний інформаційний простір.

Таким чином, система інформаційного забезпечення науковців має охоплювати всю галузь фізичної культури та спорту, і не може обмежуватися рамками однієї спеціальності або однієї організації. Створення бази даних науково-спортивної інформації – перспективний напрям діяльності спеціалізованих бібліотек, який вимагає розробки відповідної концепції на основі системного підходу та з урахуванням специфіки галузі і діяльності бібліотеки.

*Література:*

1. Кияк Б.Р. Наукові фонди: становлення нової системи підтримки досліджень і розробок // *Наука та наукознавство*. – 1999. - № 1(23). – С.3-8.
2. Костенко Л. Використання можливостей Internet при комплектуванні фондів бібліотек // *Стратегія комплектування фондів наукової бібліотеки: Тези доп.міжнар.наук.конф.* – К., 1996. – С.58-59.
3. Курас І. Інформаційні ресурси України: стратегія розвитку // *Бібл.вісн.* – 2001. - № 1. – С.3.
4. Немошкаленко В. Тенденції глобалізації економіки, науки, освіти у XXI столітті та завдання науково-інформаційної діяльності бібліотек // *Бібл.вісн.* – 2000. - № 6. – С.4.

*Надійшла до редакції 22.10.2002р.*

## **ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ**

**Ровний А.С.**

**Харківська державна академія фізичної культури**

**Анотація.** У статті розглядаються психофізіологічні фактори спеціальної працездатності спортсменів ігрових видів спорту. Показані рівні сома то-вегетативних систем, від яких залежить спеціальна працездатність спортсменів гравців.

**Ключові слова:** працездатність, вегетативні системи, соматичні системи, аеробна і анаеробна спроможність.

**Аннотация.** *Ровный А.С. Психологические основы специальной работоспособности спортсменов в игровых видах спорта. В статье рассматриваются психологические факторы специальной работоспособности спортсменов игровых видов спорта. Показаны уровни сомато-вегетативных систем, от которых зависит специальная работоспособность спортсменов игровиков.*

*Ключевые слова: работоспособность, вегетативные системы, соматические системы и анаэробная возможность.*

**Annotation.** *Rovniy A.S. Psycho-physiologic bases of special sportsmen capacity in work in sport games. Psycho-physiologic factors of special capacity of sportsmen of work in sport games are considered about in this article. The levels of somatical and vegetative systems on which special capacity of sportsmen for work depends are shown in this article.*

**Key words:** *capacity for work, vegetative systems, aerobic and anaerobic possibility.*

Питання розвитку працездатності було завжди актуальним. Вивчення цієї проблеми завжди ставило велику кількість задач, розв'язання яких давало можливість формувати тренувальні навантаження таким чином, щоб стомлення, як фізіологічний стан, використовувати не тільки як фактор розвитку функціональних систем, а й як фактор удосконалення технічної і тактичної майстерності. У наведеній статті на основі матеріалів дослідження та даних літератури показані психофізіологічні основи, які лімітують спеціальну працездатність у спортивних іграх.

Обмеження діяльності спортсмена викликається тимчасовим зменшенням працездатності, тобто стомленням, що утворюється інтенсивною або тривалою спортивною діяльністю. Спроможність спортсмена продовжувати роботу, не зважаючи на виникнення стомлення прийнято сприймати як витривалість. Ця фізична якість спортсменів завжди характеризується визначними особливостями, які залишаються від специфіки виду спорту. За даними А.П.Матвеева (1999) спеціальна витривалість спортивного гравця характеризується такими інтегральними показниками:

1. Стабільність виконання спеціальних технічних дій (кидків, передач, ударів, зупинок м'яча, ведіння м'яча тощо).
2. Рівнем зберігання або поширення (якщо це потрібно) доцільної рухової активності спортсмена.

Стомлення спортсмена гравця насамперед проявляється у погіршенні точності рухових актів, тобто погіршенню техніки елементів гри і тільки після проявляється помітна дискоординація вегетативних і рухових функцій та суб'єктивне відчуття стомлення. Тому у спортивних іграх перш за все необхідно серед лімітованих факторів визначити фактори спеціальної працездатності, а потім фактори, які забезпечують загальну працездатність.

Одним із факторів, які лімітують ефективне використання

інформації про пересування окремих гравців на майданчику, м'яча, є периферійне поле зору. Явища обмеженості поля зору можуть бути органічні, тобто морфологічного природженого обмеження простору, а також функціональні обмеження, як результат недостатньої спеціальної тренуваності. У спортсменів гравців існує спеціальна ігрова якість — “вміння бачити поле”. Наведені показники об’єму периферійного поля зору на білий колір (табл. 1) свідчать, що ця функція найкраще розвинута у футболістів та баскетболістів. Показники спортсменів гравців перевищують показники інших спортсменів, а показники тих, що не займаються спортом, навіть на 10–15 градусів. Наведені матеріали свідчать, що тренування у спеціальних вправах значно покращують окоруховий апарат. В наших дослідженнях було встановлено, що у футболістів і баскетболістів поле зору збільшується протягом тренування на 10–15% ( $P < 0,001$ ).

Таблиця 1  
Об’єм поля зору у спортсменів на білий колір (град.)

Направлення зору	Спортсмени						Ті, що спортом не займаються	
	футболісти	Боксери	баскетболісти	лижник и	гімнасти	10-борці	дані наших досліджень	Дані мінохорони здоров’я
Зовні	100	98	100	95	94	97	90	90
Досередини	66	58	64	60	62	63	56	55
Догори	56	45	56	49	53	54	55	45
Донизу	75	72	76	75	75	74	65	65
Догори-зовні	68	58	65	62	60	66	65	62
Донизу-зовні	90	90	90	90	90	90	90	90
Донизу-досередини	56	56	56	55	54	55	53	50

Оцінюючи ефективність периферійного зору спортсменів гравців, необхідно враховувати і вплив на цей показник кольорових характеристик подразників, які в такій же мірі впливають на точність і своєчасність отримання інформації. В дослідженнях було встановлено, що найменше поле зору спостерігається на сприйняття зеленого кольору, трохи більше — на червоний колір. Найбільш чітко периферійним зором сприймаються об’єкти синього кольору (табл. 2). Спочатку спортсмен фіксує переміщення кольорового об’єкту як темну або сіру рухому пляму і тільки потім сприймає його колір. Подразнення периферійних рецепторів ока викликає орієнтовну реакцію. Це відбувається тому, що ковбочний рецепторний апарат, який сприймає кольорові подразнення, розташовано в основному біля центральної ямки. Таким чином спортсмен не може розібрати точно колорит і повертає очі і голову у бік подразника і таким чином сприймає колір більш точно.

Таблиця 2

*Динаміка глибинних хроматичних порогів зору у футболістів, які сприймають фігури гравців під кутом 35° (по Б.А.Беляєву, 1969)*

NN п.п	Пороги (м)							
	Ліве око				Праве око			
	колір	Один гравець	Два гравці	зниження		Один гравець	Два гравці	зниження
1	червоний	9,3	5,5	3,8	червоний	12,3	8,0	4,3
2	Жовтий	13,3	4,2	9,1	Жовтий	15,0	9,5	5,5
3	Синій	5,3	1,2	4,1	Синій	35,4	10,0	25,4
4	Зелений	14,8	9,1	5,7	Зелений	6,5	3,3	3,2
5	Жовтий	5,4	4,9	0,5	Жовтий	22,5	17,5	5,0
6	Червоний	12,5	9,0	3,5	Червоний	22,6	19,3	3,3
7	Червоний	12,5	7,3	5,2	Жовтий	14,5	9,5	5,0
8	Синій	13,2	6,9	6,3	Синій	22,6	19,3	3,3

Ефективність отримання і переробки інформації гравцем може лімітуватися низкою психофізіологічних показників, такими як час реакції вибору, швидкість оперативного мислення, розподіл та об'єм уваги.

Порівнюючи психофізіологічні показники спортсменів гравців можна зробити висновок про ідентичний розвиток цих показників у спортсменів різних ігрових спеціалізацій (М.С.Бриль, 1980). Аналізуючи наведені матеріали психофізіологічних показників видно, що спортсмени гравці мають явну перевагу над спортсменами інших видів спорту (табл. 3).

Таблиця 3

*Показники психофізіологічних реакцій у спортсменів (за М.С.Брилем, 1980)*

Спортивна спеціалізація	Час реакції вибору, мс	Приєм і ефективність обробки інформації	Розподіл уваги	Оперативне мислення
Футбол	283	2,07	42,6	14,3
Волейбол	273	1,68	26,2	9,8
Теніс	219	2,38	40,2	9,3
Бар'єрний біг	352	1,44	28,6	10,2
Спринт	344	1,38	24,4	10,4

Матеріали дослідження показують, що рівень психофізіологічних реакцій залежить від рівня спортивної майстерності. З підвищенням спортивної майстерності зменшується час на обробку сприйманої інформації (А.С.Ровний, 2001) (табл. 4).

Один із факторів, які лімітують діяльність гравця під час тренування і змагань, є координаційна складність фізичного навантаження. В основі цього ефекту лежать особливості рухової діяльності спортсменів, які формують специфічне кровопостачання

головного мозку. Порушення геодинаміки призводить до різких змін управляючої функції мозку.

Таблиця 4

*Показники сенсомоторних реакцій у спортсменів гравців в залежності від рівня спортивної майстерності*

Вид ігрової діяльності		Розряд	Час рухової реакції, с	Реакція на об'єкт, що рухається	Латентний час напруження м'язів	Латентний час розслаблення м'язів
Футбол	Нападаючий	мс	193	82,6	129	176
	Нападаючий	І р	208	76,8	133	200
Баскетбол	Центровий	мс	178	80,8	127	188
	Центровий	І р	192	81,8	142	194
Волейбол	Нападаючий І-го темпу	мс	184	80,8	124	182
	Нападаючий І-го темпу	І р	198	87,2	139	200
Теніс	Гравець нац. збірної	мс	134	62,1	122	164
	Гравець молодіжної збірної	кмс	156	74,4	138	176

По даним В.М.Шамардіна (2002) у футболістів реоенцефалограма (РЕГ) характеризується крутою анакотою, яка має додаткову інцизуру при вершині. Ката крота РЕГ у футболістів, як правило, має меншу пологість, ніж спортсмени, які тренуються на витривалість, а дикротичний зубець знаходиться у верхній її частині.

Наведені особистості стану геодинаміки мозку пояснюються наявністю у системі забезпечення мозкової діяльності не тільки постійних, "жорстких", але змінних "гнучких" елементів системи кровопостачання мозку гравця дає йому деякі переваги, забезпечує економічність і надійність функціонування нервової системи в умовах довкілля, що швидко змінюються.

Досвід роботи команд майстрів показує, що гравці, які використовують у тренуванні вправи підвищеної складності, у грі виглядають не тільки краще підготовленими технічно, але й фізично. Безперечно встановлена закономірність є результатом особливостей функціонального стану нервової системи гравців. Адаптаційні механізми забезпечують більш ефективну діяльність гравців у специфічних умовах, ніж це відбувається у спортсменів інших видів спорту або у людей, які не займаються спортом.

Спортсмени гравці мають високу вестибулярну стійкість до

багаторазової зміни швидкості, стрибків, падінь, різких зупинок. Зниження ефективності спеціальних рухових дій (передачі і зупинки м'яча, кидки і удари м'яча, ведення м'яча тощо) після значних вестибулярних подразнень являється лімітуючим фактором результативності спортивної діяльності гравців. Наші дослідження на футболістах і баскетболістах (А.С.Ровний, 2001) показали, що у спортсменів лімітуючим фактором є не тільки вестибулярна стійкість, а і вентиляційна чутливість, яка визначає будь-які зміни положення окремих частин тіла у просторі.

Стрессова реакція спортсмена гравця є типовою адаптаційною реакцією для підтримання працездатність в умовах високого емоційного напруження досить тривалий час. Про це свідчить посилення активності симпато-адреналової і гіпофізарно-адреналокортикальної активності (А.А.Віру, 1984; С.М.Кучкін, 1986). Недостатня тренуваність, швидке виснаження цих фізіологічних механізмів значно знижує спеціальну працездатність спортсменів.

Таблиця 5

*Показники активності симпато-адреналової системи у футболістів команди лідера першості та аутсайдера (по даним С.М.Кучкіна, 1986)*

Команди	Адреналін	Р	Норадреналін	Р	Дофа	Р	Дофалин	Р
Лідер	13,8±1,3	P<0,01	38,2±3,6	P<0,001	34,5±4,2	P<0,001	889±11,8	P<0,001
Аутсайдер	10,4±1,5		33,4±3,9		19,8±5,3		506±12,3	

Фізіологічна роль симпато-адреналової системи заключається в активізації обмінних процесів до вимог ігрової активності футболістів. Представлені матеріали свідчать, о у команди лідера значно вищі функціональні можливості, які забезпечені ефективним енергопостачанням, що і визначає її досягнення.

Протягом гри спортсмен переміщується з різної інтенсивністю. Це різні прискорення, одноборства, стрибки тощо. Тому поряд з розвитком аеробних можливостей необхідно розвивати і анаеробні. Таким чином механізми енергопостачання є головним лімітуючим фактором, на якому будується спеціальна працездатність. Співвідношення аеробних і анаеробних механізмів протягом гри дуже варіативне. Але існуючі матеріали дослідження мають підставу говорити про суттєві вимоги до системи кисневого забезпечення організму, які пред'являють види спортивних ігор (табл. 6).

Підвищення інтенсивності виконання спеціальних вправ при

ЧСС 170–190 викликає підвищення рівня споживання до 3,8–4,8 л/хв.

Таблиця 6

*Показники інтенсивності спеціальних вправ волейболістів за даними ЧСС та споживання кисню (за А.В.Івойловим, 1983)*

Зміст вправ	Показники навантаження			Інтенсивність	Споживання O <sub>2</sub> (л)	ЧСС, уд./хв.
	Тривалість вправ		Число повторень			
	Вправи, хв.	Відновлення, с				
Нападаючий удар із 4,3,2 зони	15	30	30	Мала	1,22	130
Теж саме з більшою кількістю м'ячів	10	15	40	Середня	2,11	142
Теж саме	4–6	–	48	Максимальна	3,26	167
Блокування	4–6	5	25–35	Максимальна	2,60	174
Захисні вправи у парах	4–6	5	30	Максимальна	3,6	165
Прийом подач трьома гравцями	8	15	20	Мала	1,33	139
Вихід із задньої лінії для другої подачі	10	5–10	40–60	Середня	1,49	131
Гра 3×3	20	–	Одна партія	Середня	2,13	153
Гра 4×4	20	–	Одна партія	Середня	2,15	149

Під час ігрової діяльності, яка відбувається в умовах високого емоційного напруження, інтенсивність енергетичних процесів досягає досить великих величин. Тому аеробна продуктивність є провідним фактором у забезпеченні високого рівня працездатності спортсменів. Показником аеробної продуктивності є максимальне споживання кисню (МСК). В сучасній спеціальній літературі показано, що по своїм аеробним можливостям спортсмени гравці займають проміжне положення серед висококваліфікованих спортсменів різних спеціалізацій.

Проведені дослідження (А.С.Ровний, 2001) на студентах академії фізичної культури (волейболісти, баскетболісти, футболісти) на рівні I розряду, кандидатів у майстри спорту, майстрів спорту показали, що їх рівні МСК відповідають середнім даним. Під час шагового 5-хвилинного тесту з нарощуванням темпу сходження (1 хв. – 80%, 2 хв. – 85%, 3 хв. – 90%, 4 хв. – 95% і 5 хв. — максимально доступний) в середньому показники МСК були такі: у волейболістів — 41,4 мл/кг/хв.; у баскетболістів — 41,8 мл/кг/хв.; у футболістів — 47,5 мл/кг/хв.

Встановлені показники вказують, що дослідження проводились на початку підготовчого періоду, коли спортсмени ще не набули відповідного рівня спортивної форми. Крім того в опитуванні було встановлено, що у змагальному періоді не приділялася увага розвитку аеробних можливостей спортсменів. Між тим матеріали досліджень

показують, що у окремих спортсменів рівень МСК значно високий. Так у майстрів спорту міжнародного класу волейболіста А. МСК = 77,4 мл/кг/хв., та у баскетболістів Т = 76,8 мл/кг/хв. таким чином аеробна продуктивність спортсменів гравців прямо пропорційна спортивній майстерності, рівню їх загальної та спеціальної працездатності.

Таким чином, працездатність спортсменів гравців залежить від функціонального рівня і злагодженої роботи усіх функціональних систем. Для удосконалення спеціальної працездатності необхідно встановити провідні фактори, що лімітують її та впроваджувати спеціальну поступову методику удосконалення цих систем.

#### *Література*

1. *Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.*
2. *Виру А.А. Гормональные механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам//Пути мобилизации функциональных результатов спортсмена. – Ленинград, 1984. – С.11-15.*
3. *Кучкин С.Н. Факторы, лимитирующие работоспособность в спортивных играх и единоборствах //Физиологические и биохимические факторы, лимитирующие спортивную работоспособность. – Волгоград: Ремилан, 1986. – С.73-96.*
4. *Матвеев Л.П. Общие основы теории спорта и системы. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.*
5. *Ровний А.С. Механізми сенсорного контролю точних рухів спортсменів протягом тренувального заняття//Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ, 2001. – №1. – С.31-35.*
6. *Ровний А.С. Особливості сенсорних і рухових реакцій організму спортсменів на тренувальні навантаження, спрямовані на розвиток витривалості// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб.наук.праць – Харків, 2000. – №19. – С.31-36.*
7. *Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. – Харків: ХаДІФК, 2001. – 219 с.*
8. *Шамардин В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов. – Днепропетровск,: Пороги, 2002. – С.60-70.*
9. *Шамардин В.Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов. – Днепропетровск: Пороги, 1998.*

*Надійшла до редакції 15.11.2002р.*

# КОНЦЕПЦІЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВУЗАХ УКРАЇНИ 3-4 РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ

Домашенко А.В.

Міністерство освіти і науки України

***Анотація.** В роботі на основі проведених автором досліджень вперше системно подано основні положення подальшого вдосконалення фізичного виховання студентської молоді у вузах України в XXI столітті.*

***Ключові слова:** концепція, розвиток, фізичне виховання, студентська молодь.*

***Аннотация.** Домашенко А.В. Концепция развития физического воспитания студентов в вузах Украины 3-4 уровней аккредитации. В работе на основе проведенных автором исследований впервые системно представлены основные положения дальнейшего совершенствования физического воспитания студенческой молодежи в вузах Украины в XXI веке.*

***Ключевые слова:** концепция, развитие, физическое воспитание, студенческая молодежь.*

***Annotation.** Domashenko A. V. The conception of physical training development of students of higher education institutes of Ukraine with the 3<sup>rd</sup> – 4<sup>th</sup> accreditation level. The main position of subsequent development of the students physical training of the higher education institutes of Ukraine in the XXI century which is based on the author's research have been systematically presented for the first time in this work.*

***Keywords:** conception, development, physical training, students.*

Ця концепція розглядається як сукупність основних положень, думок про розвиток фізичного виховання у вузах 3-4 рівнів акредитації в період оновлення суспільства в нашій країні в XXI столітті.

Вона базується на узагальненні провідного досвіду фізичного виховання студентської молоді, який існує у вузах України, країнах близького і далекого зарубіжжя (Росії, Білорусії, США), а також на особистих дослідженнях та дослідженнях інших авторів [4,5,6 та ін.].

Фізичне виховання студентської молоді має глибокі соціально-економічні передумови, на нього є обґрунтоване соціальне замовлення з боку суспільства, держави, виробництва, окремих роботодавців, студентів і трудящих.

Заняття фізичним вихованням ефективно сприяють всебічному формуванню особистості професіонала, повноцінно забезпечують його психофізичну надійність і готовність до високопродуктивної праці в

умовах ринкового виробництва.

Разом з тим, фізичне виховання студентської молоді реалізується в Україні в теперішній час далеко не адекватно запитам суспільства, держави і його можливостей.

Спостерігається суб'єктивна тенденція зниження його ролі в загальній системі формування фахівців.

Мають місце й інші недоліки в постановці фізичного виховання у вузах країни:

- нечітке системне уявлення;
- нормативно-правова анемія;
- недостатній рівень гуманістичної, професійно-прикладної спрямованості і якості навчально-виховного процесу;
- неефективність дидактичного наповнення;
- недостатнє кадрове, наукове, методичне, інформаційне, матеріально-технічне, фінансове забезпечення, низька активність студентів при їх фізичному вдосконаленні;
- невідповідність сучасним умовам методів керування, що застосовуються;
- відсутність конструктивного зв'язку із системним оточенням фізичного виховання.

Усе це сприяє різкому погіршенню дієздатності випускників вузів і об'єктивно знижує соціально-економічний потенціал нашого суспільства, сповільнює темпи його динамічного розвитку.

У зв'язку із соціальним запитом на фізичне виховання і з урахуванням сформованих реалій дана концепція припускає, що фізичне виховання буде розвиватися в таких напрямках:

- підвищення соціальної значущості та внутрішньовузівського статусу дисципліни “Фізичне виховання”;
- послідовна гуманізація навчально-виховного процесу, збільшення його професійно-прикладної дієвості, якості та ефективності в цілому;
- підвищення ролі позаучбових форм;
- поліпшення кадрового, наукового, методичного, інформаційного, матеріально-технічного, фінансового забезпечення;
- розв'язання проблеми мотивації студентів до активних занять своїм фізичним удосконаленням;
- запровадження сучасних методів керування фізичним вихованням на рівні вузу;
- розвиток зв'язку фізичного виховання з його системним оточенням.

За кожним з цих напрямків повинні передбачатися реальні заходи, що не вимагають великого фінансування.

З метою підвищення внутрішньовузівського статусу фізичного виховання необхідно включити дисципліну “Фізичне виховання” у підсумковий рейтинг студентів після закінчення вузу.

Для гуманізації навчально-виховного процесу переорієнтувати всю навчально-виховну роботу на фізичне вдосконалення, оздоровлення, фізичну підготовку студентів до життєдіяльності, творче довголіття, підвищення їх конкурентоздатності в нових соціально-економічних умовах, задоволення природних потреб молоді до раціональної рухової активності, широке використання методів особистого підходу і принципу педагогіки співробітництва.

Для підвищення професійно-прикладної дієвості фізичного виховання включити до нього розділ професійно-прикладної фізичної підготовки, широко застосовувати види спорту, засоби і методи, що ефективно сприяють формуванню професійно важливих для випускників вузу психофізичних якостей і навичок.

З метою поліпшення якості і ефективності навчального процесу слід підвищити його технологічність, включати в програму в достатньому обсязі теоретичну, методичну і практичну підготовку студентів, насичити її дидактичне наповнення засобами і методами з традиційних для вузівського фізичного виховання видів спорту (легкої атлетики, плавання, гімнастики, спортивних ігор) та видів спорту, що цікавлять сучасну студентську молодь (бодібілдинг, аеробіка, шейпінг, єдиноборства та ін.).

Особливу увагу приділяти підвищенню дієвості фізичного виховання на III-IV курсах, прагнучи прищепити студентам інтерес до динамічного самовдосконалення після закінчення вузу з метою забезпечення свого фізичного і матеріального добробуту.

Частково перейти на старших курсах на технологію самостійних занять студентів базовими і елективними видами під керівництвом та контролем викладачів.

Для поліпшення кадрового забезпечення і підвищення професіоналізму викладачів спланувати реальну потребу в них у вузах в теперішній час і у віддаленому майбутньому, готувати викладачів з урахуванням сучасних вимог до їх кваліфікації, задіяти ефективну систему підвищення педагогічної майстерності, запровадити контрактну систему взаємин з адміністрацією вузу, підвищити технологічну дисципліну, головним чином, за допомогою сучасних адміністративних, економічних і соціально-психологічних методів.

Для розв’язання проблеми науково-методичного і інформаційного

забезпечення фізичного виховання студентів варто обрати як основні напрямки в роботі кафедр, що обслуговують цей процес, удосконалення засобів, методів, форм фізичного виховання, насичення його науково обґрунтованими методичними матеріалами з самостійної роботи студентів, щорічно проводити республіканські та внутрішньовузівські наукові конференції викладачів і студентів з актуальних питань фізичного виховання.

Необхідно створити на кафедрах бібліотеки і автоматизовані банки даних учбово-методичної інформації, учбово-науковій лабораторії, оснастивши їх сучасною технікою, широко використовувати в усіх формах усну, письмову та особливо комп'ютерну комунікацію, розробити і запровадити методи дистанційного навчання з фізичного вдосконалення.

У зв'язку з недостатнім забезпеченням вузів спортивними спорудами і загальнодержавними труднощами у вирішенні цього питання найближчим часом освоїти та широко запровадити у навчальний процес технологію проведення занять на відкритому повітрі цілий рік (у парках, на стадіонах, найпростіших відкритих спортивних майданчиках).

З метою поліпшення фінансового забезпечення фізичного виховання студентів усіляко розвивати позабюджетне фінансування навчальних та позаучбових занять фізичним вихованням і спортом за рахунок розширення господарської діяльності кафедр фізичного виховання і спортивного клубу, створення спеціалізованих фондів сприяння фізичній підготовці студентів, розвитку спонсорства роботодавців, батьків, студентів.

З огляду на недостатню спрямованість молоді на своє фізичне вдосконалення, широко використовувати такі виховні заходи, як регулярну діагностику стану здоров'я і фізичного стану студентів, державне та відомче тестування фізичної підготовленості, соціальне замовлення на психофізичну надійність і готовність випускників вузів, підсумкову атестацію та паспортизацію їхньої дієздатності до життєдіяльності і високопродуктивної праці.

З метою підвищення ефективності керування розвитком фізичного виховання на рівні вузів широко використовувати відповідно обстановці, що склалася, організаційно-адміністративні, організаційно-педагогічні методи соціально-психологічного впливу, а також економічні, економіко-математичні і статистичні методи. Особливу перевагу віддавати матеріальному і моральному стимулюванню викладачів та студентів.

В міру соціально-економічного розвитку нашого суспільства фізичне виховання студентів повинно розвиватися і вдосконалюватися у напрямку подальшої гуманізації, демократизації, забезпечення потреби

молоді в руховій активності, оволодіння особистим підходом, подолання явищ анемії, комерціалізації, розширення самодіяльного початку, інтеграції з дисциплінами та науками, покликаними ефективно формувати фізично дієздатну, надійну, всебічно розвинену особистість, професіонала і, насамперед, з такими, як культурологія, валеологія, профілактична медицина, фізіологія та психологія праці, безпека життєдіяльності, фізична культура у школі, на виробництві.

#### *Література*

1. Раевский Р.Т., Канишевский С.М., Лапко В.Г. *Физическое воспитание студенческой молодежи в XXI веке: прогностическая концепция// Олимпийский спорт и спорт для всех: Тезисы V Международного научного конгресса/ Под ред. М.Е.Кобринского. – Мн.: Белорусская государственная академия физической культуры, 2001. – С.374.*
2. Раевский Р.Т., Канишевский С.М., Домашенко А.В. *Физическое воспитание как составная часть образования учащейся молодежи// Теория і практика фізичного виховання: Науково-метод. журнал ДНУ. - № 1. – 2002. – С.31-37.*
3. *Физическое воспитание и спорт в США: Обзорная информация. – М.: ЦООНТИ-ФиС, 1991. – 85с.*

*Надійшла до редакції 20.11.2002р.*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА СТУДЕНТІВ ПЕРШИХ КУРСІВ І ЇХ РОЗУМОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ**

Микола Горбенко

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний  
університет імені Григорія Сковороди

**Анотація.** У системі переважних орієнтацій у студентів фізична культура розглядається як засіб та метод фізичного виховання, необхідний для задоволення потреби у самовираженні особистості, підвищенні її соціальної активності. Досвід показує, що основна маса студентів усвідомлює необхідність занять фізичною культурою. У той же час спостерігається невідповідність між активним засвоєнням цієї цінності та орієнтації на неї.

**Ключові слова:** фізична культура, студент, розумова діяльність.

**Аннотация.** Николай Горбенко. *Влияние занятий физической культурой на студентов первых курсов и их умственную деятельность.* В системе преобладающих ориентаций у студентов физическая культура рассматривается как средство и метод физического воспитания, необходимое для удовлетворения потребности

*в самовираженні людини, підвищенні її соціальної активності. Опыт показує, що основна маса студентів розуміє необхідність занять фізичною культурою. В той же час спостерігається невідповідність між активним засвоєнням цієї цінності та орієнтацією на неї.*

**Ключевые слова:** *фізична культура, студент, інтелектуальна діяльність.*

**Annotation.** *Gorbenko M.I. Influence of employment by physical culture on the students of the first courses and their mental activity. The physical culture is surveyed in a system of prevailing orientations at the students as an agent and method of physical education necessary for satisfaction of the want in self-expression of the person, rising of its social activity. The experience displays, that basic mass of the students understands necessity of employment by physical culture. The disharmony between an awake digestion of this value and orientation to it is at the same time observed.*

**Key words:** *physical culture, student, mental activity.*

Протягом всієї своєї еволюції людина використовувала фізичну культуру не тільки для фізичного вдосконалення, але й для підготовки до різних видів діяльності.

Ці питання протягом багатьох років вивчалися Лесгафтом П.Ф., Платоновим В.М., Волковим Е.С., Матвеевим Л.П., Виноградовим П.А.

Ми поставили за мету вивчити вплив фізичної культури на студентів першого курсу і їх розумову діяльність у вищих навчальних закладах - сьогодні є актуальними питання :

### **1. Фізична культура і розумова діяльність.**

Між успішністю студентів та їх фізичною підготовкою існує певний взаємозв'язок. Якість навчання студентів залежить не тільки від рівня їх загальноосвітньої підготовки, професорсько-викладацького складу, забезпечення навчальних кабінетів та лабораторій, але й від стану здоров'я та фізичної підготовки. Регулярні заняття фізичною культурою допомагають своєчасно переключити нервову систему студента з одного виду діяльності на іншу.

Цілеспрямоване фізичне тренування є ефективним засобом зняття розумової напруженості, підвищення розумової працездатності та збереження її в складних умовах студентського життя. Фізичне тренування сприяє прискоренню процесів відновлення в центральній нервовій системі за механізмом, так званому, "активного відпочинку". Напружена розумова праця не шкідлива, проте шкідливими для здоров'я можуть бути обставини, які часто її супроводжують: гіподинамія, зловживання

збуджуючими речовинами , невпорядкований спосіб життя, робота вночі та інше.

Систематична рухова діяльність в усіх випадках викликає покращання функціональних можливостей нервового апарату, причому у студентів, які займаються активно фізичною культурою позитивні результати вищі, ніж у тих, що не займаються.

Вивченню впливу фізичних вправ на розумову працездатність студентів присвячена велика кількість робіт М.Я. Віденським і В.Н. Русановим з'ясовано, що фізичне навантаження малої інтенсивності ( частота серцевих скорочень – 110 – 130 уд/хв.) та моторною щільністю 40 – 50% помірно підвищує розумову працездатність студентів у наступні шість годин навчальної праці. Фізичне навантаження середньої інтенсивності ( ЧСС 130 – 160 уд/ хв.) і моторною щільністю 50 – 60 % викликає найбільший підйом рівня розумової працездатності студентів та зберігається до кінця навчального дня. Фізичні навантаження малої та середньої інтенсивності доцільно розглядати як засіб скорочення періоду відпрацювання, стимулювання та подовження періоду високої працездатності. Для одержання найбільш стійкого ефекту рекомендується застосування навантажень середньої інтенсивності. Ми з'ясували, що різке скорочення рухової активності в період екзаменаційної сесії викликає несприятливі зрушення функціонального стану до її кінця. У студентів, які продовжували заняття фізичними вправами в період екзаменаційної сесії кількість оцінок “ добре “ та “відмінно” було набагато більше , ніж у тих, що не займалися.

## **2. Фізична культура в соціально-психологічній адаптації.**

Потрапляючи до університету, студент стає членом кількох колективів : академічної групи, групи “ студент – викладач”, колективу ВНЗ ( курс, факультет, університет), спортивного колективу. Спортивний колектив виконує роль каталізатора, формування колективістичних відношень серед студентів, у якому стикаються старі уявлення про види діяльності та пов'язані з ним способи поведінки із новими умовами , що створюються в ньому.

Нами було з'ясовано, що більшість студентів першого курсу колективістичні відношення з товаришами складаються в спортивному колективі, а у навчальній групі менше. Стан тривоги студентів у навчальній групі вищий, ніж у спортивній. Причому жінки відчувають себе психологічно більш комфортно у спортивній групі , ніж у навчальній. У чоловіків ця розбіжність менша.

У системі переважних орієнтацій у студентів фізична культура розглядається як засіб та метод фізичного виховання, необхідний для

задоволення потреби у самовираженні особистості, підвищенні її соціальної активності. Досвід показує, що основна маса студентів усвідомлює необхідність занять фізичною культурою. У той же час спостерігається невідповідність між активним засвоєнням цієї цінності та орієнтації на неї. Останнє вище задовольняється через засоби масової інформації.

За результатами досліджень були зроблені висновки.

1. Фізичне виховання завжди мало найважливіше значення не тільки при адаптації студентів до умов навчання в ВНЗ, але й як засіб підготовки студента до його майбутньої професійної діяльності.
2. Цілеспрямованою фізичною підготовкою можна сформувати у студента необхідні йому у майбутній професії фізичні якості.
3. У студентів фізично активного типу вища успішність, що говорить про більш високу якість їх знань.
4. Спілкуючись під час занять фізичною культурою зі студентами інших курсів та факультетів, студенти отримують додаткову інформацію про свою майбутню професію.
5. Фізична культура сприяє удосконаленню фізіологічних та психологічних механізмів адаптації, являє собою сферу широких соціальних контактів між студентами, сприяє обміну інформацією, включення новачків до вузівської сім'ї, дозволяє їм швидко подолати адаптаційний бар'єр.

*Література:*

1. *Виденский М.Я. Умственная и физическая работоспособность студентов в условиях оптимального и ограниченного использования средств физической культуры и спорта // Научные проблемы охраны здоровья студентов. – М., 1989.- С. 89 – 91.*
2. *Виденский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе. – М.: МГПИ им. В.И.Ленина, 1989. – С. 37-48*
3. *Дусенко Л.И. Физическая подготовленность и умственная дееспособность студентов. // Проблемы совершенствования физического воспитания и повышения спортивного мастерства студентов. – М., 1980. – 258 с.*
4. *Кремень В.Г. Про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах у 2001 / 2002 навчальному році. // Освіта. - 25 липня . – 2001.*

*Надійшла до редакції 20.11.2002р.*

# ПОКАЗНИКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ОВОЛОДІННЯ ГРАФІЧНИМИ ТА РУХОВО-ДІЯЛЬНИСТНИМИ НАВИЧКАМИ ПИСЬМА

Корякіна І.В.

Глухівський державний педагогічний університет

***Анотація.** У статті розкриваються результати експериментального дослідження рівнів готовності дітей дошкільного віку до оволодіння графічними та рухово-діяльнісними навичками письма.*

***Ключові слова:** підготовки, показники, графічні навички, рухові навички, діти.*

***Аннотация.** Корякина И.В. Показатели специальной готовности детей дошкольного возраста к овладению графическими и двигательно-деятельностными навыками письма. В статье раскрываются результаты экспериментального исследования уровней готовности детей дошкольного возраста к овладению графическими и двигательно-деятельностными навыками письма.*

***Ключевые слова:** подготовка, показатели, графические навыки, двигательные навыки.*

***Annotation.** Koryakina I.V. The special criteria of Pre-school children of preparation to teaching writing. The article includes the results of the experimental level research of abilities to write at pre-school age.*

***Key words:** preparation, parameters, graphic skills, motor habits.*

Аналіз наукових досліджень, літературних джерел з проблеми підготовки дошкільника до письма та вивчення стану цієї проблеми в практиці дають підставу вважати, що її вирішення може досягатися різними шляхами з використанням відповідних способів. Під способом підготовки дошкільника до письма слід розуміти цілісну систему розумових і практичних дій дитини, яка забезпечує формування у неї навичок, необхідних для оволодіння письмом. Можна виділити такі основні способи підготовки дитини до письма: графічний, образотворчий, ігровий, рухово-діяльнісний, практично-діяльнісний, комплексний.

Дослідження було проведено на базі трьох дошкільних закладів. Експериментом охоплено 371 дитину віком 4-7 років. Вибір вікових груп зроблений у відповідності з дослідженнями відомих вчених /Л.С. Виготського, О.В. Запорожця, Т.С. Комарової, Г.Г. Хрипкової, В.А. Силівон/. Науковцями підкреслюється, що початковим етапом підготовки дитини до письма є середній /4-5 років/ дошкільний вік. Саме в цей період

у дитини значно підвищується усвідомленість і довільність регуляцій рухів руки. Якщо до цього часу дитину переважно вабили самі предмети, то на п'ятому році життя помітним стає інтерес не до самого предмету, а до способу його використання, механізму побудови, призначення. В умовах цілеспрямованого задоволення такого інтересу пізнавальні мотиви починають виступати головною рушійною силою пізнавальної активності дитини. У дітей цього віку інтенсивно розвиваються уміння оперувати уявленнями про загальні властивості, зв'язки й відношення між предметами і подіями. Діти оволодівають повним набором еталонів форми предметів. Удосконалюються уявлення про співвідношення предметів за розмірами /шириною, довжиною, висотою/. Активно формуються просторові уявлення. Сприйняття узгоджується з практичними діями, які складають основу для формування різноманітних обстежувальних дій, що є суттєвим компонентом діяльності і найважливішим компонентом її успіху. У цьому віці дошкільнята здатні уявити різні етапи виконання завдання: мету /що потрібно зробити/, план /послідовність виконання роботи/, спосіб /як виконувати/, результат /що зроблено/.

Також в розвитку дітей проходять значні як фізичні, так і психічні зміни: вдосконалюються процеси вищої нервової діяльності, зростає роль кори головного мозку в регуляції поведінки. На п'ятому році життя особливо відчувається перевага збудження над процесами гальмування, що при найменшому порушенні умов життя призводить до бурхливих емоційних реакцій, а слабкість гальмуючих процесів впливає на характер формування системи вмінь і навичок. Разом з тим, для розвитку психічних процесів у цей період характерним є зростання довільності, цілеспрямованості сприйняття, пам'яті, уваги. Поширюються здібності у виконанні систематичних посильних трудових обов'язків, суттєво підвищується рівень довільного керування своїми рухами і поведінкою. Ці якості необхідні для утворення передумов навчальної діяльності дитини. Вище сказане дає підставу розглядати п'ятий рік життя дитини як найбільш оптимальний період для початку формування передумов письма у дошкільників.

У процесі експерименту велись дослідження з метою визначення впливу віку, статі дитини, схильності дитини до того чи іншого типу темпераменту на дієвість того чи іншого способу підготовки до письма. Крім того, були визначені групи дітей, в яких в рівній мірі використовувались всі способи підготовки до письма /комплексний спосіб/. При цьому враховувались індивідуальні можливості та інтереси дітей. Вони мали змогу самостійно вибрати цікаве для них заняття і при бажанні без перешкод його змінити. Фактично діти самі обирали спосіб підготовки

до письма.

На початку і в кінці експерименту в усіх групах проводився контроль готовності дошкільника до письма з допомогою графічних тестів. За основу графічних вправ-тестів прийняті вправи, які використовувались В.А. Силівон / 5 /. Тестові завдання зведені в одну діагностичну карту і включають десять графічних вправ різної складності. Вони апробовані в різних умовах і доказана ефективність їх використання при контролі готовності дошкільника до письма віком 3-7 років.

Перед проведенням експерименту вказана діагностична карта була перевірена при тестуванні дітей підготовчої, старшої та середньої груп дитячого садка /всього 18 дітей/. Перевірка показала, що діти дійсно успішно справляються з завданнями і результати дають достатню інформативність про рівень готовності дитини до письма. Разом з тим не всі діти вірно розташували свої малюнки на карті і тому експериментатору потрібно було значній частині дітей послідовно закривати аркушем паперу ту чи іншу частину діагностичної карти. Це обумовлено часто не стільки нерозумінням дитиною завдання, скільки природньою цікавістю дитини та бажанням скоріше виконати вправи. Тому при проведенні основного експерименту дітям послідовно видавались картки з одним малюнком, які один за одним дитина повинна була зобразити на окремих картках-аркушах.

Оцінка виконаної дитиною роботи велась за такими основними критеріями:

- точність - відповідність зображення зразку /форма, напрямок, розмір, кількість деталей предметних зображень, ліній, знаків/;
- плавність - вміння невідривно проводити лінію потрібної форми;
- сила натиску /відповідність натиску на інструмент письма змісту малюнка, що зображується/;
- обсяг виконаної роботи /всі малюнки зображені чи якась їх частина;
- швидкість роботи.

У понятті «точність» враховувалось також вміння дитини вірно розмістити малюнок на аркуші, передати розміри фігури і співвідношення розмірів її окремих елементів.

Критерієм «плавність» враховувалась також чіткість, округлість або прямолінійність відповідних ліній, їх хвилястість і т.п. Ці параметри /точність і плавність/ оцінювались візуально при аналізі роботи.

Сила натиску визначалась також візуально, але цей параметр залежить не тільки від зусилля дитини, яке вона передає на інструмент, яким пише, але й від типу та стану цього інструменту. Тому на початку експерименту при виконанні завдання дітьми проведено випробування

різних інструментів /ручка, фломастер, олівець/. Результати показали, що діти 4-6 років не мають достатньої навички користування кульковою ручкою. До того ж такою ручкою практично неможливо робити натиски. Різнобарвними фломастерами діти найбільш охоче схильні користуватися, поскільки вони приваблюють дітей яскравістю, але креслення ліній необхідної товщини теж вимагає наявності відповідної навички. Тому для виконання малюнків дітьми в процесі експерименту було обрано олівець. Він з найбільшою точністю дозволяє зафіксувати кожну зміну, відхилення руху руки при малюванні. До того ж при користуванні м'яким олівцем товщина ліній пропорційна натиску. Було встановлено, що хороші результати досягаються при користуванні олівцями "2М". Щоб забезпечити рівність можливостей дітей олівці вказаної марки перед експериментом заточували на відповідних машинках.

Для візуального визначення сили натиску дитячі малюнки порівнювались з еталонними зображеннями. Останні одержані в процесі пробних робіт, під час яких діти робили малюнки на прошарках звичайного паперу і копіювального паперу. Якщо дитина протиснула 4-5 аркушів паперу, то це надто великий натиск, якщо 1-2 аркуші - слабкий.

Критерій "обсяг виконаної роботи" відображає, яку частину завдань /чи завдання/ виконала дитина при тестуванні. Невиконання належного обсягу роботи може бути обумовлено небажанням дитини працювати /незважаючи на заохочення її експериментатором/, перевтомою або індивідуальними особливостями дитини /занадто повільно працює/.

"Швидкість роботи" визначається витратами часу на виконання одного завдання. Для визначення оцінки по такому параметру фіксувався час виконання завдання кожною дитиною /секунд/. У кінці експерименту визначались затрати часу на виконання даного завдання в середньому однією дитиною /в підготовчих, старших та середніх групах окремо/. Якщо якась дитина витратила на виконання завдання стільки ж часу, як в середньому по відповідних групах, або близьке до цього  $\pm 25\%$ , то вважалось, що дитина за критерієм "швидкість роботи" досягла середнього рівня /при виконанні завдання, яке розглядається/. Якщо витрати часу більше вказаної величини, то це низький рівень, менше - високий.

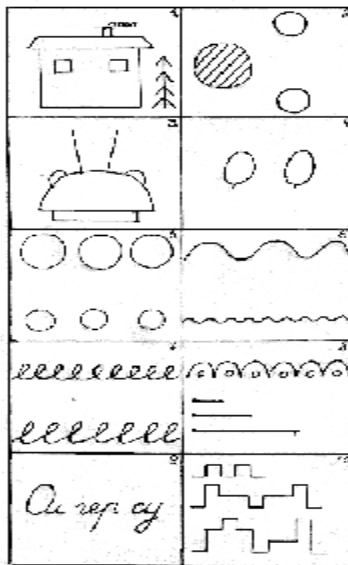
Крім перелічених основних критеріїв оцінки роботи дитини в примітках протоколів проведення експерименту відзначались і інші допоміжні фактори:

- відхилення від належної пози дитини /згорбленість, перекошення фігури, надто великий нахил і ін./;
- неналежне положення ліктя, кисті руки;

- неправильне користування олівцем /положення пальців, тримання олівця за кінець і т.п./;
- неправильне розташування аркуша паперу на столі;
- момент появи втоми у дитини;
- настрої дитини /подавлений, піднятий/;
- самостійність виконання /необхідність заохочення, ініціативність дитини та інш./.

При проведенні тестувань до і після експерименту всі діти ставились в рівні умови: вони одержували однакові завдання, папір, олівці однієї твердості і заточки. Завдання виконувались одночасно всією групою, дітям давали тільки словесне роз'яснення без показу. Поскільки діти середніх, старших та підготовчих груп дитячих садків достатньо самостійні, добре розуміють зміст завдання, поставленого вихователем, то вони в своїй більшості успішно виконують роботу. Практична допомога дітям, крім словесного заохочення була повністю виключена. Це дало можливість об'єктивно оцінити рівень готовності дитини до письма.

Зображення графічних тестових завдань, які давались всім дітям середніх, старших та підготовчих груп на початку і в кінці експерименту, наведено на мал. 1.



Малюнок 1. Зразки тестових завдань

Вони видавались дітям на окремих картках в послідовності, що відповідає нумерації завдань. Чим більший номер завдання, тим більша його складність, причому забезпечувався поступовий перехід від вправ зображувального характеру до елементів графіки, а потім і до письма, від малюнків із відомими для дитини об'єктами до зображення невідомих, від конкретного предмету до абстрактного символу, від приблизних просторових обмежень до складних зображень, більш насичених подробицями. Все це стимулює у дитини поступовий перехід від простих до складних і більш тонких рухів руки. Таким чином, експериментатор спочатку видав всім дітям картки з першим завданням і, слідкуючи за роботою дітей, робить помітки про стан дитини, що характеризується факторами /див. вище/. У ході роботи експериментатор підбадьорює, заохочує дітей, використовуючи відомі способи, але конкретно не допомагає дитині виконати завдання.

Після того, як дитина закінчила виконання першого завдання експериментатор фіксує час, який вона витратила на це, та видає їй картку із наступним завданням і так послідовно до виконання дитиною всіх дев'яти завдань на протязі одного заняття. Згідно загальнодіючим нормам тривалість одного заняття в середній групі не повинна перевищувати 20-ти хвилин. Для забезпечення рівності умов для всіх груп прийнято таку тривалість занять. Ті діти, які не змогли за відведений час виконати всі завдання, одержували відповідну оцінку за критерієм "обсяг виконаної роботи".

В тестових завданнях, зображених на мал. І, дев'яте завдання - копіювання беззмістовних складів, - запропоноване відомим вченим Ю.З. Гільбухом./2/. Дитині пропонувалося скопіювати набір беззмістовних складів, які втілюють всі графічні елементи, необхідні при прогнозуванні успішності оволодіння навичками письма в школі. Перевага такого завдання у тому, що воно найближче до письма за своєю формою. Як вказує автор, таке завдання, крім того, краще ніж змістовна фраза, характеризує природні здібності дитини до зорового сприймання об'єкту і відтворення його копії на папері. В такому випадку перевага дитини, що вміє читати, перед ненавченою цьому дитиною мінімальні.

Щоб якісно скопіювати той чи інший набір складів, дитина повинна виконати комплекс регулятивних дій: вивчити зразок завдання, виділивши в ньому основні деталі; зафіксувати основну складову частину в своїй зоровій короткочасній пам'яті; після копіювання перевірити якість відображення цієї частини на папері, порівняти з еталоном; при необхідності виправити помилки і лише після цього почати копіювання наступної складової частини зразка. Такі ж операції виконуються при будь-

якій письмовій дії. Оцінка за виконання цього завдання за критерієм “точність”, як і за всіма іншими критеріями, велась за трьохбальною системою: якщо на зображенні, що виконувала дитина, чітко просліджуються літери, то робота вважається роботою високого рівня, якщо не чітко - середнього і якщо зовсім не просліджуються літери - низького рівня.

Для більш повної і об’єктивної оцінки готовності дошкільника до письма, крім тестування за завданнями 1-9, всі діти на початку і в кінці експерименту проходили тестування графічним диктантом, запропонованим відомим вченим Л.А. Венгером /1/. Цей тест, на відміну від наведених вище, дозволяв перевірити не тільки здібності дитини до зорового сприйняття, але й її здібність на слух сприймати вказівки дорослого, вміння підпорядкувати свої дії достатньо жорстко обумовленим правилам. Найбільш зручним і досконалим варіантом такого завдання є зображення дітьми різних фігур ломаними лініями під диктовку дорослого.

Перед початком тестування дітям видавали аркуші паперу в клітинку /клітки збільшеного розміру -7x7 мм/ з позначенням крапкою однієї точки перехрещування ліній. Дітям говорили: “Поставте олівець в крапку”, “проведіть лінію на дві клітинки вверх”, “проведіть лінію на одну клітинку праворуч” і т.д. до завершення фігури. Перед початком експерименту дітям роз’яснювали сутність завдання з демонстрацією роботи крейдою на дошці. Диктування йшло в такому темпі, щоб практично кожна дитина змогла встигнути провести лінію. Повторення вказівки не допускалось, вона промовлялась один раз. Після завершення першої фігури під час одного заняття дітям диктувалась друга, більш складна фігура, а потім і третя. Ніякої допомоги дітям під час виконання завдання експериментатор не надавав.

Зразок фігур, які використовувались на заняттях, наведено на мал.1. Оцінка роботи дітей з графічного диктанту велась теж за трьохбальною системою з урахуванням оцінок п’яти основних критеріїв /див. вище/, але замість критерію “швидкість роботи” використовувався критерій “кількість помилок”. Якщо дитина зобразила всі фігури без помилок, то робота відноситься до високого рівня, якщо без помилок зображено дві фігури - середнього і без помилок є одна фігура або жодної – низького. Під критерієм “точність” у даному випадку розумілось співпадання ліній, проведених дитиною, з лініями клітин на папері.

Таким чином, тестування дітей велось на протязі двох занять з використанням спеціальних графічних тестових завдань /завдання 1-8, мал. 1/, копіювання беззмистовних складів /завдання 9, мал. 1/ та графічним

диктантом /завдання 10 зображене на мал 1/. Обробка результатів тестування кожної дитини велась разом за всіма завданнями, оцінка ставилась єдина з урахуванням впливу на результати кожного з п'яти основних параметрів /див. вище/.

За основу методики розрахунку єдиної оцінки прийнята методика В.А. Силівон /5, с.93/, яка оцінювала тільки якість зображення в роботах дітей за різними критеріями. По кожному з критеріїв за трьохбальною системою ставився рівень виконаної роботи: високий /0,1 бала/, середній /0,05 бала/, низький /0 бала/. Якщо дитина виконала завдання на високому рівні за всіма показниками, то вона одержить за це завдання 0,5 бала /максимально можливий бал/. Поскільки завдань всього 10, то теоретично дитина може одержати  $0,5 \times 10 = 5$  балів. В таблиці 1 наведено приклад розрахунку загальної оцінки виконання завдання дитиною

Таблиця 1

*Розрахунок середньої оцінки за результатами тестування дитини по десяти завданнях*

Прізвище та ім'я дитини - Ковалець Віталій

Стать дитини - хлопчик

Тип темпераменту - сангвінік

№ завдання	Критерії оцінки					Примітка
	Точність	Плавність	Сила натиску	Обсяг виконаної роботи	Швидкість виконання роботи	
1.	0,1	0,05	0,05	0,1	0,05	Настрій хороший
2.	0,05	0	0,1	0,05	0,1	
3.	0,1	0,1	0,05	0,1	0,05	
4.	0,1	0,05	0,05	0,1	0,05	
5.	0,1	0,1	0,1	0,05	0,1	
6.	0,05	0,05	0,1	0,1	0,05	
7.	0,05	0	0,05	0,1	0,05	
8.	0,1	0,1	0,05	0,05	0,1	Проявляє зацікавленість
9.	0,1	0,05	0,1	0,05	0,05	
10.	0	0,05	0,05	0,1	0,1	

Середній бал – 3,5

Рівень виконання робіт – високий

Аналіз результатів експериментальних досліджень виконувався за стандартною методикою обробки емпіричних даних методами математичної статистики /3/. Для кожної групи визначались: середня

арифметична величина  $X$ / оцінки, середнє квадратичне відхилення  $S$ /. Для визначення значимості розходжень середніх результатів між експериментальними та контрольними групами визначався критерій Стюдента  $t$ / і визначалась вірогідність достовірності і значимості  $P$ /, та коефіцієнт кореляції  $r$ /.

Відомо, що діти по-різному реагують на зовнішні подразники, по-різному поведуть себе в процесі тієї чи іншої діяльності. Одна дитина схильна швидко включитись в роботу, для іншої потрібний більш-менш значний час, щоб спочатку все уявити, продумати подальші дії. Одна дитина може довгий час займатись одним видом діяльності, інша схильна швидко її змінювати. Одну дитину приваблюють рухливі емоційні ігри, іншу-спокійні, такі що потребують розсудливості, врівноваженості. Все це в значній мірі залежить від природних особливостей дитини, в першу чергу від типу її темпераменту. Очевидно цей фактор обумовлює те, що різні способи підготовки дитини до письма будуть мати різну результативність при роботі з різними дітьми.

*Література:*

1. Венгер Л.А., Венгер А.Л. *Готов ли ваш ребёнок к школе?* – М.: Знание, 1994. – 191 с.
2. Гильбух Ю.З. *Психодиагностика в школе.* – М.: Знание, 1989 – 79 с.
3. *Методика статистической обработки эмпирических данных.* – М.:Издательство комитета стандартов, мер и измерительных приборов при Совете Министров СССР, 1966 – 100 с.
4. *Практикум по общей экспериментальной психологии. Учебное пособие / В.Д. Балин, В.К.Гайда, В.А.Ганзен и др./ Под ред. А.А.Крылова.* – Л.: Издательство Ленинградского университета, 1987. – 255 с.
5. Силівон В.А. *Формирование двигательных предпосылок письма у дошкольников. Диссертация канд. пед. наук.* – Минск, 1988. – 223 с.

*Надійшла до редакції 20.11.2002р.*

## **МОЖЛИВОСТІ МЕТОДУ ЯДЕРНОГО МАГНІТНОГО РЕЗОНАНСУ (ЯМР) У ЕКСПРЕС-ІНФОРМАЦІЙНОМУ АНАЛІЗІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ ПІД ВПЛИВОМ РІЗНОМАНІТНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

Канішевський С.М., Човнюк Ю.В., Антонюк О.А.  
Київський національний університет будівництва і архітектури  
(КНУБіА)

*Анотація. Розглянуті можливості методу ЯМР для експрес-*

інформаційного аналізу функціонального стану організму людей, що займаються фізичними вправами.

**Ключові слова:** ядерний магнітний резонанс, експрес-інформаційний аналіз, функціональний стан, організм, фізичне навантаження.

**Аннотація.** Канишевский С.М., Човнюк Ю.В., Антонюк О.А. *Возможности метода ядерного магнитного резонанса (явр) в экспресс-информационном анализе функционального состояния организма людей, которые находятся под влиянием разнообразных физических нагрузок. Рассмотрены возможности метода ЯМР для экспресс-информационного анализа функционального состояния организма людей, которые занимаются физическими упражнениями.*

**Ключевые слова:** ядерный магнитный резонанс, экспресс-информационный анализ, функциональное состояние, организм, физическая нагрузка.

**Annotation.** Kanishevskiy S.M., Chovnuk U.V., Antonuk O.A. *The opportunities of a method of kernel magnetic resonance (KMR) in the express - information analysis of a functional state of an organism of the people, which are under influence of diverse exercise stresses. The possibilities of nuclear magnetic resonance method for the express-informational analysis of functional human organism's state during physical training are discussed.*

**Key words:** nuclear magnetic resonance, express-informational analysis, functional human organism's state, organism, physical load.

Метою даної роботи є опис можливостей застосування методу ядерного магнітного резонансу (ЯМР) для оцінки реакції серцево-судинної системи спортсменів та людей, що займаються фізичною культурою, на фізичне навантаження.

Відомо [1-3], що при визначенні часу (тривалості) спінграткової релаксації біологічних об'єктів можна використовувати імпульсну методику Карра-Перселла, що заснована на явищі спінового відлуння: на зразок, що знаходиться у постійному магнітному полі, подають два радіоімпульси, що повертають вектор ядерної намагнічуваності відповідно на  $180^\circ$  й  $90^\circ$ . Підбираючи проміжок часу між імпульсами так, щоб у момент початку другого імпульсу намагнічуваність дорівнювала нулю, можна досягти відсутності сигналу ядерної прецесії. Цей момент і буде визначати тривалість спінграткової релаксації  $T_1$ . Всі експерименти при цьому слід проводити при кімнатній температурі, застосовуючи пристрій ЯМР, який

призначений для вимірювання часу магнітної релаксації біологічних об'єктів [1], похибка вимірювань  $T_1$  котрого не перевищує 5%. Для індикації застосовують частотомір з цифровим виходом, а сам процес вимірювань надзвичайно простий, надійний й не займає багато часу.

Спочатку слід отримати статистично достовірне середнє значення величини  $T_1$  пальців рук здорових людей, що має інформаційну значущість. Для проведення вказаних вище вимірювань слугує спеціально сконструйований датчик [2] з внутрішнім діаметром 22 мм, в який вставляють палець (мізинець лівої руки) на глибину 55 мм, бо саме на цій відстані знаходиться центр катушки датчика.

Вимірювання тривалості релаксації на пальцях проводились, як і у [2], для 20 практично здорових людей, у т.ч. спортсменів, вік котрих сягав від 20 до 52 років, серед них - 11 чоловіків й 9 жінок (табл. 1). Для пальців рук цих практично здорових людей  $T_1=0,32\pm 0,02$ с (за  $p<0,01$ ).

Повторні вимірювання для даної групи людей в різні години доби (а також через 100 діб) не виявили суттєвих змін цього параметру (він стабілізується!).

Таблиця 1

*Тривалість релаксації ( $T_1$ ), с*

№ п/п	$T_1$
1	0,33
2	0,29
3	0,32
4	0,33
5	0,32
6	0,33
7	0,35
8	0,32
9	0,28
10	0,29
11	0,36
12	0,27
13	0,34
14	0,35
15	0,28
16	0,30
17	0,38
18	0,37
19	0,32
20	0,30

Тривалість релаксації, виміряна на пальці, являє собою інтегральний параметр, який залежить від часу (тривалості) релаксації окремих тканин, що знаходяться у об'ємі датчика (з'єднувальні, м'язові та кісткові тканини, шкіра, кров), а також від процентного складу цих тканин. Вірогідно, що відхилення у величинах  $T_1$  пальців рук здорових людей можна пояснити перш за все різним вмістом води у тканинах.

З метою з'ясування можливого використання даної методики як експрес-методу для визначення функціонального стану організму спортсменів різної спортивної кваліфікації, а також студентів вузів, що не займаються спортом слід провести дослідження аналогічні наведеним нижче.

У експерименті приймали участь три групи досліджуваних. У першу входили майстри спорту й кандидати у майстри спорту (з веслування), у другу – спортсмени I і II спортивних розрядів, у третю – практично здорові студенти вузу, що не займаються регулярно фізичною культурою. У всіх досліджуваних вимірювався час (тривалість) релаксації пальця руки, після чого вони виконували дозоване фізичне навантаження – 50 присідань за 1 хвилину. Потім  $T_1$  вимірювалось через кожні 40 с до повного відновлення. Одночасно реєструвалась частота пульсу. З отриманих даних (табл. 2) чітко видно зменшення тривалості відновлення  $T_1$  у залежності від спортивної кваліфікації.

Таблиця 2

*Динаміка середніх величин ЧСС та тривалості магнітної релаксації ( $T_1$ ) після дозованого фізичного навантаження*

Спортивна кваліфікація	Кількість піддослідних	Вимірювані параметри до навантаження		Граничні значення параметрів у стадії відновлення		Тривалість відновлення вимірюваних параметрів (хв.)	
		ЧСС (уд./хв.)	$T_1$ (с)	ЧСС (уд./хв.)	$T_1$ (с)	ЧСС	$T_1$
МС, КМС I, II розряди	7	77,3±3,3	0,30±0,013	118,2±0,81	0,26±0,012	7,5±0,65	12,8±0,9
Не спортсмени (студенти вузу)*	7	78,5±2,8	0,32±0,011	120±0,88	0,24±0,011	12,6±0,94	21,8±1,1
	8	86,8±2,0	0,33±0,015	128,8±0,88	0,26±0,015	16,5±1,9	31,6±1,14

Примітка.

\*Київський національний університет будівництва і архітектури (КНУБіА)

У відповідності до теорії ЯМР для однорідної речовини:

$$1/T_1 = kChCN_O, \quad (1)$$

де  $T_1$  – тривалість магнітної релаксації; k - коефіцієнт пропорційності;

$h$  - динамічна в'язкість;  $N_0$  - концентрація парамагнітних іонів у  $1 \text{ см}^3$  речовини.

При вимірюваннях на пальці ми маємо неоднорідний біологічний об'єкт, загальний час (тривалість) релаксації котрого визначається тривалістю релаксації окремих його компонентів та їх відносних часток. Зменшення загальної тривалості релаксації пальця відбувається у результаті збільшення: а) об'єму, що займає кров; б) кількості парамагнітних домішок, котрими є для крові іони заліза, що є у гемоглобіні; в) в'язкості крові, яка підвищується в умовах фізичного навантаження. У стадії відновлення відбувається збільшення часу (тривалості) релаксації до вихідної величини.

Для оцінки практичної значущості (у т.ч. інформаційної) можливого застосування цього методу необхідні більш кропіткі, систематизовані вимірювання. Однак і попередні дані дозволяють казати про залежність тривалості відновлення  $T_1$  від ступеню тренуваності спортсмена й свідчити про те, що метод ЯМР дає можливість отримувати експрес-інформацію про функціональний стан організму людей, які знаходяться під впливом різноманітних фізичних навантажень.

#### *Література*

1. *Дмитриев Ю.И., Клебанов В.А. Релаксометр ЯМР для измерения спин-решеточного времени релаксации биологических объектов. – В кн.: Приборы, среды, пространства и биоинформации. – Л., 1974. – Вып. 86. – С. 13-16.*
2. *Клебанов В.А., Дмитриев Ю.И., Григорьев Ю.П. О возможности метода ядерного магнитного резонанса (ЯМР) для оценки сосудистой реакции спортсменов на физическую нагрузку// Вопросы физического воспитания студентов. – Л., 1978. – Вып. XII. – С. 55-58.*
3. *Друзь В.А. Спортивная тренировка и организм. – К.: Здоров'я, 1980. – 128с.*  
*Надійшла до редакції 21.11.2002р.*

## **ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ФІЛОСОФІЇ ОСВІТИ У ВИКЛАДАННІ ЗАГАЛЬНОПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН**

Окса М.М.

Мелітопольський педагогічний університет

**Анотація.** Розглядаються питання, які пов'язані із освітніми та культурними запозиченнями в освітній діяльності та педагогічній теорії, що мають ґрунтуватися на визначені загальнолюдського в освіті як соціокультурному явищі, адже проблема взаємообумовленості парадигми розвитку освіти та окреслюють умови при яких повинна

змінюватись і основна орієнтація педагогічної освіти.

**Ключові слова:** емпірико-аналітичний напрямок педагогічного знання, гуманітарна педагогіка, відчуження освіти, екзистенціально-герменевтичний напрямок педагогічної антропології, культурологічний вимір освіти, технологізація педагогічного процесу.

**Анотація.** *Окса Н.Н. Основные проблемы современной философии образования в преподавании общепедагогических дисциплин.* Рассматриваются вопросы, которые связаны из образовательными и культурными заимствованиями в образовательной деятельности и педагогической теории, которые имеют основываться на определенные общечеловеческого в образовании как социокультурному явлению, ведь проблема взаимообусловленности парадигмы развития образования и очерчивают условия, при которых должна изменяться и основная ориентация педагогического образования.

**Ключевые слова:** эмпирико-аналитическое направление педагогических знаний, гуманитарная педагогика, отчуждение образования, экзистенциально-герменевтическое направление педагогической антропологии, культурологическое измерение образования, технологизация педагогического процесса.

**Annotattion.** *Oksa N.N. Basic problems of modern philosophy of education in teaching common pedagogical disciplines.* There are examined the questions connected with educational and cultural borrowings in educational activity and pedagogical theory which have to be based on determination of universal things in education as sociocultural phenomenon because the problem of interrelation of education paradigm development and society paradigm development outlines conditions at which basic orientation of pedagogical education should be changed.

**Key words:** pedagogical knowledge emperico-analytical orientation, humane pedagogy, education estrangement, existential-hermenevtical orientation of pedagogical anthropology, cultural measurement of education, pedagogical process technologization.

XXI століття – це століття людини, саме тому філософія освіти – актуальна і витребувана форма знання, в центрі якої людина з усіма багатоманітними потребами і інтересами; аналіз людського існування в гносеологічних, онтологічних, аксіологічних категоріях і поняттях. Екстрикація проблем філософії освіти є вирішальним етапом у її конституюванні як окремої галузі знання. Саме через виділення соціальних та наукових проблем, вирішення яких неможливе без філософії освіти, та аналіз філософсько-освітніх підходів до вирішення цих проблем

визначається роль та значимість цієї науки у сучасній системі знання та соціальної практики, у вирішенні проблем викладання загальнопедагогічних дисциплін.

Різноманіття підходів до застосування філософських знань у освітній діяльності генерує і таку ж розбіжність поглядів щодо визначення основної проблематики філософії освіти. Кожен напрямок філософського чи освітнього знання, педагогічної практики, чи навіть окремі освітні проекти формують цю проблематику в залежності від свого бачення цілей та функцій своєї діяльності в рамках освітньої системи, що, звичайно ж, різняться і теоретико-методологічними та світоглядними засадами, і соціальною спрямованістю.

Кожна з філософських концепцій освіти при цьому робить акцент на цілком певних аспектах педагогічного знання, педагогічної діяльності чи освітньої системи. Так, емпірико-аналітичний напрямок, продовжуючи позитивістські традиції, орієнтується перш за все на вирішення таких проблем, як структура педагогічного знання, статус педагогічної теорії, взаємовідношення ціннісних суджень і висловів про факти, дескриптивної та нормативної педагогіки (А.Фішер, Р.Лохнер, В.Брезінка, І.Шефлер, Р.С.Пітерс, П.Х.Херст). При цьому педагогіка розглядається як модифікація соціального знання взагалі, а вся проблематика формується на основі розгляду філософії як сфери суспільства, що продукує людину. Характеристики останньої досліджуються в основному контексті залежності від цілей та процесів цієї сфери. Гуманітарна педагогіка (Г.Ноль, Т.Літт, В.Флітнер, Е.Венігер) навпаки, орієнтується на специфічність методів педагогіки як науки про духовні явища і концентрується на гуманітарній проблематиці освітніх процесів.

В процесі гуманізації важко перебільшити роль освіти, саме вона вважається вирішальним фактором у перегонах між цивілізацією і катастрофою. Разом з тим освітні системи переживають глибоку кризу.

Суть її в цілому С.Подмазін визначає так:

1) сучасні системи освіти не можуть сформувати у людей такий тип світогляду, який би задовольнив загальнолюдські інтереси і цінності у вирішенні глобальних проблем, оскільки вони спираються на старі принципи;

2) продовжується і загострюється відчуження офіційно діючої системи освіти від індивідуальних інтересів більшості людей, їх безпосередніх переживань. Сьогодні в усьому світі, як і раніше, переважає авторитарна модель навчання, що сформувалася на первинно-гуманному етапі розвитку людства. Учні, як і раніше, позбавлені права на самостійність в навчальному процесі, їх діяльність обмежена вузькими

регламентованими можливостями. Окрім цього, авторитарна модель навчання своїми суттєвими рисами відповідає характеру індустріальної цивілізації, матрицю якої складає масове стандартизоване машинне виробництво. Його специфіка визначає характер розвитку всіх інших сфер суспільного життя. У кожній із них переважають принципи машинного спеціалізованого виробництва, принципи стандартизації, синхронізації, концентрації, централізації і максималізації. Стосовно сфери освіти це значить, що переважна більшість дітей займається на фабриках навчання – у школах, де спеціалізовані розробки навчання і вчителі готують дітей до індустріального виробництва. Школа виробляє стандартними методами стандартизовані “сині” і “білі” комірці – гвинтики індустріальної системи, які підкоряються її технологічній дисципліні.

Таким чином, і в наш час в епоху ринкового виробництва-споживання і в капіталістичних, і в постсоціалістичних державах продовжує панувати політична орієнтація освіти, яка, підкріплена економічною орієнтацією, сприяє закріпленню ситуації “використання одних людей іншими”. І серед тих, і серед інших немає геніїв, особистостей, адже система ще в зародку знищувала особистість;

3) сучасна освіта в умовах змінного суспільства, становлення іншої якості життя не встигає в розумінні динамічного світу і не може досягти гармонії людини із цим світом і з самим собою, бо технократична модель освіти панує століттями [1, 6].

Суть освіти до порівняно недалеких часів полягала у передачі соціального досвіду від покоління до покоління. Оскільки форми соціального життя у спільних рисах були стабільними і нові покоління людей жили в практично однакових соціальних умовах з попередніми, - така спрямованість освіти була цілком природною і задовільною.

В XX столітті зміни у суспільному житті відбувались значно швидкими темпами. Очевидно, ця тенденція зберігатиметься і у XXI столітті. Науково-технічна революція – лише один з прикладів мобільності сучасного соціуму. Засвоєння досвіду старшого покоління (досвіду батьків) вже, недостатньо для повноцінної соціалізації.

В цих умовах повинна змінюватись і основна орієнтація освіти. Завдання викладання загальнопедагогічних дисциплін полягає в передачі набутого раніше знання вже не може бути провідним і тим паче єдиною метою. У новій системі освіти вважають І.П.Аносов і М.Д.Сіднев пріоритетною повинна стати орієнтація на розвиток особистості, творчого потенціалу виховання. Вміння самостійно мислити, аналізувати факти, добувати і узагальнювати знання, прагнення до самостійного саморозвитку, не лише інтелектуального, але і морального, творча

активність – ось ті головні риси особистості, які передусім повинна формувати сучасна система освіти. Але така система вже не може бути відчуженою від потреб людини, не може бути безликою і стандартизованою за метою, змістом і результатами [2, 179].

Антропологічна орієнтація нової освіти зумовлена тенденціями прискороного розвитку сучасного суспільства.

Реформи 60-70 років у сфері освіти, які мали місце у багатьох країнах цивілізованого світу, визначились потребами науково-технічного прогресу. Однак вони мали в більшості екстенсивний характер. В СРСР це призвело до формалізму і процентоманії. У країнах колишнього соціалістичного табору і в країнах Заходу наслідком цих кількісних змін без відповідних якісних перетворень стало падіння рівня знань учнів, знизилась зацікавленість у Навчання. Західні реформи 80-х років були спрямовані на подолання цих недоліків. В освітніх системах розвинених країн зростала тенденція у відмові від “енциклопедичності” старих навчальних програм, яка виявлялась у спрямованості виключно на оволодіння знаннями.

Нові програми наголошують на розвитку критичного складу розуму, професійній компетентності. Освіта розглядається як спосіб оволодіння ефективними засобами отримання інформації та набуття навичок самоосвіти.

Освіта повинна створити людину, здатну ставити питання і самостійно знаходити шляхи їх вирішення. Освічена людина – це людина, яка вміє мислити, висувати гіпотези, роботи висновки. Якщо традиційна освіта займалась і займається передачею інформації, то сучасна освіта покликана стимулювати здібності, розвивати творчий потенціал людини.

Радянська система освіти не була спрямована на стимулювання здібностей особистості, розвиток її творчого потенціалу, її ціль була протилежною. Та драматизм ситуації посилювався ще й тим, що радянська система освіти порвала і з традиціями минулого. Замість критичного переосмислення спадщини минулого його повністю відкидали. Учні нашої школи не виховувалися у повазі до минулого, в них не формувалися поняття честі, благородства, милосердя.

Якщо освіта не зорієнтовує людину в житті, то вона не має сенсу, вона аморальна. Саме тому для зміцнення основ соціального, економічного і духовного розвитку нашої країни вкрай потрібна модернізація системи освіти, яка б готувала особистість, здатну стати основним суб'єктом суспільних процесів, здатну подолати її відчуження від усіх сфер життя і від самої себе. Здається, що подолати це відчуження можна тільки конкретно, тобто на особистісному рівні, тому і сама

особистість, людина як цілісне унікальне явище у світі повинна стати у центрі освітньої системи, яка в свою чергу, розкриває цю унікальність і неповторність світу та допомагає молодій людині пізнати себе і створити своє життя. Це завдання постійно актуалізується, тому що як у просторі, так і в часі цілісність людини не постає як моноліт, бо біологічне, соціальне і духовне (культурне), постійно зіштовхуючись, детермінують конфлікт. Отже, не випадково ця проблема привертає до себе увагу дослідників і є причиною появи нової галузі знання – антропології, в центрі якої є людина.

Екзистенціально-герменевтичний напрямок, найбільш продуктивно представлений педагогічною антропологією ( І. Дерболав, Рот, К.Ф. Больнов, К.Діпельт ), що виник як інтегративний результат міжсистемного діалогу різноманітних гуманітарно-педагогічних концепцій, акцентує увагу на дослідженні різних аспектів духовного рівня людини, не заглиблюючись у його біологічні та соціальні основи та дані імперико-аналітичних наук. Основна проблема тут – виявлення смислу освіти, критеріїв та способів формування нового образу людини, адекватного її існування. У діалогічній філософії освіти (М.Бубер, Ф.Розенцвейг, О.Розеншток-Хюссі) основна проблематика досліджень концентрується навколо ситуації зустрічі вчителя та учнів, діалогічної та комунікативної природи освіти.

У пострадянському освітньому просторі специфічні підходи до формулювання не стільки навколо загальнофілософських пріоритетів дослідників, скільки навколо вже вибраних та апробованих напрямків педагогічних новацій. Так, школа П.Я.Гальперіна сконцентрувалася на проблемах поетапного формування розумових дій, школа В.В.Давидова та А.В.Занкова – на проблематиці розвиваючого навчання, школа В.С.Біблера – на проблематиці діалогу культур, а школа Г.П.Щедровицького – на проблемах методології освіти, культурної політики та гри.

Звичайно і тут можна виділити більш широкі підходи до узагальнення проблематики філософії освіти – скажімо традицію розробки системомислєдїяльнїсної методології (А.А.Зінов'єв, М.К.Мамардашвілі, Г.П.Щедровицький), у рамках якої виростає як системомислєдїяльнїсна педагогїка в рїзних варїантах, так і філософсько-антропологїчний напрям філософії освіти. Сюди можна вїднести й філософсько-психологїчний напрям, пов'язаний із школою Л.С.Вїготського, що заклала основи розробки культурологїчної та дїяльнїсної проблематики не тїльки у філософії, а й у широкїй педагогїчнїй практицї (школа Д.Б.Ельконїна) [3,15-16, 22, 29]. Та все ж такого розмїття філософськи орієнтованих шкїл та напрямків, як на Заходї у нас немає –

тут відчувається вплив моноідеологічної традиції у сфері філософії, що був значно слабшим у сфері освітньої теорії та практики.

Із цього випливає кілька важливих логічних та методологічних принципів відділення проблематики сучасної філософії освіти. По-перше, це виділення можливе лише на підставі співставлення та синтезу на певному соціальному та когнітивному підґрунті основних аспектів дослідження та проектування, що домінує в науковій та освітній діяльності провідних напрямків філософії освіти. Потрібно виходити з того, що кожна окрема школа концентрується лише на вузькому колі проблем згідно з своїми світоглядними та методологічними засадами, а проблемне поле науки включає в себе всю сукупність питань, що розглядаються її окремими школами та напрямками. По-друге, правильне і зворотне твердження: кожна специфічна освітня проблема має вирішуватися на основі врахування специфіки кола питань, що традиційно віднесені до різних напрямків філософії освіти. Скажімо, для розробки проблеми гуманоцентричності освітньої практики доречно застосувати педагогічну антропологію, оскільки саме в ній створюються передумови для інтеграції сучасних знань про людину, а для прогнозування розвитку освітніх систем доречно використовувати герменевтику як метод історичної інтерпретації. По-третє, саме виділення проблем філософії освіти може бути багаторівневим в залежності від засадничих основ їх класифікації та рівня узагальнення. Наприклад, якщо за основу виділення проблематики взяти найбільш абстрактний підхід міжсистемної порівняльної експлікації структури та дослідницьких програм різних напрямків філософії освіти, то отримаємо і найбільш узагальнену класифікацію проблем : а) проблеми філософсько-методологічно аналізу взаємозв'язку філософії та педагогічного мислення; б) проблеми розробки найзагальніших філософсько-онтологічних категорій та їх специфікації при описанні освітньої діяльності; в) конкретні проблеми педагогічної практики, пов'язані з цілепокладанням та технологією освітньої діяльності. Цей рівень можна знижувати аж до виділення конкретних технологій педагогічного характеру. Проте зрозуміло, що виділення проблем філософії освіти на рівні визначення її когнітивного та соціального статусу як окремої галузі знання у будь-якому випадку не може обмежуватися ні вказівкою на загальні межі її проблемного поля, у вигляді блоків проблем, що об'єднуються специфікою загальних завдань філософії освіти у відповідності з її функціями у сучасній системі знань. По-четверте, виділене коло проблем філософії освіти повинне бути достатнім для її конституювання як науки, виділення від суміжних дисциплін та формування завдань та цілей і змісту сучасної освіти у вигляді її

філософської парадигми, а відтак воно має включати в себе відповідні аспекти онтології, аксіології, гносеології та праксеології освітньої діяльності.

Перш за все виділимо комплекс проблем соціально-онтологічного, екзистенціального характеру, що розкривають зв'язок філософії освіти з соціальним середовищем і через соціокультурну сферу визначають соціальну обумовленість ціннісних орієнтацій освітньої діяльності. По-перше, це проблема взаємообумовленості парадигми розвитку освіти та парадигми розвитку суспільства в цілому. Досить очевидно, що основні проблеми та тенденції загальносоціального розвитку викликають адекватні їм форми цілепокладання в сфері освіти. Наприклад, глобалізація основних проблем людства у XX столітті викликає потребу у формуванні загальнопланетарно-ноосферного, екологічного, діалого-культурного мислення, а на основі цієї потреби формується і відповідна парадигма освіти. Проте зараз стає все більш очевидним і зворотній вплив освітньої діяльності на соціальну практику, і передумовою цього впливу є перетворення системи освіти із обмеженої структури соціалізації та професійної підготовки в домінуючу сферу життєдіяльності суспільства, її так би мовити мотиви “екзистенціалізація”. На цій основі в наш час цілком можлива невідомість освітньої практики соціальній у тому розумінні, що освітня парадигма спирається на спроектований ідеальний образ соціальної практики, виступаючи генератором вирішення соціальних проблем за допомогою механізмів, які у соціокультурному середовищі самою ж системою освіти і створюються.

На цій основі виникає друга важлива проблема – проблема конституювання освіти як механізму розвитку людства, проблема пошуку шляхів випереджувального розвитку системи освіти та механізмів її впливу на інші соціальні структури. За своєю природою це соціокультурна, екзистенціальна проблема і її серцевиною є питання про ті суттєві цінності та смисли, що інтегрують спроектовані цінності та норми освіти з цінностями та нормами інших соціальних систем, що характеризуються актуальним, а не спроектованим буттям. Одним із важливих аспектів цієї проблеми є динаміка традицій та інновацій, стабільності та змінності як суспільства в цілому, так і його освітньої сфери.

А звідси – проблема комплексного дослідження механізмів взаємодії освіти з іншими соціальними системами, в результаті якого має утвердитися усвідомлення провідної культуuroстворюючої ролі освіти у сучасному суспільстві. Проблематика таких досліджень повинна включати в себе екзистенціально-соціокультурну рефлексію над феноменом освіти,

пошук адекватного їй місця в системі соціальних відносин і на цій основі – вироблення відповідних цілей освіти. Сюди також слід включити питання, пов'язані з аналізом освітньої діяльності всіх інших соціальних інститутів.

На основі таких комплексних культурологічних досліджень має бути вирішена і проблема статусу освіти в рамках культури. Освіта має бути конституційована як базовий процес у культурі, в ході якого породжуються нові соціокультурні форми життєдіяльності і в контексті якого відбувається становлення родових якостей людини. Як базовий процес – процес формування образу людини та форм її життєдіяльності – освіта задає логіку розвитку культури в цілому. Тому надзвичайного значення набуває питання культурологічного виміру освіти та реалізації проєктованих освітніх стандартів у соціокультурній практиці. Взагалі, на сьогоднішній день комплекс проблем, пов'язаний з трансформацією освіти в основу культурустворюючих процесів, є провідним не тільки в рамках екзистенціального виміру освіти, а й при формуванні нової парадигми освіти. Саме з вирішенням цих проблем пов'язане генерування культурологічного підходу в освіті, що визначає базисні цінності сучасної стратегії освітньої діяльності.

Саме ж визначення цих цінностей пов'язане з вирішенням проблем аксіологічної групи. Традиційно ці проблеми розробляються в рамках філософської та педагогічної антропології і концентруються навколо питання про сутність людини та визначення її природи. Власне, саме це питання є екзистенціальним для людини, проте його вирішення носить ціннісний характер. Тільки теоретично можна виділити метафізичний аспект цього комплексу проблем, що зачіпає питання становлення надперсональних, трансперсональних структур особи, питання побудови екзистенції, осягнення архетипу та вихід через ці структури на осмислення особистісного компонента соціального розвитку від генерування системи цінностей, що визначає пошукову модель людини в даному соціокультурному середовищі, а відтак – процес цілепокладання у всій системі людиностворюючих факторів, включаючи і сферу освіти.

Таким чином, головна проблема аксіологічної групи, проблема визначення сутності людини та ціннісних основ як її саморозвитку, так і існування в соціальному та природному оточенні, носить комплексний характер, зв'язуючи екзистенціально-онтологічну проблематику філософії освіти з питаннями формування цінносно-орієнтаційних основ освітньої діяльності в суспільстві.

Другою важливою проблемою аксіологічного комплексу питань викладання загальнопедагогічних дисциплін є проблема цілепокладання.

Вона включає в себе обґрунтування цілей освіти і самого процесу цілепокладання, що здійснюється на основі виявлення основних світоглядних тенденцій та можливих оптимальних варіантів їх співвідношення, з якими необхідно скоректувати автономні цілі освітніх систем. в залежності від такого роду конкретизації цих автономних цілей визначаються і найважливіші складові частини освітніх систем, зміст освіти. характер освітнього процесу, форми організації та управління тощо. Таким чином. на рівні цілепокладання здійснюється вписання автономних антропоцентристських цінностей, що ґрунтуються на розумінні природи людини, з соціальними потребами та наявними ресурсними можливостями. Цей процес реалізується в ході вирішення цілої низки проблем співвідношення потреб та запитів особи, суспільства, держави щодо гармонізації загальносоціального, глобально-планетарного, національного, регіонального, особистісного аспектів функціонування системи педагогічної освіти. Причому вирішення цих питань на основі осмислення та інтерпретації засадничих ціннісних основ функціонування та розвитку освітньої системи повинно здійснюватися в напрямі прогнозування особистісних та соціальних потреб, а не узагальнення лише актуального практичного досвіду, оскільки саме цілепокладання можливе тільки як спосіб випереджуючого проектування соціального розвитку. Тут його ціннісний зміст перетікає в чисто практичні проблеми викладання загальнопедагогічних дисциплін.

Центральна проблема, яку вирішує сьогоденна філософія освіти при розробці ціннісних основ цілепокладання, це проблема людського виміру освітньої системи та освітньої діяльності. Як правило, в сучасній практиці ця проблема формулюється як проблема гуманізації У першу чергу це питання підпорядкування всієї освітньої діяльності завданню саморозвитку людини як цінності, а не її окремих складових.

Звідси логічно випливає питання ідеалу освіченості. Це питання особливо важливе зараз тому, що відбувається зміна антропологічних основ педагогіки. зараз освічена людина – це не просто людина знаюча, навіть не людина із сформованими переконаннями, світоглядом, активною життєвою позицією і т.і. це швидше людина, основні параметри якої визначаються вписанням у соціокультурне середовище, підготовлена в цілому до життя в ньому, здатна самостійно орієнтуватися в складних соціокультурних ситуаціях та проблемах, осмислити своє місце в світі. А це значить, що в системі освіти мають бути створені всі умови для формування вільної особистості, для розуміння інших людей, для формування культуurstворюючих здібностей, мотивацій та практичних дій людини, основаних на особистісному самовизначенні. Таким чином,

основна проблема при визначенні ідеалу освіченості в тому, що потрібно значно змінити орієнтири освітньої діяльності у напрямі заохочення всіх сторін людської індивідуальності – не тільки професійних та особистісних, а й фізичних, психічних, духовних і соціально-родових, і навіть тих, про які ми ще не знаємо. Для цього потрібна соціокультурна переорієнтація всієї освітньої діяльності.

Саме на цій основі повинні вирішуватися і традиційні освітні проблеми, пов'язані з процесом гуманізації: співвідношення навчання, виховання та розвитку, баланс між свободою та відповідальністю, проблема творчості. Саме розвиток творчих засад у глобальному соціокультурному вимірі є шляхом досягнення ідеалу освіченості в сучасних умовах.

До найважливіших проблем аксіологічного характеру слід віднести також проблему педагогічного спілкування – у найширшому розумінні слова, включаючи і спілкування учителя з учнем, і духовний клімат у освітніх закладах, і характер соціокультурної комунікації, що здійснюється в освітньому процесі. Основним питанням тут є перехід на діалогові форми освітньої практики, що реалізуються у широкому контексті “діалогу культур” як одного з основних напрямків соціокультурної переорієнтації освітнього процесу. В соціокультурному плані стоїть проблема формування навичок “розуміння іншого” – інших людей, інших систем цінностей, інших культур – в контексті інтеграції в глобальний загальнопланетарний освітній та соціокультурний простір, що базується на загальнолюдських цінностях. Саме у контексті такого діалогу етичного та культурного характеру мають вирішуватися і проблеми, пов'язані з самовизначенням та національною самоідентифікацією індивідів. Нарешті, в цьому ж ряду стоять і питання, пов'язані із освітніми та культурними запозиченнями в освітній діяльності та педагогічній теорії, що мають ґрунтуватися на визначенні загальнолюдського в освіті як соціокультурному явищі [4, 69-72].

Комплекс проблем гносеологічного характеру в основному з завданням когнітивної інституціалізації філософії освіти як системи знань і включає питання відділення предмету, методу науки, її категоріального апарату, взаємовідносин з суміжними дисциплінами, міжпредметних зв'язків тощо. Ці проблеми в основному стосуються внутрішнього аспекту розвитку філософії освіти, відбиваючись на її соціальному статусі лише непрямым шляхом – через роздробленість інших освітніх проблем, успіх якої визначається адекватністю та довершеністю когнітивного інструментарію, що застосовується для дослідження. Корінною гносеологічною проблемою на сьогоднішній день є розробка практичних

механізмів інтеграції філософських та педагогічних знань у сфері освіти на основі визначення міждисциплінарного характеру освітньої діяльності, недостатності власне педагогічних знань для вирішення сучасних освітніх проблем та необхідності включення філософських знань у конкретні освітні проекти лише виходячи із системного характеру та в контексті міжсистемних комунікацій функцій філософських категорій.

Виділення праксеологічної проблематики філософії освіти пов'язане з певними труднощами і до певної міри є умовним. Фактично будь-яка проблема філософії освіти має свій праксеологічний вимір у тій чи іншій формі, а кожна виділена проблема праксеологічного характеру у знятому вигляді містить онтологічні, аксіологічні та гносеологічні аспекти.

На перше місце тут можна поставити проблему набуття філософією освіти конкретного практичного виміру в цілому. Для цього потрібно подолати розрив між педагогічною практикою та загальнофілософською рефлексією за рахунок трансформації філософії освіти із академічної дисципліни в соціокультурну практику. Окремо стоїть питання розробки механізмів інтеграції світоглядного та теоретико-методологічного знання загальнофілософського характеру у конкретні освітні проекти [5, 114].

Інша практична проблема пов'язана з питанням технологізації педагогічного процесу. Існуючі у нас теоретичні розробки та концепції мають бути доведені до рівня конкретних педагогічних технологій, а для цього потрібно створити весь технологічний ланцюг освітньої діяльності – від ідеї до конкретних розробок – з урахуванням дії ринкових факторів у сфері освіти. З проблемою технологізації освітньої діяльності тісно пов'язані питання диференціації освітніх послуг, створення нових навчальних технологій з використанням комп'ютерів, телебачення, в цілому досягнень інформатики. До цього ж блоку проблем відносяться і питання впровадження інновацій в освітню практику, практику викладання загальнопедагогічних дисциплін.

На часі знаходиться вирішення проблеми створення неперервної системи освіти з використанням як сукупності освітніх закладів, так і всього освітнього простору суспільства (педагогічного потенціалу соціуму, що не входить у освітню систему). Власне, мова йде про пошук механізмів взаємодії спеціально організованих та стихійних форм освіти, оскільки останні набувають все більшого значення в освітній практиці, що значно скорочує обсяг функцій традиційних освітніх інститутів. Інституційне упорядкування стихійних факторів освіти та її нетрадиційних форм є одним з найперспективніших способів подолання

кризи традиційної освіти шляхом залучення ринкових механізмів її функціонування [6, 8].

Нарешті до праксеологічних слід віднести комплекс проблем, пов'язаних з соціальною організацією функціонування філософії освіти. Йдеться як про самоорганізацію науки - її інституціоналізацію, провідну роль в об'єднанні різноманітних структур міжпрофесіонального характеру при здійсненні освітніх проектів, так і про участь у діяльності найрізноманітніших соціальних інститутів. Особливо слід виділити експертно-аналітичні функції філософії освіти в рамках державних структур при визначенні програмних цілей розвитку освіти та проектування освітніх реформ. З цими питаннями постають і проблеми професійної етики, взаємозв'язку з органами влади та іншими соціальними інституціями.

На завершення слід відмітити, що освіта в цілому і проблемне коло викладання загальнопедагогічних дисциплін не є проблемною у прямому розумінні цього слова – у тому розумінні, що освітні проблеми не можуть мати одноразового вирішення, а повинні вирішуватися завжди – і в той же час при постійній невіршеності їх ми все ж маємо справу з відносно завершеним результатом. А тому всі проблеми освіти слід розглядати в контексті їх безперервного розвитку, переходу в інші форми. І в своїх проблемах освіта виступає як спосіб втілення культури в людину, культуру ж – як відтворення історії в її потенційності і вільному творчому розвитку сутність сил людини. Освіта постає як безперервність, що об'єднує конкретне багатство дійсності й ідеальну різноманітність можливостей, що не мають ні однозначного, ні одноразового вирішення в процесі викладання загальнопедагогічних дисциплін.

#### *Література:*

1. Подмазин С. *Личностно-ориентированное образование: социально-философское исследование.* – Запорожье: Просвіта, 2000.
2. Сіднев Л.М., Аносов І.П. *До питання про антропологічну сутність змісту освіти // Постметодика.* – 2002.-№7-8.
3. *Философия образования: состояние проблемы и перспективы (материалы заочного "круглого стола") // Вопросы философии.* – 1995.-№11.
4. Романенко М.І. *Сучасна філософія освіти : основні проблеми // Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії.* – Вип.8. – Запоріжжя: ЗДІА, 2002.
5. Болотін Ю.П., Окса М.М. *Тенденції та закономірності становлення загальнопедагогічних дисциплін в Україні.-Мелітополь, 1997.*
6. Клепко С.Ф. *Конструктиви. Нарис бізнесової освіти для учителя.-Полтава: ПОПОПП, 1999.*

*Надійшла до редакції 22.11.2002р.*

## ИНТЕГРАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ В ДИНАМИКЕ МАРАФОНСКОГО БЕГА

Перевощиков Ю.А., Романчук А.П.  
Южноукраинский государственный  
педагогический университет (г.Одесса)

***Аннотация.** При марафонском беге наиболее информативным критерием состояния организма спортсменов является показатель НАР, уровень которого свидетельствует о возможности выполнения физической нагрузки.*

***Ключевые слова:** марафон, функциональный, спортсмен.*

***Анотація.** Перевощиков Ю.А., Романчук А.П. Інтегральна оцінка функціонального стану в динаміці марафонського бігу. При марафонському бігу найбільш інформативним критерієм стану організму спортсменів є показник НАР, рівень якого свідчить про можливість виконання фізичного навантаження.*

***Ключові слова:** марафон, функціональний, спортсмен.*

***Annotation.** Perevochikov U.A., Romanchuk A.P. Integral rating of a functional status in the speaker marathon race. At marathon race the most informative criterion of a status of an organism of the sportsmen is the index НАР, which level bears to a possibility of realization of an exercise stress.*

***Keywords:** marathon race, functional, sportsman.*

Повышение уровня спортивных результатов спортсменов на сегодняшний день невозможно без понимания механизмов межсистемных взаимоотношений в организме конкретного спортсмена, которые обеспечивают развитие и течение адаптационного процесса [1,2,3,4]. Методики контроля функционального состояния организма спортсменов, которые используются в практике врачебно-педагогических наблюдений, как правило, не позволяют оценить механизмы формирования адаптиогенеза у конкретного спортсмена, и базируются в основном на маркерах функционального состояния определенных систем, которые обеспечивают развитие адаптации [5,6,7,8 и др.].

Нами проведена попытка комплексной интегральной оценки функционального состояния организма спортсменов.

С этой целью нами были обследованы 27 спортсменов мужского пола, которые принимали участие в марафоне, в возрасте от 18 до 50 лет, высокой квалификации, функциональное состояние которых исследовалось до и после выполнения соревновательной

нагрузки. Далее с использованием факторного анализа были отобраны наиболее информативные показатели, характеризующие функциональное состояние [9,10,11,12] и построены центильные таблицы их оценки у этой категории спортсменов. Наиболее информативными оказались: соотношение аспаратаминотрансферазы (АСТ) и аланинаминотрансферазы (АЛТ), общего белка крови, альбумин-глобулиновый (А/Г) индекс, уровень молекул средней массы (PMCM) [5], гемоглобин и показатель неспецифических адаптационных реакций (НАР) [13], которые были распределены на группы по уровню сдвига на физиологическую норму, компенсированные, субкомпенсированные и декомпенсированные сдвиги. Кроме этих показателей были использованы оценки жизненного индекса (ЖИ), силового индекса (СИ) предложенные Г.Л. Апанасенко [14], состояния сердечно-сосудистой системы по показателю адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы (АП), разработанного А.П. Бересневой [15], НАР системы крови по Л.Х. Гаркави [13], клеточного звена иммунитета по данным моноцитограмии [16].

Оценивая результаты исследования функционального состояния спортсменов-марафонцев в исходном состоянии (рис.1), следует обратить внимание, что в данной группе спортсменов наиболее выраженные отклонения наблюдались со стороны функции внешнего дыхания (ЖИ) и мышечной системы (СИ). По остальным изучаемым системам, функциональное состояние находилось в пределах нормальных либо компенсированных значений.

После завершения марафонского бега нами были отмечены следующие изменения. Несмотря на достоверное уменьшение веса спортсменов после нагрузки ЖИ, в расчет которого входит масса тела, ухудшился, что свидетельствует о значительном лимитирующем влиянии функции внешнего дыхания. В то же время улучшение СИ вполне сопоставимо с уменьшением массы тела спортсменов. На этом фоне со стороны показателя АП отмечается незначительный сдвиг в сторону напряжения механизмов адаптации сердечно-сосудистой системы. Обращает на себя внимание тот факт, что метаболические процессы, проходящие в организме, реализуются со значительным напряжением функционирования печени и миокарда (по данным АЛТ и АСТ), что подтверждается сдвигом показателей общего белка и А/Г индекса. Данное обстоятельство полностью сопоставимо с данными исследования детоксикационной функции (повышение уровня УМСМ). Наиболее выраженные изменения у спортсменов марафонцев происходят со стороны показателей системы крови и клеточного иммунитета. Так, по

данным гемограммы в большинстве случаев определяется “стресс-реакция”, а по результатам исследования моноцитограммы – суб- и декомпенсированные сдвиги, которые характеризуются преобладанием в периферической крови более старых клеточных элементов, что возможно объяснить с позиций значительного влияния продуктов метаболизма на созревание моноцитов.

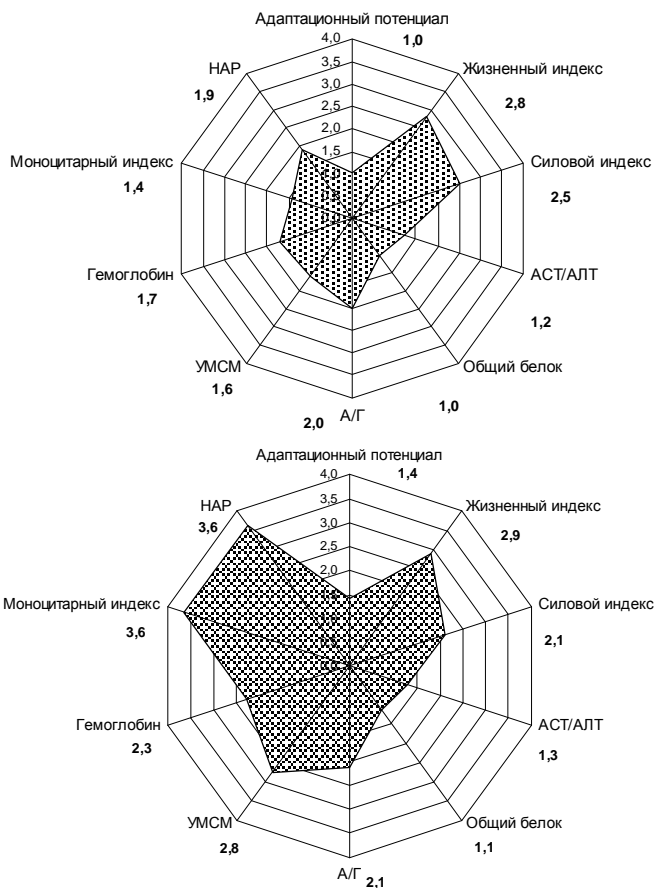


Рис 1. Интегральная оценка функционального состояния спортсменов до (вверху) и после (внизу) марафона.

Анализ индивидуальных интегральных оценок функционального состояния организма спортсменов-марафонцев позволил определить, что в исходном состоянии лишь у 40% лиц показатели УМСМ, НАР и АП

сердечно-сосудистой системы находились в пределах нормы, “тренировки” и удовлетворительной адаптации, соответственно. Анализ данных функционирования других систем этой группы спортсменов показал, что уровни функционирования системы внешнего дыхания (ЖИ) и уровни содержания гемоглобина крови находились в обратной зависимости. Показатели системы метаболизма находились на уровне физиологической нормы. Практически у 80% спортсменов этой группы определялось нормальное функционирование клеточного иммунитета (по данным моноцитогаммы). Наименее вариативными в данной группе спортсменов были показатели АП, которые у всех определялись на уровне удовлетворительной адаптации. Наиболее вариативными были показатели НАР, которые в 56% случаев были на уровне “тренировки”, в 22% случаев данные исследования показателей лейкограммы определялись как реакция активации и в 22% случаев – как стресс-реакция. Следует отметить, что во всех случаях стресс-реакция системы крови сочеталась с удовлетворительной адаптацией сердечно-сосудистой системы и нормальной детоксикационной функцией организма. Со стороны показателей функционирования других систем следует отметить, что зарегистрированной (в предыдущей группе) закономерности взаимоотношения показателей функции внешнего дыхания и гемоглобина крови обнаружено не было. Обратил на себя внимание тот факт, что у этих спортсменов были выявлены достаточно весомые отклонения в системе метаболизма, которые сопровождалась повышенным по отношению к другим показателям АСТ АЛТ и сниженным А/Г индексом, что характеризовало перераспределение альбуминов и глобулинов крови в сторону преобладания глобулинов. В этой группе, в исходном состоянии, были обнаружены наиболее весомые нарушения клеточного иммунитета, которые определялись значительным преобладанием старых форм моноцитов. Реакция активации системы крови во всех случаях сопровождалась компенсированными сдвигами системы детоксикации и удовлетворительной адаптацией сердечно-сосудистой системы. Со стороны других систем в этой группе наблюдался наибольший сдвиг в сторону ухудшения показателей функции внешнего дыхания и содержания гемоглобина крови, что однако, не приводило к весомым перераспределениям в системе метаболизма, показатели которой находились в пределах нормы.

После завершения марафонской дистанции у 90% спортсменов отмечалась стресс-реакция системы крови и лишь у 10% спортсменов реакция системы крови находилась на уровне “тренировки”. Причем, у спортсменов данной группы, показатели детоксикационной функции и

состояния сердечно-сосудистой системы находились на уровне нормальных или компенсированных изменений. По результатам исследования других систем следует отметить, что в отличие от других в данной группе физическая нагрузка не привела к снижению уровня гемоглобина крови и показателей функции внешнего дыхания (ЖИ), которые остались на достартовом уровне. Наибольшие отклонения наблюдались стороны системы клеточного иммунитета, сдвиги в которой носили декомпенсированный характер. У остальных 90% спортсменов наиболее вариативными были показатели детоксикационной функции, причем в 38% случаев сдвиги находились на уровне субкомпенсированных и в 25% случаев сопровождалась декомпенсированными сдвигами. Показатели функционирования сердечно-сосудистой системы в 50% случаев свидетельствовали о напряжении механизмов адаптации, а в остальных случаях находились на уровне удовлетворительной адаптации. Показатели функционирования системы внешнего дыхания в данной группе спортсменов изменялись разнонаправлено, в 20% случаев эти сдвиги компенсировались повышением уровня содержания гемоглобина (причем у спортсменов, показавших лучшие результаты), в остальных случаях уровень гемоглобина снижался. У всех спортсменов наблюдались значительные нарушения клеточного иммунитета и показателей метаболизма, что, на наш взгляд, можно объяснить с позиций значительного напряжения механизмов детоксикации.

Таким образом, при марафонском беге наиболее информативным критерием состояния организма спортсменов был показатель НАР, уровень которого свидетельствовал о возможности выполнения физической нагрузки. При этом наиболее важным лимитирующим фактором определялся уровень напряжения детоксикационной функции организма, который в значительной степени свидетельствовал о истощении резервных возможностей организма.

#### *Литература*

1. *Фомин В.С. Проблема измерения здоровья на основе учета развития адаптационных свойств организма/ Теория и практика физической культуры. - №2. 1996. – с. 18-23.*
2. *Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка / Теория и практика физической культуры и спорта. - №1, 1999. – С.12-17.*
3. *Меерсон Ф.З. Адаптационная медицина: Концепция долговременной адаптации. - М.: Дело, 1993. -138 с.*
4. *Уилмор Дж. Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. – К.: Олимпийская литература, 1997.*
5. *Иорданская Ф.А., Юдинцева М.С. Диагностика и дифференцированная*

*коррекция симптомов дезадаптации к нагрузкам современного спорта и комплексная система мер их профилактики/ Теория и практика физической культуры и спорта. - № 5, 1997*

6. *Викуюв А.Д. Реологические свойства крови в системе комплексной оценки кровообращения у высококвалифицированных спортсменов. / Теория и практика физической культуры и спорта. - №4, 1997. – С.5-7.*
7. *Хребтова А.Ю. Функциональное значение особенностей периферической крови у спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса / Теория и практика физической культуры и спорта. - №1, 1999. – С.42-44.*
8. *Суздальницкий Р.С., Левандо В.А. Иммунологические аспекты спортивной деятельности человека./Теория и практика физической культуры и спорта. - №10, 1998. – С.43-46.*
9. *Перевоицков Ю.А. Применение экспрессных тестовых систем в оценке состояния организма в экстремальных условиях физических нагрузок // Вестник проблем современной медицины. - 1996.- №2. - С.127-130.*
10. *Перевоицков Ю.А., Романчук А.П. Уровень молекул средней массы как критерий возможности выполнения экстремальной физической нагрузки. /Сб.научн.трудов: Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХХПИ, 2000. - №4. – С.44-47.*
11. *Перевоицков Ю.А., Романчук А.П. Динамика биохимических изменений у спортсменов в условиях многосуточного пробега/ Вестник проблем биологии и медицины. - №5-6, 2000. – С. 25-29.*
12. *Биохимия мышечной деятельности: Учеб. для студентов ВУЗов физ. воспитания и спорта / Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. - Киев: Олимп. лит., 2000*
13. *Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма. Ростов н/Д.: Изд-во РГУ, 1990. – 224 с.*
14. *Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – К.: Здоров'я, 1997. – 197 с.*
15. *Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний. - Москва, 1997, 200с.*
16. *Григорова О. П. Роль моноцитарной системы в реактивности организма.- М.: Медгиз, 1958.- 82 с.*

*Поступила в редакцию 08.11.2002г.*

## МЕНЕДЖЕР – ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ

Елена Харций

Харьковский государственный педагогический  
университет им. Г.С. Сковороды

***Аннотация.** В статье затронуты вопросы управления. Особое внимание уделено роли линейных менеджеров в структуре управления. Статья сопровождается описанием методик, которые позволяют построить кадровую работу более эффективно.*

***Ключевые слова:** менеджер, руководитель, стиль, управление, лидер.*

***Анотація.** Олена Харцій. Менеджер - професійний керівник. У статті порушені питання управління. Особливу увагу приділено ролі лінійних менеджерів у структурі управління. Стаття супроводжується описом методик, що дозволяють побудувати кадрову роботу більш ефективно.*

***Ключові слова:** менеджер, керівник, стиль, управління, лідер.*

***Annotation.** Olena Khartsiy. Manager is a professional leader. The questions of running are touched upon in the article. Special attention is given to the lined manager's role in the government structure of running. The article is accompanied by methods' description that allows to construct staff work more effective.*

***Keywords:** Manager, leader, style, management.*

Необходимость обладать определенными способностями для руководящего работника определяется функциями, которые на него возложены.

Менеджер — профессионально подготовленный руководитель. Многие считают, что все проблемы решаются, если менеджеру удастся совместить в своей деятельности функции лидера и руководителя. Но эти функции на практике часто не только не совмещаются, но и противоположны. Руководитель может частично брать на себя функции лидера. Если для лидера на первом плане стоят нравственные критерии, то руководитель занят главным образом функциями контроля и распределения.

Слово “руководитель” буквально означает “ведущий за руку”. Это же значение лучше выражено в практически не употребляемом ныне слове “надсмотрщик”. Для каждой организации необходимо иметь человека, отвечающего за надзор над всеми подразделениями в целом, а не только полностью поглощенного выполнением специализированных задач. Этот

вид ответственности — следить за целым — составляет суть работы руководителя.[3]

Руководитель выполняет основные управленческие функции: планирование, организация, мотивация, контроль деятельности подчиненных и организации в целом.

Руководство — это управление процессами:

1. согласование различных видов деятельности группы;
2. динамика процесса внутри группы и управление ею.

Сфера руководства включает три блока:

- 1) организационные формы, распределение обязанностей в постановке задач, создание информационных структур;
- 2) работа с отдельными людьми и группами;
- 3) использование власти и принятие решений.

Официально назначенный руководитель обладает преимуществами в завоевании лидирующих позиций в группе и поэтому чаще, нежели кто-нибудь другой, становится признанным лидером. Однако его статус в организации и тот факт, что он назначен “извне”, ставят его в положение, несколько отличное от положения неформальных естественных лидеров. Прежде всего стремление продвигаться выше по служебной лестнице побуждает его отождествлять себя с более крупными подразделениями организации, нежели с группой своих подчиненных. Он может считать, что эмоциональная привязанность к какой-либо рабочей группе не должна служить ему тормозом на этом пути, и поэтому отождествлять себя с руководящим звеном организации — источник удовлетворения его личных амбиций. Но если он знает, что не поднимется выше, да и не особенно стремится к этому, часто такой руководитель решительно отождествляет себя со своими подчиненными и делает все от него зависящее, чтобы защитить их интересы. Помимо того, что приверженность руководителя своей группе может войти в противоречие с его личными амбициями, она может оказаться в конфликте с его приверженностью руководящему аппарату организации. На почве таких конфликтов произрастает одна из наиболее важных функций руководителя — функция примирения ценностей и задач группы, которой он руководит, с целями более крупного подразделения организации.[2]

Руководителю требуются официальные полномочия для управления людьми, ему требуется и власть — возможность влиять “сверху” на поведение других людей. Власть может принимать различные формы. Американский ученый Фред Рейвен выделяет:

- 1) власть, основанную на принуждении;
- 2) власть, основанную на вознаграждении;

3) экспертная власть (основана на специальных знаниях, которых не имеют другие);

4) эталонная власть или власть примера (подчиненные стараются походить на своего привлекательного и уважаемого руководителя);

5) законную или традиционную власть (один человек подчиняется другому человеку на основе того, что они стоят на различных иерархических ступеньках в организации).

Наиболее эффективен вариант, если у руководителя имеются все эти виды власти.

Некомпетентный руководитель, как отмечает Диксон:

1) не учитывает человеческие ресурсы, не умеет работать с людьми;

2) проявляет консерватизм, придерживается устаревших взглядов;

3) проявляет тенденцию отворачиваться или пренебрегать информацией, которая ему непонятна, или вступает в противоречие с имеющейся концепцией;

4) проявляет тенденцию недооценивать противников;

5) проявляет нерешительность и тенденцию ухода от ответственности в принятии решений;

6) проявляет упорную неуступчивость, упрямство при решении проблемы вопреки очевидным изменившимся обстоятельствам;

7) не способен провести сбор и проверку информации о проблеме, “войти в сложившуюся ситуацию”, проявляет тенденцию “обессиливания при завершении”;

8) предрасположен к фронтальным атакам, верит в грубую силу, а не в находчивость и дипломатичность;

9) неспособен использовать неожиданности;

10) проявляет неоправданную готовность находить “искупительные жертвы” в случае затруднений;

11) предрасположен к подтасовке фактов и распространению информации с мотивами, “несовместимыми с моралью и безопасностью”;

12) склонен верить в мистические силы — судьбу, фатальность неудач.

Особенности администраторских и лидерских качеств руководителя определяет его управленческий стиль. Здесь существует определенная классификация.

1. Авторитарный. Наилучший с точки зрения администратора, который в любом деле прежде всего ценит единоначалие.

2. Авральный. “Давай-давай, потом разберемся” — девиз руководителя-авральщика. Мера, подходящая для исключительной ситуации, став системой, дезорганизует нормальную работу, ведет к

конфликтам, недовольству в коллективе, не говоря уже о скромных трудовых результатах.

3. Деловой. Противоположен авральному, предполагает работу по рассчитанным и оптимальным схемам. Такой стиль можно было бы предпочесть всем прочим, если только работа позволяет это.

4. Демократический. К нему склонны лидеры-организаторы, управляющие по принципу: “Моя точка зрения — одна из возможных”. Именно такой стиль способен давать наилучшие результаты, но до известных границ, за которыми дело подменяется его обсуждением.

5. Либеральный. Годится для сплоченного коллектива единомышленников. Вместо самостоятельности способствует безответственности и уверенности, что “работа, не волк”.

6. Компромиссный. В его основе — способность руководителя, уступая людям с различными интересами добиваться своих целей. Но если компромиссы войдут в привычку и заменят принципиальность соглашательством, то хорошего от такого руководителя ждать не приходится.

Взаимоотношения подчиненных с руководителем, психологический климат коллектива, результаты работы коллектива зависят от стиля управления, реализуемого руководителем.[4]

Стиль управления эффективного менеджера отличается гибкостью, индивидуальным и ситуативным подходом.

Ситуативный стиль управления гибко учитывает уровень психологического развития подчиненных и коллектива (П. Херси, К. Бландэд).

Эффективным стилем управления (по мнению большинства зарубежных специалистов по менеджменту) является партисидативный (соучаствующий) стиль, которому свойственны следующие черты: 1) регулярные совещания руководителя с подчиненными; 2) открытость в отношениях между руководителем и подчиненными; 3) вовлеченность подчиненных в разработку и принятие организационных решений; 4) делегирование руководителем подчиненным ряда полномочий, прав; 5) участие рядовых работников как в планировании, так и в осуществлении организационных изменений; 6) создание особых групповых структур, наделенных правом самостоятельного принятия решений (“группы контроля качества”); 7) предоставление работнику возможности автономно (от других членов организации) разрабатывать проблемы, новые идеи.

Партисидативный стиль применим, если: 1) руководитель вверен в себе, имеет высокий образовательный и творческий уровень, умеет

ценить и использовать творческие предложения подчиненных; 2) подчиненные имеют высокий уровень знаний, умений, потребность в творчестве, независимости, личностном росте, интерес к работе; 3) задача, стоящая перед людьми, предполагает множественность решений, требует теоретического анализа и высокого профессионализма исполнения, достаточно напряженных усилий и творческого подхода. Таким образом, этот стиль целесообразен в наукоемких производствах, в фирмах новаторского типа, в научных организациях.

Критерием эффективности руководства является степень авторитета руководителя. Выделяют три формы авторитета руководителя: 1) формальный авторитет, обусловленный тем набором властных полномочий, прав, которые дает руководителю занимаемый им пост. Формальный, должностной авторитет руководителя способен обеспечить не более 65% влияния руководителя на своих подчиненных; 100%-ную отдачу от работника руководитель может получить лишь опираясь еще дополнительно и на свой психологический авторитет, который состоит из 2) морального и 3) функционального авторитета.

Моральный авторитет зависит от нравственных качеств руководителя. Функциональный авторитет определяется: 1) компетентностью руководителя; 2) его деловыми качествами; 3) его отношением к своей профессиональной деятельности. Низкий функциональный авторитет руководителя приводит, как правило, к потере его влияния на подчиненных, что вызывает в качестве компенсаторной агрессивную реакцию со стороны руководителя по отношению к подчиненным, ухудшение психологического климата и результатов деятельности коллектива.

#### *Литература.*

1. Боумен Клифф. *Основы стратегического менеджмента*. М.: "Банки и биржи", "Юнити", 1997
2. Дмитренко Г.А. *Стратегический менеджмент: целевое управление персоналом организации*. К.: МАУП, 1998
3. Бандурка А.М., Бочарова С.П., Землянская Е.В. *Психология управления*. "Фортуна-право" – "Реноме", Харьков-Симферополь, 1998
4. *Психология управления*. Курс лекций Л.П.Мельник, МАУП. К.: 1999
5. Хентце Й. *Теория управления кадрами в рыночной экономике*. – М.: *Международные отношения*, 1997.

*Поступила в редакцию 19.11.2002г.*

## 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](mailto:pedagogy@ic.kharkov.ua)

- огляд пошти щоденно;

[pedagogy@mail.ru](mailto:pedagogy@mail.ru)

- огляд пошти 1 раз на тиждень;

[pedagogy@yandex.ru](mailto:pedagogy@yandex.ru)

- огляд пошти 1 раз на тиждень.

Web-сторінка:

[www.pedagogy.narod.ru](http://www.pedagogy.narod.ru)

- загальна інформація;

[www.nbu.gov.ua/eb/khhpi.html](http://www.nbu.gov.ua/eb/khhpi.html)

- архів статей за 1996-2002рр.

[www.lib.sportedu.ru/books/xxpi](http://www.lib.sportedu.ru/books/xxpi)

- російськомовна сторінка.

Банківські реквізити: рахунок №262085113 в Харківській обласній дирекції АППБ «АВАЛЬ» МФО 350589, КОД 23321095. Призначення платежу: *перерахування коштів Єрмакову С.С. на о/р №П07000308 на видання брошури.* Вартість публікації - 7 грн. за 1стор. Копію або зображення квитанції направити за e-mail: [pedagogy@ic.kharkov.ua](mailto:pedagogy@ic.kharkov.ua) або на адресу: 61068, м.Харків-68, а/с 11135, Єрмакову Сергію Сидоровичу.

ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ  
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ

**ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ**

*Львівський державний інститут фізичної культури  
проводить 27-29 березня 2003 року сьому наукову конференцію  
“Молода спортивна наука України”*

*До участі у роботі конференції запрошуються  
молоді науковці, докторанти, аспіранти, магістранти  
які досліджують проблеми фізичної культури і спорту*

У програмі конференції наукові засідання, обговорення доповідей за участю провідних науковців галузі, тематичні “круглі столи”, відкриті лекції провідних вчених України та зарубіжних держав галузі. Для учасників конференції буде організовано широко експурсійну і спортивну програму.

Оргкомітет приймає **до 10 лютого 2003 року** статті за темою власних наукових досліджень обсягом до 6-ти сторінок тексту (у роздрукованому вигляді та на дискеті, шрифт 14 pt, інтервал 2, формат WINDOWS / WORD, мова українська, таблиці або рисунки - не більше двох) оформлені у такому порядку: назва роботи, ім'я і прізвище автора, назва навчального закладу, в кінці тексту - анотація англійською мовою (назва, ім'я і прізвище автора, назва навчального закладу, резюме до 60 слів). Стаття повинна бути підписана науковим керівником “до друку”.

Разом зі статтею подаються:

- **авторська довідка**, завірена в науковій частині із зазначенням: теми виступу; прізвища, імені, по-батькові; назви навчального закладу; прізвища, звання, посади наукового керівника; року і форми навчання в аспірантурі (магістратурі); повної адреси;
- **конверт** зі зворотною адресою;
- **квитанція про поштовий переказ** грошового внеску у розмірі 50 (п'ятдесят) грн.

Матеріали конференції будуть надруковано у збірнику фахового видання ВАК України до початку роботи конференції.

Статті, оформлені без дотримання вказаних вимог, друкуватися не будуть.

**Адреса для поштового переказу:** 79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11, ЛДДФК, наукова частина, Зайдовому Юрію Володимировичу.

**Адреса оргкомітету:** 79000, Україна, м. Львів, вул. Костюшка, 11, ЛДДФК, наукова частина. Вацеба Оксана Михайлівна, проректор з наукової роботи, голова оргкомітету ((0322) 72 - 68 - 00. Факс: (0322) 72-70-42  
e-mail: postmaster@ lsifc.lviv.ua

**Оргкомітет бажає творчих успіхів і чекаємо на зустріч у Львові!**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
БЕЛГОРОДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ  
АКАДЕМИЯ СТРОИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Международная научно-методическая конференция  
«Научно-методические и практические аспекты подготовки специалистов в  
современном техническом вузе: научно-методическое обеспечение физической  
культуры и спорта в учебном процессе»  
15-16 апреля 2003 г.

Требования к оформлению докладов: объем - 5 полных страниц формата  
A5, интервал одинарный, редактор WinWord, шрифт Times New Roman 10.

Заявку и доклад направить до 1 февраля 2003 г. по адресу:

e-mail - [conf@intbel.ru](mailto:conf@intbel.ru)

308012, г. Белгород, ул. Костюкова, 46, БелГТАСМ, кафедра физического  
воспитания, Зайцеву Вячеславу Петровичу.

Оргвзнос - 250 руб., при заочном участии - 150 руб.

Контактный тел.: (0722) 25-17-49. Гунько Алла Ильинична, Рубан Ирина  
Николаевна.

ОРГКОМИТЕТ

## ЗМІСТ

<b>Ровний А.С.</b> Застосування вправ на розслаблення м'язів для удосконалення спеціальних фізичних якостей .....	3
<b>Нікітенко С.А., Никитенко А.О.</b> Раціоналізація техніки ударів боксерів в умовах факторів перешкоди .....	7
<b>Носко М.О., Маслов В.М.</b> Обґрунтування вибору комплексу показників з метою контролю динаміки спеціальної працездатності волейболістів .....	12
<b>Крамар В. У.</b> Здоровий спосіб життя .....	17
<b>Драчук А.І.</b> Динаміка стану здоров'я студентів гуманітарних вищих закладах освіти .....	23
<b>Горбатюк Л.В.</b> Стан та умови організації самостійної роботи майбутніх інженерів-педагогів .....	28
<b>Фролова Н.О.</b> Структурні компоненти особистісно зорієнтованого фізичного виховання .....	35
<b>Свістельник І.</b> Деякі аспекти діяльності спеціалізованої бібліотеки щодо науково-інформаційного забезпечення спортивної галузі .....	40
<b>Ровний А.С.</b> Психофізіологічні основи спеціальної працездатності спортсменів у спортивних іграх .....	45
<b>Домашенко А.В.</b> Концепція розвитку фізичного виховання студентів у вузах України 3-4 рівнів акредитації .....	53
<b>Горбенко Микола.</b> Вплив занять фізичною культурою на студентів перших курсів і їх розумову діяльність .....	57
<b>Корякіна І.В.</b> Показники спеціальної готовності дітей дошкільного віку до оволодіння графічними та рухово-діяльнісними навичками письма .....	61
<b>Канішевський С.М., Човнюк Ю.В., Антонюк О.А.</b> Можливості методу ядерного магнітного резонансу (ямр) у експрес-інформаційному аналізі функціонального стану організму людей, які знаходяться під впливом різноманітних фізичних навантажень .....	69
<b>Окса М.М.</b> Основні проблеми сучасної філософії освіти у викладанні загальнопедагогічних дисциплін .....	73
<b>Перевощиков Ю.А., Романчук А.П.</b> Интегральная оценка функционального состояния в динамике марафонского бега .....	86
<b>Харцій Елена.</b> Менеджер – професіональний керівник .....	92
Вимоги до статей .....	97
Інформаційний лист .....	98
Конференція .....	99

## ЗБІРНИК ВИДАЄТЬСЯ ЗА КОШТИ АВТОРІВ

Оригінал-макет підготовлено в редакційно-видавничому відділі ХДАДМ

Підп. до друку 25.11.2002. 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.