

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник
наукових
праць**

ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ № 1 2003



**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

№ 1

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

ХАРКІВ 2003

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХП), 2003. - №1. - 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; |
| 10. 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. |

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФОРМ, ЗАСОБІВ, МЕТОДІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПЕРШОКЛАСНИКІВ

Огниста К.М.

Тернопільський державний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка

***Анотація.** Розглянуто результати експериментальної перевірки ефективності використання форм, засобів і методів фізичного виховання у процесі формування особистої фізичної культури першокласників.*

***Ключові слова.** Форми, засоби, методи фізичного виховання, особиста фізична культура першокласників, компоненти і критерії оцінки особистої фізичної культури.*

***Аннотація.** Огнистая Е.Н. Исследование эффективности экспериментальной методики формирования личной физической культуры. Рассмотрены результаты экспериментальной проверки эффективности использования форм, средств и методов физического воспитания в процессе формирования личной физической культуры первоклассников.*

***Ключевые слова.** Формы, средства, методы физического воспитания, личная физическая культура первоклассников, компоненты и критерии оценки личной физической культуры.*

***Annotation.** Ohnysta K.H. The research of effectiveness of experimental methods of formation of personal physical culture. The results of experimental checking of effectiveness of the usage of forms, means and methods of physical education in the process of formation of personal physical culture of first-grade students.*

***Key words.** Forms, means and methods of physical education, personal physical culture of first-grade students, components and criteria of evaluation of personal physical culture.*

Успішне вирішення завдань соціально-економічного розвитку України погребує від кожної людини не тільки високої професійної підготовки але й належного рівня культури та зокрема фізичної. Важливо щоб кожний член суспільства правильно ставився до свого здоров'я, своїх фізичних рис і здібностей, розумів їх особисте і соціальне значення, відчував і реалізував внутрішню потребу в фізичній і духовній досконалості. Успішне розв'язання даної проблеми можливе лише за умови цілеспрямованого, комплексного вирішення завдань з формування

фізичної культури кожної особистості починаючи з раннього віку і в продовж всього життя.

Такий стан речей і спонукав нас підібрати найефективніші форми, засоби та методи фізичного виховання, що можуть використовуватись у процесі формування особистої фізичної культури першокласників та експериментально обґрунтувати їх ефективність.

У процесі експериментальної роботи ми використовували:

а) форми - екскурсії до спортзалів, стадіонів; проведення інтегрованих занять (фізична культура та ознайомлення з навколишнім середовищем, розвиток мови, ознайомлення з природою, музика); відвідування батьками уроків з фізкультури в школі; організація сюжетних занять; проведення фізкультурних занять, що складаються із сучасних та народних рухливих ігор; проведення ранкової гімнастики з використанням танцювальних рухів, імітаційних вправ, художнього слова; проведення серії занять "Турбуюсь про своє здоров'я"; проведення пішохідних переходів, фізкультурних розваг, спортивних вікторин; використання дидактичних ігор на спортивну тематику; використання віршованих фізкультхвилинок на предметних уроках; активізація рухової діяльності дітей в позаурочний час; активізація малорухливих дітей та індивідуальна робота з ослабленими дітьми.

б) засоби - використання художнього слова (віршів, оповідань, казок) та фольклорних матеріалів (загадок, прислів'їв, лічилок, скоромовок, пісень тощо); розгадування спортивних кросвордів з дітьми; збагачення вправ новими руховими завданнями; оформлення альбомів на спортивну тематику та розгляд ілюстрацій, картин, таблиць; використання на заняттях з фізкультури етюдів, вправ, ігор з психогімнастики; впровадження різноманітних ігор з елементами змагання, естафет; широке використання спортивних вправ та спортивних ігор з елементами футболу, баскетболу;

в) методи та методичні прийоми навчання - показ, пояснення, запитання, нагадування, зауваження, уточнення, переконання, заохочення, оцінка; бесіди з дітьми; використання ігрового методу (рухливих ігор, ігор спортивного характеру, ігрових прийомів та ігрових вправ і завдань); використання пошукових ситуацій, евристичних запитань, логічних завдань; ускладнення правил гри та введення варіантів; урізноманітнення фізкультурного обладнання та його раціональне використання; використання природного середовища для проведення різних вправ на вдосконалення основних рухів; проведення під музичний супровід різноманітних форм фізичного виховання; створення відповідних умов для самостійної рухової діяльності.

Для перевірки ефективності використання даних форм, засобів і методів нами проведений формуючий експеримент. Для цього були сформовано дві групи. Експериментальна група (ЕГ) включала в себе 51 першокласник (27 дівчаток і 24 хлопчики) під час занять в якій використовувались вище зазначені форми, засоби і методи фізичного виховання. Заняття в експериментальній групі тривали протягом 2000-2001 навчального року. Контрольна група (КГ) включала 49 дітей (25 дівчаток і 24 хлопчики) в яких процес фізичного виховання проходив за традиційною схемою. У цій групі ми не втручали у процес фізичного виховання. Результати отримані у цій групі дали можливість визначити різницю, яка демонструвала ефективність запропонованих нами програм. Загалом у формуючому експерименті взяли участь 100 першокласників (57 міських учнів, 43 сільських учні).

Експериментальна методика була спрямована на вдосконалення рівня сформованості структурних компонентів з яких складається особиста фізична культура учнів молодшого шкільного віку, а саме пізнавального, мотиваційного та поведінкового.

Пізнавальний компонент включав критерії які визначають рівень знань та методичні уміння з фізичної культури. До експерименту сформованість знань і умінь з фізичної культури в КГ і ЕГ знаходилась в межах 16-25% від можливого, а після його закінчення 58-100% в експериментальній групі та 28-55% в контрольній. У всіх класах зрушення носять достовірний характер.

Отримані зрушення в першу чергу зумовлені використанням у експериментальній методиці активних методів навчання, розробці системи теоретичних домашніх завдань (у вигляді спортивних кросвордів, ребусів, загадок), контрольних заходів (у вигляді тестування), створення в заняттях ігрових, імітаційних та пошукових ситуацій, що в загальному сприяло глибшому засвоєнню учнями навчального матеріалу та зацікавлювало дітей у напрямку здобуття фізкультурних знань [1,2].

Одну із найскладніших структур має мотиваційний компонент який визначається морфо-функціональними показниками, рівнем розвитку фізичних якостей, проявом психологічних особливостей характеру, оцінкою з фізичної культури та руховими уміннями і навичками.

Аналіз морфо-функціональних показників проведений нами після експерименту виявив достовірні позитивні зрушення у сторону покращення в ЕГ які досягнуто нами за рахунок використання цілого комплексу форм фізичного виховання спрямованих на залучення учнів молодшого шкільного віку до систематичної активної рухової діяльності. У КГ ці зрушення не носять яскраво вираженого характеру і їх можна

характеризувати як природній розвиток дітей.

Теж можна сказати і про оцінку життєвих проявів характеру дітей, їх поведінки в різних ситуаціях з точки зору основних властивостей нервової системи. В загальному в ЕГ пройшли більш якісні зміни в психіці дітей порівняно з контрольною.

Нами виявлено зниження рівня успішності після закінчення експерименту у КГ. В експериментальній - спостерігається відносна стабілізація та незначне (0,6 бала) покращення оцінок з фізичної культури.

Детальний аналіз виявив причини такого стану. По-перше, оцінка на сьогоднішній день в більшості шкіл не є тим інструментом який об'єктивно відображає рівень сформованості умінь і навичок учнів молодшого шкільного віку. По-друге, більшість вчителів які ведуть заняття з фізичної культури неготові до якісного об'єктивного оцінювання з даного предмету. По-третє, і на нашу думку головне те, що на сьогоднішній день не розроблено єдиних критеріїв та підходів до оцінювання успішності з предмету "фізична культура", а з переходом на дванадцяти бальну систему і зовсім ускладнило цей процес оцінювання, особливо це стосується дітей молодшого шкільного віку. Тому ми вважаємо, що без належної методичної основи оцінка з фізичної культури на сьогоднішній день, як обґрунтований критерій визначення особистої фізичної культури не може виконувати своїх функцій.

У процесі формування особистої фізичної культури ми намагались наблизитись до вирішення даної проблеми через врахування особливостей дитячого організму та специфіки викладання предмету. Нами розроблені орієнтовні схеми оцінки рухових умінь на прикладі стройових вправ [2] та теоретичних знань з фізичної культури [1] які пройшли педагогічну апробацію і можуть рекомендуватись для використання вчителями для визначення рівня особистої фізичної культури учнів молодшого шкільного віку.

Сформованість поведінкового компоненту визначається участю учнів у змаганнях, фізкультурно-оздоровчих заходах, самостійним виконанням фізичних вправ і відвідуванням спортивної секції та уроків фізичної культури.

Найвищий рівень участі учнів у змаганнях спостерігається у міських дівчаток, найнижчий у сільських дівчаток. Міські школярі переважають за участю у змаганнях сільських.

Покращення в першу чергу відбулось завдяки організації вчителями змагань на першість класу, між паралелями класів, між школами. Особливе місце займали змагання між учнями класу. Більшість контрольних нормативів приймалось змагальним методом. Це стосувалось

не лише прийому контрольних нормативів з фізичної підготовленості, але і перевірки теоретичного рівня та вміння виконувати вправи. Через участь у змаганнях окремі діти почали відвідувати спортивні секції про, що ми скажемо нижче.

До експерименту самостійно фізичні вправи виконували максимум 36,1% школярів, після експерименту цей показник зріс до 66,7%.

Таких результатів досягнуто перш за рахунок виконання домашніх завдань з фізичної культури через які ми залучили дітей до самостійного виконання фізичних вправ. Виконання учнями домашніх завдань виховувало в них дисциплінованість, значно покращувало ставлення до предмету, ставило фізичну культуру на рівень інших предметів. Основною проблемою при їх організації було переконання батьків в необхідності їх виконання дітьми.

В КГ результат був зовсім інший. Тут домашні завдання зовсім не задавались, а як що задавались то не носили системного характеру.

Поряд із самостійними заняттями фізичними вправами важливе місце в процесі формування особистої фізичної культури першокласників займали фізкультурно-оздоровчі заходи. Участь у цих заходах учнів до експерименту була майже однакова як у сільських так і в міських дітей. Якщо розглядати цей показник у відсотках то він знаходиться в межах 34% - 75,4% до експерименту. Після експерименту цей показник коливається вже у межах 60-90% у ЕГ групі та 40,8-77% у КГ.

Що стосується відвідування школярами секцій то тут із загальновідомих причин до експерименту переважали міські діти. В загальному показник участі дітей які займаються у спортивних секціях до експерименту у міських дітей коливається в межах 26,6-51,2% та 0-53,4% у сільських.

Після експерименту кількість дітей залучених до роботи секцій збільшилася майже на третину (91,2-93,4% - міські школярі та 55,6-100% - сільські школярі). Такого результату ми домоглися завдяки впровадженню спрощених правил змагань з ігрових видів спорту. Ці правила і лягли в основу спортивних секцій при школах. Як показали наші спостереження найбільшою популярністю користуються дві секції це футболу і баскетболу.

З опитування батьків ми визначили, що вони хотіли б, щоб їх діти займались у спортивних секціях при школі. Більшість батьків висловились за те, що хочуть щоб їх діти відвідували секції плавання, тенісу, спортивного танцю, аеробіки, гімнастики. На жаль погляди батьків і дітей до деякої міри не збігаються. Як було зазначено вище діти віддають

перевагу ігровим видам спорту таким, як футбол і баскетбол.

Аналіз відвідування уроків фізичної культури виявив, що отримані зрушення не носять достовірного характеру. Дещо в сторону покращення в ЕГ змінились лише максимальні показники.

Відвідування уроків фізичної культури ми розглядаємо лише як передумову формування особистої фізичної культури учнів молодшого шкільного віку.

Судити про сформованість особистої фізичної культури за відвідуванням учнями уроків фізичної культури ми не можемо і цьому на наш погляд є декілька причин, які полягають у тому, що:

- уроки фізичної культури є обов'язковими заняттями які учні незалежно від їх бажання повинні відвідувати;
- відвідування уроків фізичної культури не гарантує, що на них учні отримують належне фізичне навантаження, здобувають знання, навички та уміння;
- матеріальне та методичне забезпечення уроку може суттєво впливати на рівень та якість всього процесу фізичного виховання;
- уроки фізичної культури є лише однією з форм фізичного виховання в процесі яких формуються основи особистої фізичної культури.

Підсумовуючи вище викладене можна ми можемо зробити висновок про ефективність запропонованих нами форм, засобів і методів у процесі формування особистої фізичної культури першокласників.

Література.

1. *Огніста К.М. Основи знань з фізичної культури для учнів 1-4 класів Методичний посібник. – Тернопіль: Мальва-ОСО, 2001, - 72 с.*
2. *Огніста К.М. Стройові вправи у фізичному вихованні школярів Навчальний посібник. – Тернопіль: "Астон", 2001. – 58 с.*

Надійшла до редакції 04.01.2003р.

ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН, ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК, ЗДОРОВ'Я ТА УСПІШНІСТЬ ШКОЛЯРІВ НА ЗАНЯТТЯХ ВЕЛОСИПЕДНИМ СПОРТОМ

Микола Горбенко

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди

***Анотація.** У статті розглядаються результати дослідження ефективності фізичної підготовки з використанням засобів велосипедного спорту та їх впливу на здоров'я і розумову працездатність школярів.*

Ключові слова: здоров'я, фізичний стан, велосипедист, школярі.

Анотація. Горбенко Николай. **Функциональное состояние, физическое развитие, здоровье и успешность школьников на занятиях велосипедным спортом.** В статье рассматриваются результаты исследования эффективности физической подготовки с использованием способов велосипедного спорта и их влияния на здоровье и умственную трудоспособность школьников.

Ключевые слова: здоровье, физическое состояние, велосипедист, школьники.

Annotation. Gorbenko N. **Functional state, physical development, health and successful of the schoolboys on employment by bicycle sports.** In this clause the findings of investigation the efficacy of physical preparation using the methods of bicycle sports and their influence to health and mental working capacity of the schoolboys is surveyed.

Key words: health, physical state, cyclist, schoolboys.

Функціональний стан хлопчиків 8-10-річного віку експериментальної і контрольної груп виявлявся тестом на велотренажері, результат якого давав відомості про віковий рівень адаптації організму дітей до фізичного навантаження. Реакція на навантаження при виконанні трихвилинного педалювання на велотренажері з частотою педалювання 60% від максимальної кількості обертів шатуна при 10-секундному прискоренні, характеризувало функціональну економізацію і ефективність відтворюючих процесів. Під час п'ятихвилинного поновлення після навантаження у учнів щохвилини реєструвалася ЧСС. Для інтегральної характеристики реакції організму на навантаження застосовано показник РП - реакція пульсу, яка складається із числа пульсових ударів за 10 секунд, зареєстрованих наприкінці трихвилинного педалювання. Інтенсивність відновних процесів визначається сумою пульсу (СП) за 10 секунд в кінці кожної хвилини відновлення. Якістю виконання навантаження вважалася кількість обертів шатуна протягом 3-хвилинного педалювання. За цими показниками розраховувалися коефіцієнти: спеціальна працездатність (СПр) - КОП/6 x РП, ефективність відновлення (ЕВ) - 6 x СПВ/КОП, а також специфічний індекс СТ, побудований за принципом Гарвардського тесту:

$$\frac{A \times 100}{СПВ} \%$$

СПВ

де А - кількість обертів шатуна за 3 хвилини педалювання на велотренажері;

СПВ - сума пульсу відновлення протягом перших трьох хвилин

відновлення.

Даний індекс у своїх дослідженнях застосовував В.Н. Попков. Автор виявив високу кореляцію між коефіцієнтом і результатом в тестах спеціальної фізичної підготовленості ($p = 0,52 - 0,72$) у початкових велосипедистів.

Крім того, ми вважали за доцільне провести порівняльний аналіз реакції організму хлопчиків експериментальної і контрольної груп за показниками ЧСС при виконанні вправ на велотренажері протягом 10-секундного та однохвилинного прискорення.

Результати цих досліджень свідчать, що під впливом тренувального впливу вже після першого року занять у юних велосипедистів адаптаційні можливості значно підвищуються у порівнянні з хлопчиками, які не займаються спортом. До того ж відмічаються певні закономірності, які чітко виражені після дворічного педагогічного експерименту. Перш за все, звертає на себе увагу достовірно швидке відновлення пульсу після навантажень різної спрямованості. При 10-секундному прискоренні на 1-й хвилині, 1-хвилинному прискоренні - 4-й, 3-хвилинному педалюванні - 3-й хвилині відновлення. Ці показники переконливо свідчать, що вибрана нами спрямованість в режимах чергування навантаження і відпочинку позитивно впливає на стан серцево-судинної системи юних велосипедистів. Крім того, відмічається і достовірна відмінність за показниками відновлення юних велосипедистів в різні роки навчання. Тут же необхідно відмітити, що підвищення функціональних можливостей підростаючого організму дозволяє із року в рік виконувати юним велосипедистам великий об'єм роботи, ніж хлопчикам контрольної групи при однаковому ліміті часу. Це, звичайно, відображається і на реакції організму на навантаження, де спостерігається збільшення показника ЧСС на рівні навантаження. До того ж, як відмічалось раніше, вже на першій хвилині відновлення ці показники достовірно нижчі у порівнянні з показниками у хлопчиків контрольної групи.

Аналіз комплексної оцінки функціонального стану юних велосипедистів і хлопчиків із контрольної групи підтверджує дані про значно збільшені адаптаційні можливості організму юних спортсменів на фізичні навантаження, що застосовуються в учбово-тренувальному процесі протягом експериментального періоду. Так, за показниками СПВ з першої по третю хвилини достовірні відмінності відмічені у юних велосипедистів у порівнянні з хлопчиками з контрольної групи після першого року занять. Аналогічна картина спостерігається за показниками СПВ з першої по п'яту хвилини, причому коефіцієнт ефективності

відновлення (ЕВ) також набагато достовірно вищий у юних велосипедистів. Ці показники, в кінцевому результаті, відобразилися і на оцінюванні рівня спеціальної працездатності (СПр) і на даних коефіцієнта СТ.

Оцінка функціонального стану свідчить про те, що хлопчики експериментальної групи за всіма вивченими показниками набагато випереджають своїх ровесників із контрольної групи вже після першого року занять в спортивній секції.

Крім того, спеціальне медичне обстеження, в якому було застосовано метод електрокардіографії, також підтверджує благотворний вплив регулярного раціонального тренування на функціональний розвиток серцево-судинної системи підростаючого організму юних велосипедистів.

Подальший аналіз було здійснено за показниками, що характеризують фізичний розвиток, в зміст яких ввійшли довжина та маса тіла, об'єм грудної клітки (ОГК) і життєвий об'єм легенів (ЖОЛ). Природний хід розвитку морфологічних параметрів і під впливом тренувальних навантажень свідчать, що загальний темп розвитку довжини тіла за експериментальний період залишився незмінним, як в контрольній, так і в експериментальній групах. Це свідчить про позитивний вплив тренувальних навантажень, адекватним можливостям організму юних спортсменів, які не порушують хід природного розвитку підростаючого організму.

Що стосується зміни маси тіла, то тут необхідно відмітити, що застосовані тренувальні навантаження на першому році навчання сприяли значному збільшенню показників, які характеризують цю ознаку фізичного розвитку (темп приросту 11,0% при 8,0% у хлопчиків контрольної групи). Дещо менший приріст маси тіла спостерігається після 2-го року навчання, де різниця цього показника у порівнянні з попереднім роком складає 1,9%. Треба думати, що ці позитивні зміни відбулися в результаті застосування засобів тренувальних впливів, які були спрямовані не на розвиток м'язової маси, а на удосконалення функціональних можливостей підростаючого організму. Про це свідчать показники ЖОЛ слід відмітити, що з усіх вивчених показників фізичного розвитку хлопчиків 8-10-річного віку найбільше підвищення темпів розвитку, як протягом першого, так і протягом двох років педагогічного експерименту, спостерігаються за показниками ЖОЛ. Так за 2 роки занять в спортивній секції у юних велосипедистів темп приросту ЖОЛ складає 37,2%, що на 10,5% більше, ніж у хлопчиків контрольної групи.

Подальший аналіз впливу навчально-тренувальних занять на організм хлопчиків був здійснений за показниками, що характеризують

стан здоров'я, яке оцінювалося за кількістю днів захворюваності в групах за учбовий рік, а також їх успішності в загальноосвітній школі.

Отримані результати свідчать, що захворюваність у хлопчиків контрольної і експериментальної груп протягом експериментального періоду мають суттєві відмінності. В ході аналізу виявлена тенденція зниження кількості днів, пропущених по тимчасовій непрацездатності, у школярів-спортсменів, і збільшення їх у школярів, які не займаються спортом. Якщо до експерименту показники стану здоров'я в обох групах були приблизно однакові ($p > 0,1$) - 3,64 в контрольній і 3,12 в експериментальній групах (в днях на одного учня), то в ході дослідження ці показники у хлопчиків контрольної групи були 4,93 після першого і 5,07 після другого року дослідження.

У хлопчиків експериментальної групи аналогічні показники були суттєво нижчі ($p < 0,05$) - на 60,4% після першого і на 63,3% після другого року дослідження і відповідно дорівнювала 1,95 і 1,86.

Аналіз показників успішності дозволяє зробити висновок про те, що у учнів обох груп виявляється одна й та ж тенденція до підвищення успішності у другій четверті і до пониження її в третій, а також до значного зниження успішності в першій четверті в новому навчальному році. Однак, більш виразне зниження успішності спостерігається у школярів, які не займаються спортом. Так, в третій четверті пониження успішності у них було на 1,18% в першій і 3,23% у другому році дослідження, проти 0,22% у школярів-спортсменів. Рівень якісної успішності школярів контрольної і експериментальної груп різко відрізняється. Більш високий рівень успішності у школярів, які займаються спортом, середній бал 4,51 в перший і 4,40 у другому році дослідження і достовірно (на 8,9 і 11,4%, $p < 0,05$) перевершував аналогічні показники успішності школярів, які не займаються спортом (4,14 і 3,95). Результати дослідження дозволяють припустити, що між характером рухового режиму та успішністю школярів є певний позитивний взаємозв'язок. Це пояснюється тим, що діти, які ведуть активний руховий режим життя, швидше адаптуються до умов школи, володіють більш високим рівнем загальної працездатності і можуть без надмірного стомлювання переносити великі розумові навантаження.

Аналіз стійкості розумової працездатності школярів з різним режимом занять фізичними вправами підтверджує, що рівень успішності від початку і до кінця навчального року змінюється в залежності від режиму рухової активності. Так, зростання успішності у школярів, які займаються спортом, виявився значно вищим: 3,19% після першого і 3,20% після другого року дослідження проти 0,98% і 2,81% у школярів,

які не займаються спортом. Порівняльний аналіз якісної успішності дав наступні результати: 93,9% після першого і 89,61% після другого року дослідження школярів-спортсменів мали відмінні і хороші оцінки, тоді як у школярів, які не займаються спортом, ці показники були нижчі і відповідно дорівнювали 82,8 і 75,2% . Ці факти переконують в наявності певного зв'язку між руховою активністю і стійкістю розумової працездатності.

На завершення необхідно відмітити: проведений аналіз із застосуванням комплексу методів, що характеризують розвиток підростаючих систем організму хлопчиків 8-10 років, дозволяє говорити, що розроблені структура та зміст учбово-тренувального процесу юних велосипедистів 8-10-річного віку дозволяють перш за все збільшити рухові та функціональні можливості підростаючого організму, що не відображається негативно на всьому віковому розвитку дітей досліджуваного віку. Юні велосипедисти значно перевершують своїх ровесників не тільки за показниками, що характеризують фізичну підготовленість, функціональні можливості, фізичний розвиток і рівень здоров'я, але й за показниками успішності в загальноосвітній школі. Цей факт свідчить про позитивний вплив занять фізичними вправами, які були організовані у відповідності з принципом єдності біологічного розвитку та засобів, методів і форм педагогічного впливу.

Література.

1. Платонов В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.* – К.: АО КД “Олимпийская литература”, 1997. – 583 с.
2. Сахновский К.П. *Теоретико-методические основы системы многолетней спортивной подготовки: Дис. ... д-ра пед. наук.* – К.: УГУФВС, 1997. – 412 с.

Надійшла до редакції 11.01.2003р.

ВПЛИВ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ІГРОВИХ ДІЙ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

Кудряшов Є.В., Максимова Н.В., Касаткін А.Н.
Луганський державний педагогічний університет
Східноукраїнський національний університет

***Анотація.** У даній статті представлені експериментальні дані, що характеризують рівень взаємозв'язку результатів тестування фізичної підготовленості волейболісток з ефективністю техніко-тактичних дій, виконаних під час гри.*

***Ключові слова:** взаємозв'язок, коефіцієнт кореляції, фізична*

підготовленість, техніко-тактичні дії.

Аннотация. Кудряшов Е.В., Максимова Н.В., Касаткин А.Н. **Влияние уровня развития физических качеств на эффективность игровых действий волейболисток.** В данной статье представлены экспериментальные данные, характеризующие уровень взаимосвязи результатов тестирования физической подготовленности волейболисток с эффективностью технико-тактических действий, выполненных во время игры.

Ключевые слова: взаимосвязь, коэффициент корреляции, физическая подготовленность, технико-тактические действия.

Annotation. Kudryashov E.V., Maksimova N.V., Kasatkin A.N. **Influence of a level of development of physical qualities on efficiency of game actions volleyball-players.** In given article the experimental data describing a level of interrelation of results of testing of physical readiness volleyball-players with efficiency of techniques-tactical actions, executed are submitted during game.

Key words: interrelation, factor of correlation, physical readiness, techniques-tactical actions.

У будь-якому педагогічному процесі складові його фактори знаходяться в тісному взаємозв'язку. Уміння змінити один фактор так, щоб одержати відповідні зміни іншого, зробить педагогічний вплив більш цілеспрямованим (1,2,4). Чим вище рівень розвитку фізичних якостей у волейболісток, тим успішніше в них проходить оволодіння технікою гри, що у свою чергу приводить до збільшення ефективності техніко-тактичних дій і зменшенню відсотка браку. Якщо рівень розвитку фізичних якостей недостатній, оволодіння технікою буде відбуватися менш успішно і зажадає багато часу. Наприклад, щоб опанувати навичкою прийому і передачі м'яча зверху двома руками, потрібна визначена сила м'язів кистей рук. У протилежному випадку спортсмени не зможуть добре опанувати основами волейболу – прийомом і передачею м'яча двома руками зверху. Також, якщо у волейболісток низький рівень стрибучості, атакуючий удар вони не зможуть вивчити швидко і на потрібній висоті сітки (3).

З огляду на вищевикладене, була поставлена задача: установити статистичні зв'язки між показниками в тестуванні фізичної підготовленості й ефективністю виконання техніко-тактичних дій у грі.

З метою рішення поставленої задачі обчислювали коефіцієнт кореляції, за допомогою якого можна було визначити кількісні міри зв'язку в тих випадках, коли якому-небудь одному фактору відповідає не одне, а кілька значень якого-небудь іншого фактора, причому варіативного у

якихось межах.

Характеризуючи таблицю 1, можна відзначити такі особливості: показники в тесті “біг “ялинка”” у гравців кваліфікації II спортивний розряд мають сильний кореляційний зв’язок з ефективністю виконання ігрового елемента “блокування” (0,71); середній рівень зв’язку з “нападаючим ударом” (-0,46), “страховкою” (0,42) і загальною ефективністю техніко-тактичних дій за гру (-0,40); слабкий рівень зв’язку з “прийомом” (-0,23), “подачею” (-0,25), “передачею” (-0,20) і “захисними діями”. “Висота дістання в стрибку” має сильний зв’язок з “страховкою” (-0,72); середній рівень зв’язку з “подачею” (-0,48), “блокуванням” (-0,42), “нападаючим ударом” (0,56) і загальною ефективністю ТТД за гру (-0,51); слабкий зв’язок з “прийомом” (-0,17), “передачею” (0,07) і захистом (-0,04). Результати тесту “стрибкова витривалість” сильно корелюють з “передачею” (-0,75) і “захисними діями”; на середньому рівні – з “прийомом” (-0,65), “подачею” (-0,47) і “нападаючим ударом” (0,61); слабо – з “блокуванням” (0,18), “страховкою” (0,19) і загальною ефективністю ТТД за гру (-0,30). Показники в “метанні набивного м’яча вагою 1 кг сидячи” на середньому рівні корелюють з “блокуванням” (0,35) і “захисними діями” (-0,36), а з всіма іншими прийомами гри мають слабкий рівень зв’язку. “Метання набивного м’яча вагою 1 кг у стрибку” слабо корелює з “прийомом”, “подачею”, “блокуванням”, “нападаючим ударом”; середній – з “страховкою”, “передачею”, “захисними діями” і загальною ефективністю ігрових дій. “Стрибок у висоту з місця” сильно взаємозалежний з ефективністю всіх ігрових дій (0,74); на середньому рівні з “прийомом” (-0,47) і “подачею” (0,44); слабо – із всіма іншими ігровими прийомами. “Відносна сила 5-ти м’язових груп ноги” слабо корелює з всіма ігровими елементами крім “прийому” (0,47), “подачі” (0,34) і “захисних дій” (-0,38). Середній рівень кореляційного зв’язку виявлений між показниками відносної сили 5-ти м’язових груп руки і практично всіма технічними елементами гри, за винятком, “прийому” (-0,23), “подачі” (0,11) і “захисних дій” (0,03). “Відносна сила 11-ти досліджених груп м’язів” на середньому рівні корелює з “прийомом” (0,45), “блокуванням” (-0,35) і “захисними діями” (-0,42); слабкому рівні з іншими технічними елементами (таблиця 1).

Розглядаючи результати, приведені в таблиці 2, видно: у волейболісток I спортивного розряду виявлений середній рівень зв’язку між показниками в тесті “біг “ялинка”” і “прийомом” (0,35), “подачею” (-0,32), “передачею” (-0,55), “захисними діями” (-0,42) і загальною ефективністю техніко-тактичних дій за гру (0,31); слабкий зв’язок з “блокуванням” (-0,23), “нападаючим ударом” (-0,06) і “страховкою” (0,13).

Таблиця 1

Показники кореляційного взаємозв'язку фізичної підготовленості й ефективності ігрових дій волейболісток II розряду

	Прийом	Подача	Блокування	Нападаючий удар	Страховка	Передача	Захист	% ефект. ТТД
Біг «ядинка»	-0,2388	-0,2519	0,7126	-0,4621	0,4201	-0,2072	0,1280	-0,4098
Висота дістання у стрибку	-0,1756	-0,4840	-0,4265	0,5695	-0,7291	0,0794	-0,0422	-0,5185
Стрибова витривалість	-0,6563	-0,4744	0,1806	0,6175	0,1927	-0,7525	0,7397	-0,3089
Метання набивного м'яча вагою 1 кг сидячи, м	0,1591	0,0067	0,3502	-0,3078	-0,0903	0,2862	-0,3668	-0,3051
Метання набивного м'яча вагою 1 кг у стрибку, м	0,1233	-0,1598	0,1268	-0,2800	-0,3389	0,3989	-0,4034	-0,4022
Стрибок у висоту з місця, см	-0,4700	0,4413	0,1560	0,0401	0,2544	-0,0069	0,2603	0,7490
Відносна сила 5-ти м'язових груп ноги	0,4756	0,3428	-0,1997	-0,0105	0,0937	0,0694	-0,3842	0,0532
Відносна сила 5-ти м'язових груп руки	-0,2336	-0,4562	-0,3914	0,4740	-0,6911	0,1178	0,0347	-0,3672
Відносна сила 11-ти м'язових груп	0,4543	0,2356	-0,3556	0,1822	-0,1478	0,1201	-0,4219	-0,0664

Дані тесту “висота дістання в стрибку” на середньому рівні корелюють з “прийомом” (-0,48), “блокуванням” (0,42) і “захистом” (-0,35), а з іншими технічними елементами – на слабкому рівні (<0,30). Середній рівень зв'язку виявлений між показниками в тесті “стрибова витривалість” і “прийомом” (0,40), а також “передачею” (-0,58) і слабкий рівень з іншими елементами техніки. Слабкий рівень кореляційного взаємозв'язку виявлений між тестом “метання набивного м'яча вагою 1 кг сидячи” і такими технічними елементами: “прийом” (-0,23), “передача” (-0,02) і “захист” (-0,16). Відсутній зв'язок з “подачею” (0), а середній рівень – із всіма іншими елементами техніки. Сильний взаємозв'язок виявлений між показниками в тесті “метання набивного м'яча вагою 1 кг у стрибку” і “нападаючим ударом” (0,76), середня – з “прийомом м'яча” (0,39), слабка – з іншими технічними елементами. “Стрибок у висоту з місця” корелює на середньому рівні з “прийомом” (-0,35), “блокуванням” (0,39), “передачею” (-0,32) і на слабкому – з “подачею” (-0,14), “нападаючим ударом” (0,22), “страховкою” (-0,10), “захисними діями” (-0,23), загальною ефективністю ТТД за гру (-0,29). “Відносна сила 5-ти м'язових груп ноги” слабо корелює з усіма технічними елементами, крім “блокування” (0,72). “Відносна сила 5-ти м'язових груп руки” слабо корелює з “прийомом” (0,14), “блокуванням” (0,01), “нападаючим ударом” (0,14), “страховкою” (0,06), “передачею” (0,11); на середньому рівні з “подачею” (0,66),

“захисними діями” (0,64) і с загальною ефективністю ТТД за гру (0,33). “Сумарний показник відносної сили 11-ти досліджених м’язових груп” на середньому рівні корелює з “подачею” (0,49), “блокуванням” (0,57), “захисними діями” (0,34) і на слабкому рівні з іншими технічними прийомами (таблиця 2).

Таблиця 2.

Показники кореляційного взаємозв’язку фізичної підготовленості й ефективності ігрових дій волейболісток I розряду

	Приєм	Подача	Блокування	Нападаючий удар	Страховка	Передача	Захист	% ефект. ТТД
Біг «ялинка»	0,3554	-0,3284	-0,2346	-0,0636	0,1395	-0,5573	-0,4277	0,3117
Висота дістання у стрибку	-0,4813	-0,2381	0,4291	-0,0754	-0,1926	-0,2206	-0,3513	0,1972
Стрибкова Витривалість	0,4080	-0,0115	-0,0006	0,0156	-0,3726	-0,5895	0,1086	-0,0661
Метання набивного м’яча вагою 1 кг сидячи, м	-0,2317	-0,0003	0,6464	0,3570	-0,4004	-0,0266	-0,1656	-0,4840
Метання набивного м’яча вагою 1 кг у стрибку, м	0,3942	0,2702	0,0486	0,7678	-0,0384	-0,2373	0,1225	0,2292
Стрибок у висоту з місця, см	-0,3557	-0,1494	0,3945	0,2264	-0,1015	-0,3266	-0,2368	-0,2928
Відносна сила 5-ти м’язових груп ноги	-0,0445	0,1603	0,7262	0,1585	-0,2622	0,0600	-0,0354	-0,1946
Відносна сила 5-ти м’язових груп руки	0,1481	0,6629	0,0160	0,1480	0,0634	0,1152	0,6411	0,3313
Відносна сила 11-ти м’язових груп	0,0463	0,4902	0,5752	0,1497	-0,2526	0,1591	0,3475	0,0413

У таблиці 3 позначені показники кореляційного взаємозв’язку фізичної підготовленості й ефективності ігрових дій волейболісток з рівнем підготовленості - майстер спорту. Вони характеризуються такими особливостями: виявлений сильний рівень зв’язку між результатами в тесті “біг “ялинка”” і технічним елементом “приєм” (-0,72); середній рівень – з “блокуванням” (-0,55), “нападаючим ударом” (0,52) і “захисними діями” (-0,57) і слабкий з “подачею” (0,18), “страховкою” (0,18), “передачею” (-0,14) і загальною ефективністю ТТД за гру (-0,22). “Висота дістання в стрибку” сильно корелює з “блокуванням” (0,93), на середньому рівні з “подачею” і слабо з іншими технічними прийомами. Середній рівень зв’язку виявлений між показниками в тесті “стрибкова витривалість” і “приємом” (-0,46), “нападаючим ударом” (0,54), “захисними діями” (-0,43), загальною ефективністю ТТД за гру (-0,35); сильний зв’язок – з “подачею” (0,83) і “передачею” (-0,75); слабкий кореляційний зв’язок з “блокуванням” (0,25) і “страховкою” (0,11). Результати тестування “метання набивного м’яча вагою 1 кг сидячи”

Таблиця 3.

Показники кореляційного взаємозв'язку фізичної підготовленості й ефективності ігрових дій волейболісток майстрів спорту

	Прийом	Подача	Блокування	Нападаючий удар	Страховка	Передача	Захист	% ефект. ТТД
Біг «ялінка»	-0,7251	0,1884	-0,5598	0,5215	0,1808	-0,1499	-0,5713	-0,2228
Висота дістання у стрибку	-0,1447	0,4939	0,9378	-0,1639	-0,0134	-0,1945	0,2141	0,2797
Стрибова Витривалість	-0,4625	0,8358	0,2515	0,5475	0,1179	-0,7505	-0,4380	-0,3530
Метання набивного м'яча вагою 1 кг сидячи, м	-0,1931	0,0348	-0,8901	0,0290	-0,1972	-0,3885	-0,3724	-0,2254
Метання набивного м'яча вагою 1 кг у стрибку, м	-0,4639	0,4073	-0,4320	0,7417	0,4166	-0,2704	-0,4779	-0,3620
Стрибок у висоту з місця, см	0,1637	0,4256	0,3865	0,5612	-0,0176	-0,7461	-0,3183	-0,6467
Відносна сила 5-ти м'язових груп ноги	0,1400	0,5484	0,3181	-0,1819	-0,3311	-0,6655	-0,0203	-0,1323
Відносна сила 5-ти м'язових груп руки	-0,5394	0,9060	-0,0106	0,2050	0,2114	-0,4617	-0,1975	0,0673
Відносна сила 11-ти м'язових груп	-0,1146	0,7758	0,1586	-0,0291	-0,1412	-0,6810	-0,1116	-0,0884

слабко корелюють майже з усіма технічними прийомами, виключення складають тільки “блокування” (-0,89), “передача” (-0,38) і “захист” (-0,37). Показники контрольного іспиту “метання набивного м'яча вагою 1 кг у стрибку” на середньому рівні корелюють майже з усіма технічними елементами, крім “нападаючого удару” (0,74) і “передачі” (-0,27). Результати нормативу “стрибок у висоту з місця” слабко корелюють з “прийомом” (0,16) і “страховкою” (-0,01), сильно з “передачею” (-0,74) і слабко з іншими елементами техніки. Показники “відносної сили 5-ти м'язових груп ноги” слабко корелюють з “прийомом” (0,14), “нападаючим ударом” (-0,18), “захисними діями” (-0,02) і загальною ефективністю ТТД за гру (-0,13); на середньому рівні з “подачею” (0,54), “блокуванням” (0,31), “страховкою” (-0,33) і “передачею” (-0,66). Сильний рівень зв'язку виявлений між показниками “відносної сили 5-ти м'язових груп руки” і “подачею м'яча” (0,90). З “прийомом” і “передачею” - середній рівень зв'язку і слабкий з іншими технічними елементами. Кореляційний взаємозв'язок результатів тестування “відносної сили 11-ти досліджених груп м'язів” слабкий практично з усіма технічними прийомами, за винятком “подачі” (0,77) і “передачі” (-0,68).

Висновок:

Отримані в ході експерименту дані можна використовувати з

метою корекції тренувального процесу волейболісток різного рівня кваліфікації.

Література.

1. Камаев О.И. Особенности влияния различных сторон подготовленности на формирование основ спортивного совершенства юных лыжников на этапе начальной подготовки// Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Сборник научных трудов под редакцией Ермакова С.С.. – Харьков: ХХІІІ, 1999. - №19. – с.43-49.
2. Максименко І.Г. Критерії фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості, які обумовлюють ефективність змагальної діяльності юних футболістів// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Збірник наукових праць під редакцією Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІІ, 1998. - №9. – с.20-22.
3. Филін В.П. и др. Взаимосвязь физических качеств, технической подготовленности и спортивного результата волейболистов//Теория и практика физической культуры, 1997. - №3. – с.16-20.
4. Luhtanen P. Relationships of successful maneuvers inmatch, individual skills, running and reaction speed, leg strength and game understanding in junior basketball players//Proceedings of the 9th International Symposium of the International Society of Biomechanics in sports. – Ames, Sowa: Sowa State University, 1991. – P.157-160.

Надійшла до редакції 09.01.2003р.

ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ У СТРУКТУРІ ФІЗИЧНОЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НЕПОВНОСПРАВНИХ

Томенко О.А.

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Анотація. Заняття фізичною культурою і спортом неповносправних є важливими складовими їх соціальної адаптації і фізичної реабілітації. Параолімпійський і Спеціальний Олімпійський рух, оздоровчий фітнес є ефективними шляхами їх фізичної, психологічної і соціальної реабілітації.

Ключові слова: неповносправні, фізична культура і спорт, фізична та соціально-психологічна реабілітація.

Аннотация. Томенко А.А. Занятия физической культурой и спортом в структуре физической и социально-психологической реабилитации инвалидов. Занятия физической культурой и спортом

инвалидов являются важными составляющими их социальной адаптации и физической реабилитации. Параолимпийское и Специальное Олимпийское движение, оздоровительный фитнес - эффективные пути их физической, психологической и социальной реабилитации.

Ключевые слова: инвалид, физическая культура и спорт, физическая и социально-психологическая реабилитация.

Annotation. *Tomenko A.A. Physical culture and sports training in physical, mental and social rehabilitation of disabled. Physical culture and sports for disabled are wary important parts of their social adaptation and physical rehabilitation. Paralympic and Special Olympics movement, health-improving fitness are the effective ways of physical, mental and social rehabilitation of disabled.*

Key words: *the disabled person, physical culture and sports, physical, mental and social rehabilitation.*

У енциклопедичній літературі інвалідність трактується як стійке порушення (зниження або втрата) загальної або професійної працездатності внаслідок захворювання чи травми. Інвалід (від латинського *invalidus* – слабкий, немічний) – це поняття, яке традиційно розумілось у суспільстві в кількох, близьких одне до одного значеннях, що відрізнялись найчастіше за суб’єктом інвалідизації. Спочатку у царській Росії цим словом називали старих солдатів, нездатних до стройової військової служби після ушкоджень або ран (інколи це було синонімом поняття “ветеран”). До військової реформи 1860-70-х років цю верству населення використовували для гарнізонної і караульної служби. У більш загальному розумінні інвалід – це особа, яка повністю або частково втратила працездатність.

У англomовних країнах, а англійська мова, як відомо, є міжнародною, слово “інвалід” пишеться, як “disabled person” від слова “to be able”- бути спроможним на щось. Останнім часом у більшості розвинених країн при вивченні проблеми інвалідності у фізичному та соціальному плані акцент робиться на те, що може інвалід, а не на те, що не може, від того і деякі зміни у термінології – тепер коректніше казати не „інвалід”, що означало неповноцінність, ущербність, а „людина з особливими потребами”, „людина з обмеженнями окремих функцій”, „неповноправний” та інші [7].

У нашому суспільстві спостерігається різне ставлення до інвалідів: одні люди до них абсолютно байдужі, другі жаліють, але нічим не допомагають, а треті, яких меншість, активно допомагають. Існуюче з

часів минулого СРСР стереотипне уявлення про інтелектуальну і психічну неповноцінність людини із серйозними фізичними недоліками досі дещо заважає інвалідам будь-якої нозології. Значною мірою це було обумовлено соціальною політикою тоталітарної держави, неповним охопленням системи освіти дітей і дорослих з руховими ушкодженнями, непристосованістю архітектурного середовища до їх можливостей та інших причин. Одним з найпотужніших засобів фізичної і соціальної реабілітації неповносправних є фізична культура і спорт, тому дослідження їх впливу на процеси соціальної і фізичної реабілітації інвалідів є актуальним [1; 3; 4; 7; 8].

Розглядаючи питання реабілітації інвалідів, не слід розуміти інвалідність лише у фізичному аспекті, тобто обмеженні рухової діяльності. Смысловое поле цієї проблеми значно ширше і, насамперед, включає соціально-психологічні аспекти, котрі повинен враховувати педагог, що працює з даною категорією населення. Це обумовлене ще й тим, що у понятті “здоров’я” одним з найголовніших є психічний компонент [2].

Психологічні проблеми з’являються у інваліда буквально з перших днів травми. Для інваліда-спинальника важливим фактором у цьому плані є соціальний, причому до нього входять і особистісні компоненти. До перших належать: встановлення інвалідності, неможливість виконання роботи, зниження матеріального рівня, ізоляція, звуження кола спілкування, бездіяльність; до особистісних – відносини у сім’ї, сексуальне життя, проблеми народження і виховання дітей, залежність від догляду інших [1]. У дослідженнях ряду авторів доведено тісний взаємозв’язок соматичних і психологічних компонентів особистості при ушкодженнях і захворюваннях спинного мозку [3]. Багато в чому психологічні наслідки ушкоджень залежать від особистості хворого.

На сьогодні перед науковцями стоїть проблема пошуку найбільш ефективних шляхів зменшення фізичної та соціально-психологічної неповноцінності інвалідів різних нозологій. До найефективніших засобів як соціально-психологічної так і фізичної реабілітації інвалідів відносять заняття фізичною культурою і спортом. Найяскравішим прикладом згуртування інвалідів, що активно піклуються про свою соціальну і фізичну значущість, навколо спорту є Параолімпійський рух.

Вважається, що спорт серед інвалідів започатковано у 1924 р., коли була створена спортивна організація глухих. Після другої світової війни, коли різко збільшилася кількість інвалідів, зусилля Людвіга Гутмана допомогли затвердити інвалідний спорт як засіб фізичної, психологічної

і соціальної реабілітації інвалідів з ушкодженням хребта. 28 липня 1948 р. у день церемонії відкриття Олімпійських ігор 1948 р. у Лондоні були затверджені Стоук-Мандевільські ігри і проведені перші змагання серед інвалідів на колясках. Цю дату можна вважати початком організованого спортивного руху серед осіб із ушкодженнями різних органів і систем. Нині цей рух настільки широкий, що дозволяє проводити як національні і міжнародні змагання, так і спеціальні Параолімпійські ігри [4;6].

Якщо перші Паролімпійські ігри (Рим, 1960) зібрали 300 спортсменів з ушкодженнями опорно-рухового апарату з 10 країн, то в Х іграх у 1996 р. в Атланті взяли участь 4500 спортсменів з ушкодженнями опорно-рухового апарату і з патологією зору з 120 країн світу. У даний час інваліди-спортсмени усього світу об'єднані в 6 міжнародних спортивних організацій: міжнародна спортивна організація глухих (створені в 1924 р.); міжнародна спортивна федерація інвалідів-колясочників (створена в 1952 р.); міжнародна спортивна організація інвалідів з дефектами опорно-рухового апарату (створена в 1964 г); міжнародна спортивна організація людей з наслідками дитячого церебрального паралічу (створена в 1978 г); міжнародна спортивна організація сліпих (створені в 1980 р.); міжнародна асоціація спорту для людей з порушенням інтелекту.

Спортивна робота серед інвалідів України стала інтенсивно розвиватись після участі об'єднаної команди інвалідів-спортсменів СНД у Параолімпійських іграх в Барселоні у 1992 р., де спортсмени СНД завоювали 17 золотих, 14 срібних і 15 бронзових медалей. У 1996 м в Атланті українська команда інвалідів уперше самостійно й успішно виступила в Параолімпійських іграх. Наші команди інвалідів-спортсменів постійно беруть участь у чемпіонатах світу і Європи з зимових видів спорту, у міжнародних змаганнях з плавання, легкої атлетики, пауерліфтингу, сидячого волейболу, баскетболу, кульовій стрільбі, настільному тенісу та інших видах. Спортивний рух розумово відсталих осіб очолює організація "Спеціал Олімпік Інтернейшинал", створена в 1968 році. Ця організація проводить літні і зимові міжнародні ігри. В даний час більш 28 тис дітей і дорослих з розумовою відсталістю на території колишнього Радянського Союзу беруть участь у цьому русі, змагаючись у 22 видах спорту [4;6].

Раніше практика лікування інвалідів І групи нагадувала скриту ізоляцію їх від суспільства, не існувало реальних статистичних даних про їх кількість і рівень життя, робились лише часткові спроби їх соціально-трудова адаптації. Пізніше, у 1974 році, у спеціальному санаторії для спинальників ім. Н.Н.Бурденко (м. Саки) відкриваються кабінети, де

культивуються заняття фізичною культурою і спортом для інвалідів, проводиться трудова реабілітація, в межах якої інвалідам пропонувалось освоїти фотосправу, машинопис, діловиробництво, а також деякі види мистецтв [8].

Щодо навчання, то у вищих навчальних закладах був перелік захворювань (включаючи спинальну травму, ампутації), з якими було протипоказано навчатись. Цей перелік фактично перекривав шлях для людей з обмеженими функціональними можливостями до вищих навчальних закладів (ВНЗ), а зміст освіти (інформація тільки про практично здорових людей) зменшував мотивацію до отримання освіти тим, хто бажав присвятити себе роботі з інвалідами. Нині, завдяки правильно побудованій внутрішній політиці в Україні і резолюціям ООН про права інвалідів, ситуація змінилась, і на 1995 рік у фізкультурних ВНЗ країни навчалось вже 58 інвалідів.

Важливим компонентом у роботі з дітьми-інвалідами було і є забезпечення отримання повноцінної як загальної, так і окремо, так би мовити, “моторної” освіти (рухової активності, тих навичок і фізичних якостей, які знадобляться у побутовому плані). З цього приводу актуальним є питання підготовки кваліфікованих педагогів-спеціалістів у галузі спеціальної педагогіки, які б володіли знаннями з спеціальної психології, що дозволили б корегувати психічний стан дітей-інвалідів, зменшувати негативні соціально-психологічні впливи [1].

На думку фахівців є один важливий момент, який визначає ефективність процесу фізичного виховання для осіб з вадами здоров'я, - це створення свідомої мотивації до занять фізичною культурою і спортом, яке пов'язане з психічною реабілітацією, в основі якого лежать суто особисті, індивідуальні схильності і потреби [1; 7].

В самому процесі навчання руховим діям інвалідів з ушкодженнями ОРА виділено ряд особливостей: поступовість у оволодінні руховими діями; формування широкого діапазону рухових умінь; важливість встановлення емоційного контакту шляхом спілкування (використання схвалень, прояв участі до проблем дитини-інваліда); використання раціональної психотерапії (роз'яснення, переконання) для подолання почуття власної неповноцінності, оптимальний ефект досягається поєднанням образно-наочної демонстрації із вербальними методами психорегуляційної спрямованості [5]. Паралельно із реабілітацією у шкільних і фізкультурно-реабілітаційних закладах, підкріплюючи її, повинна йти психологічна робота у сім'ї дитини-інваліда. Співпрацюючи, педагог і батьки скеровують свої зусилля на подолання

психологічної нестабільності у хворій дитини, спираючись також на допомогу держави.

Література.

1. Валеев Н.М., Фадел И.В., Шапиро Д.М. Влияние средств физической реабилитации на психологическую устойчивость больных с травматической болезнью шейного отдела спинного мозга // *ТиПФК.*- 1996.- № 9.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) // *ТиПФК.*- 1998.- № 1.
3. Егоров С.П. Особенности личностных нарушений у больных с травмой спинного мозга // *Функциональные и прикладные вопросы реабилитации больных с позвоночно-спинномозговой травмой.*- Симферополь, 1989.- С.49-54.
4. Кудряшов Л.О. Паралімпійський орієнтир // *Фізичне виховання в школі.*- 1997. -№1.-С, 54-55.
5. Лактюшина Т.Л. Вербалізація корекційного навчання інвалідів руховим діям // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* Зб. наукових праць.- Луцьк, 1999.
6. Нечаева Н.В., Сыромотов Ю.С. Физкультура и спорт для инвалидов // *Теория и практика физической культуры,* 1988. -№ 11. - С. 58-60.
7. Озолина Е., Дмитриев В., Рубцова Н. Адаптивная физическая активность как новая дисциплина в семействе спортивных наук // *Теория и практика физической культуры.*- 1999.- № 5.- С.21-26.
8. Стопоров А.Г., Редько Б.П. Медико-социальная реабилитация инвалидов с последствиями травм и заболеваний спинного мозга.- Киев: Инваспорт, 1997.

Надійшла до редакції 13.01.2003р.

ІНТЕНСИФІКАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА МОДЕЛІ БАСКЕТБОЛУ

Драчук А.І.

**Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського**

***Анотація.** У статті подана програма з фізичного виховання, її структура, графік проходження навчального матеріалу з баскетболу. Такий зміст програми забезпечує фізичну підготовленість студентської молоді до успішної професійної діяльності.*

***Ключові слова:** студенти, елементи баскетболу, програмний матеріал, фізичне навантаження, навчально-тренувальний процес.*

***Аннотація.** Драчук А.И. Интенсификация учебного процесса*

фізического виховання на моделі баскетболу. В статтє дана программа по фізическому вихованню, еє структура, графiк проходження учебногo матерiала по баскетболу. Таке содержаннє програми забезпечує фізическу підготовленнє студентескoї молодєжи к успешнoй трудовoї дєятельностi.

***Ключевє слова:** студенти, елементи баскетболу, програмний матерiал, учебно-тренувочний процес.*

***Annotation.** Drachuk A.I. *Intensification of the studying process from physical culture on the basketball models.* The article deals with the programme of physical culture, its structure, the diagram of taking a basketball course. Such a content of the programme provides physical willingness to the successful professional work.*

***Key words:** students, the elements of basketball, the programme material, the studing-training process.*

Реалізація фізичного виховання на сучасному етапі роботи вищих закладів освіти вимагає введення в зміст навчальних програм ефективних форм, методів і засобів фізичної підготовки, які б надавали певну свободу педагогам, враховуючи місцеві традиції і умови, підготовленість і професійну спрямованість педагогічних колективів кафедр ВНЗ. Зміст обов'язкової частини програми повинен, при його освоєнні студентами, забезпечити, насамперед, фізичну готовність до успішної професійної діяльності. Як свідчить наш досвід і досвід інших науковців (І.Р. Бондар, 2000; О.В. Дрозд, 1999; Ю.І. Євтушок, 1974; В.Д. Єднак, 1997 та ін.), назріла необхідність розширення і диференціації оздоровчої і спортивної спрямованості фізичного виховання.

Відомо, що студенти гуманітарних ВНЗ мають велике навчальне навантаження, постійно відчують брак часу для відвідування секційних занять. Це стає надто складним, а іноді навіть неможливим (Л.Г. Ахтарієва, 1978 та ін.).

Заняття з баскетболу, які включені в загальний розклад, повинні розглядатися не як навчальне навантаження, а як засіб активного переходу і відновлення сил після напруженої розумової роботи з інших дисциплін і підготовки до наступних занять. Правильно спланований розклад з урахуванням впливу фізичних навантажень на засвоєння інших навчальних дисциплін, безумовно, не лише стимулюватиме успішний фізичний розвиток студентів, а й дозволить їм правильніше спланувати свій час у розпорядку дня.

Відповідно до запропонованої нами програми (Таблиця 1) для студентів 1-4 курсів основного відділення, що брали участь у нашому

педагогічному експерименті, була розроблена структура навчального процесу, де кожний етап навчання підпорядковувався вирішенню наступних завдань:

- на 1-му курсі – сприяти адаптації організму студентів до умов ВЗО засобами фізичного виховання; створити підґрунтя для фізичного удосконалення студентів відповідно до вимог розробленої програми, освоєння основних елементів гри з баскетболу;

- на 2-му курсі – розвиток фізичних якостей, підвищення загальної фізичної працездатності і виконання вимог Державних тестів не нижче оцінки “добре”; удосконалення умінь і навичок з баскетболу; виконати вимоги III-го спортивного розряду;

- на 3-му курсі – повторна задача нормативних вимог Державних тестів; удосконалення техніки і тактики гри з баскетболу; подальше вдосконалення спеціальних фізичних якостей;

- на 4-му курсі – досягнення максимального результату з баскетболу в процесі цілеспрямованих занять; до закінчення 4-го курсу виконати II-й спортивний розряд.

Таблиця 1

Орієнтовний розподіл годин робочої програми з предмету “Фізична культура” за роками навчання

№ п/п	Розділи	Кількість годин по рокам								Всього
		1		2		3		4		
		С е м е с т р и								
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Лекції	4	2	4	2	2	-	2	-	16
2	Загальна фізична підготовка:									
	Легка атлетика	6	6	6	4	6	4	6	4	42
	Плавання	-	6	-	10	-	10	-	10	36
	Лижна підготовка	12	-	10	-	8	-	6	-	36
	Спортивні ігри	-	4	6	6	6	6	6	6	40
3	Спеціальна фізична підготовка	4	6	4	6	4	6	6	4	40
4	Техніко-тактична підготовка	30	32	30	30	32	32	34	34	254
5	Інструкторсько – суддівська практика	-	-	2	2	2	2	2	2	12
6	Контрольні і залікові вимоги	2	2	2	2	2	2	2	2	16
	Всього	58	58	64	62	62	62	64	62	492
		116		126		124		126		

З урахуванням вищевказаного для експериментальної групи був розроблений графік проходження навчального матеріалу (таблиця 2).

В експериментальній групі цикли, які передбачали спеціальну

підготовку, також характеризувалися комплексним підходом до побудови занять: в залежності від рівня фізичної підготовленості 15-25 % часу відводилося на загальну фізичну підготовку, 10-15 % на спеціальну фізичну підготовку і 45-50 % на баскетбол залежно від курсу.

Таблиця 2

*Графік проходження навчального матеріалу з баскетболу
(для студентів першого курсу)*

Розділи навчальної роботи	Всього годин	Періоди і місяці											
		Підготовчий				Основний (змагальний)				Перехідний			
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. Теоретичні заняття	6			2	2		2						
2. Фізична підготовка:													
а) загальна	34	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2		
б) спеціальна	10			4						4	2		
3. Навчання і удосконалення техніки	48	8	6	4	6	4	4	4	4	4	4		
4. Навчання і удосконалення тактики	14				2	2	2	2	2	2	2		
5. Складання нормативів з технічної та спеціальної підготовки	4				2						2		
Всього годин	116	12	10	14	16	10	12	10	8	12	12		

Примітка:

1. Теоретична частина проводилася у вигляді бесід до і після занять.

2. У перехідному періоді використовувалися в основному засоби загальної і спеціальної підготовки, підтримувалася і “шліфувалася” технічна підготовка, проводилися контрольні змагання серед членів секції з фізичної підготовки і техніки гри в баскетбол.

Під час розподілу програмного матеріалу ми дотримувалися основних принципів періодизації навчально-тренувального процесу.

Підготовчий період. У цей період студенти отримували всебічну підготовку, покращували фізичні, моральні та вольові якості, оволодівали технікою рухових дій з баскетболу.

Основний період. Завданнями цього періоду поряд із загальною фізичною підготовкою було подальше оволодіння програмним матеріалом, вивчення технічних і тактичних дій, участь у змаганнях.

Перехідний період. До цього періоду ставилися завдання поступового зниження фізичного навантаження, переведення студентів на заняття іншими видами спорту.

Плануючи навчальну роботу, ми, насамперед, намагалися

забезпечити чітку систему в засвоєнні програмного матеріалу, уважно стежачи за етапами тренування і серіями занять, зважаючи на особливості контингенту студентів, виявлені на попередньому етапі дослідження (морфо-функціональні і психофізичні), матеріально-технічні умови та інші фактори, які могли б вплинути на успіх навчання.

Складаючи план спортивного тренування, ми дотримувалися таких вимог, як а) облік завдань і умов тренування; б) конкретність та можлива варіативність; в) послідовність; г) перспективність.

Навчальний план складався на рік. Послідовність виконання відбувалася за циклами, періодами, місяцями і тижнями, а також згідно з почерговістю та терміном складання контрольних вправ з фізичної та технічної підготовки. Схема тренувальних занять складалася з трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Підготовча частина вирішувала адаптаційні завдання підготовки організму студентів щодо найкращого виконання вправ основної частини заняття. Повідомлялася мета і завдання заняття, проводилися вправи спортивно-оздоровчої спрямованості, під час яких розігрівався організм. Тривалість підготовчої частини була 20-30 хвилин.

Основна частина. У цій частині ставилися завдання щодо підвищення фізичної підготовленості, виховання й удосконалення спеціальних якостей, вивчення і закріплення технічних та тактичних навичок, а також ігрової підготовки. Навантаження в основній частині заняття було найбільшим, відповідно до індивідуальних особливостей кожного студента та показників медико-педагогічного контролю.

Основна частина мала таку структуру: насамперед - повторення раніше вивчених елементів, далі - вивчення нових прийомів техніки або тактики, після цього - вправи для закріплення та удосконалення матеріалу. На закінчення, як правило, проводилася навчальна гра. Тривалість основної частини - 60-80 хвилин.

У заключній частині завдання зводилися до поступового переходу студентів від великих навантажень основної частини до нормального стану, для чого використовувався повільний біг та ходьба, вправи на розслаблення; підводилися підсумки і повідомлявся зміст наступного заняття. Для усунення відставання окремих гравців за рівнем фізичної підготовленості, їм давалися індивідуальні завдання для самостійної роботи. З цією ж метою проводилися групові заняття, де кожен студент індивідуально працював над недостатньо вивченими елементами техніки. Тривалість цієї частини 15-20 хвилин.

Змагання ми розглядали як одну з форм заняття. Проводили їх за такою схемою: підготовка, гра, підведення підсумків.

Підготовка складалася з психологічного налаштування та розминки, яка дозволяла підготувати організм до витримування значно більших навантажень.

Таким чином, запропонована навчальна програма проведення занять за принципом спортивної спеціалізації і структура навчально-тренувального процесу на моделі баскетболу забезпечує покращення фізичної підготовленості студентської молоді до успішної професійної діяльності і досягнення спортивних результатів в обраному виді спорту.

Література.

1. *Ахтариева Л.Г. Особенности психологической подготовки студентов к профессионально-педагогической деятельности: Автореф.дис. ... канд. пед. наук.- Ленинград, 1978.-16с.*
2. *Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук. з фізич. виховання. – Луцьк, 1999.-31с.*
3. *Драчук А.І. Програма з фізичного виховання для груп спортивної спеціалізації з баскетболу (для нефізкультурних ВЗО). – Вінниця: ВДПУ, 2001.-31с.*
4. *Гзовский Б.М. Экспериментальное обоснование методики занятий по физическому воспитанию студентов в учебных группах со спортивной направленностью: Автореф.дис. ... канд. пед. наук.- Москва, 1973.-23с.*
5. *Мозола Р.С., Приступа С.Н., Вацеба О.М. Индивидуальне тренування баскетболістів. – Львів, 1993.-90с.*

Надійшла до редакції 15.01.2003р.

СУЧАСНІ ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ВЕДЕННЯ ЗАХИСНИХ ДІЙ У ФУТБОЛІ

Степаненко В.М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди

***Анотація.** Відмічена важливість виконання досліджень, спрямованих на виявлення морфофункціональних та психофізіологічних особливостей гравців, які обумовлюють ефективність та надійність виконання захисних дій у сучасному футболі.*

***Ключові слова:** футбол, дослідження, вимоги, змагання.*

***Аннотація.** Степаненко В.М. Современные требования к организации и ведению защитных действий в футболе. Отмечается важность выполнения исследований, направленных на выявление морфофункциональных и психофизиологических особенностей игроков,*

которые обуславливают эффективность и надежность выполнения защитных действий в современном футболе.

Ключевые слова: футбол, исследования, требования, соревнования.

Annotation. *Stepanenko V.M. The modern demands to architecture and management of protective actions in football. The importance of performance of researches directed on detection of morphological functional and psychophysiological features of the players is marked which cause efficacy and reliability of performance of protective actions in modern football.*

Key words: *football, research, demand, competition.*

У сучасному футболі боротьба за турнірні очки, за результат кожного матчу різко загострилась. За рахунок універсалізації дій футболістів підвищилась інтенсивність ігрових і рухових дій, жорсткішими стали умови боротьби за м'яч з суперниками, що суттєво змінило завдання гравців у матчі [1]. Захисні дії у футболі ведуться значною кількістю гравців. В них окрім захисників та півзахисників приймають участь і нападаючі. Це потребує високого рівня організації гри та чіткої взаємодії гравців. Різко зростає в таких умовах значення універсальних гравців, здатних у визначених фазах ефективно виконувати як атакуючі так і захисні функції.

Аналіз літературних джерел і практичного досвіду свідчать про те, що у сучасному футболі організації захисних дій надається підвищення значення [4,5,6,7]. Перш за все в зв'язку з тим, що кожен гравець футбольної команди в силу специфіки умов сучасної гри почергово виконує то захисні, то атакуючі дії ефективність гри в нападі і захисті має однакову цінність для кінцевого результату. Проте засоби та методи вдосконалення успішності захисних дій значно рідше стають предметом уваги спеціалістів. Разом з тим необхідно зазначити тенденцію постійного відставання спортивної майстерності гри у захисті вітчизняних команд про що красномовно свідчать результати виступів клубних та збірних команд на європейській та світових аренах [1].

В зв'язку з цим необхідно проаналізувати деякі показники змагальної діяльності збірних команд, які приймали участь на чемпіонатах світу 1998 та 2002 рр. (Таблиця 1.). Перш за все необхідно відзначити зниження показника середньої результативності з 2,67 у 1998 р. до 2,52 у 2002 р. у команд, які приймали участь у фінальних турнірах. Велике значення має зниження загальної кількості ударів з 1885 до 1422, а також кількості ударів по воротах з 897 до 688. зниження цих показників дає можливість зробити висновок, що кращі команди світового футболу все

більше уваги приділяють ефективності та надійності захисних дій. В той же час підвищення показника % ударів у створ воріт від загальної кількості ударів з 47,6 % в 1988 році до 48,4 % у 2002 році говорить про те, що підвищення ефективності захисних дій у кращих команд світового футболу відбувається не за рахунок зниження ефективності атакуючих дій.

Таблиця 1.

Показники змагальної діяльності збірних команд, які приймали участь в чемпіонатах світу 2002 та 1998 рр.

Показники	ЧС – 2002	ЧС – 1998
Ігри	64	64
Голи	161	171
Середня результативність	2,52	2,67
Удари всього (в середньому)	1422 22,2	1885 29,5
У створ (в середньому)	688 10,8	897 14,0
% ударів у створ воріт	48,4 %	47,6 %
Кутові (в середньому)	690 10,8	646 10,1
Фоли (в середньому)	2295 35,9	2154 33,7
Видалення (в середньому)	17 0,27	22 0,34
Попередження (в середньому)	272 4,25	252 3,94

Також неможливо не відзначити значне збільшення кількості фолів (порушень правил) з 2154 в 1998 р. до 2295 в 2002 р., та грубих порушень, за які футболісти карались попередженнями, з 252 у 1998 р. до 272 у 2002 р. В зв'язку з цим необхідно зробити висновок, що підвищення жорсткості ведення єдиноборств дещо знизило показники якості відбору м'яча, а також про підвищення вимог щодо якості виконання захисних дій в умовах жорстких єдиноборств.

Важливим також є той факт, що середня результативність команд на чемпіонаті світу 2002 року знижувалась з підвищенням значущості ігор на визначальних стадіях турніру. Також необхідно відзначити, що середня результативність в іграх 1/8, 1/4 та 1/2 фіналу на чемпіонаті світу 2002 року значно нижче ніж на тих же стадіях чемпіонату світу 1998 р. Так в 1/8 фіналу середня результативність на чемпіонаті світу 2002 р. дорівнювала 2,13 м'яча за гру, а на чемпіонаті світу 1998 р. - 2,88 м'яча за гру. В 1/4 фіналу ці дані мають наступний вигляд: чемпіонат світу 2002 р. - 1,25, чемпіонат світу 1998р. - 2,25 і, нарешті, у 1/2 фіналу середня результативність на чемпіонаті світу 2002 р. дорівнювала 1,00, а на чемпіонаті світу 1998 р. - 2,50 [3].

Ці дані також дають можливість стверджувати про підвищення

ролі захисних дій у сучасному футболі особливо на вирішальних стадіях турнірів. Практично всі кращі команди світового футболу не діяли за формулою «забити більше ніж пропустити», а перш за все не пропустити та при цьому практично не знижуючи активності та ефективності атакуючих дій.

Аналізуючи ефективність захисних дій висококваліфікованих футболістів в чемпіонаті України серед команд вищої ліги, В.В.Соломонко та Г.А.Лисенчук [1] відзначають, що наші команди ведуть активні захисні дії здебільшого на своїй половині поля. Окрім того автори відзначають велику розбіжність в показниках участі в єдиноборствах між лініями команди, пояснюється це спеціалізацією більшої частини футболістів по ігровим позиціям, яка зберігається до цих пір та недостатньо високим рівнем техніко-тактичної та фізичної підготовленості більшості футболістів. Під час спостережень було також виявлено, що нападаючі недостатньо ефективно діють у відборі м'яча (програють багато єдиноборств, порушують правила гри, коли цього не вимагає тактична необхідність тощо), в результаті чого весь тягар гри щодо відбору м'яча у суперників перекладається на захисників та гравців середини поля, а це призводить до їх неминучої передчасної фізичної і психічної втоми. Також відмічається, що у нападаючих існують великі недоліки в універсальній підготовці, які відображаються не тільки на якості виконання цими футболістами дій у захисті, але й нерідко впливають на результат гри (Таблиця 2.).

Таблиця 2.

*Показники захисних дій команд в чемпіонаті
України серед команд вищої ліги*

Лінії команди	Єдиноборства			Загальна кількість єдиноборств	% від загальної кількості єдиноборств
	Виграні	Програні	Порушення правил		
Гравці лінії захисту	2847	794	408	4049	42,2
Гравці середини поля	2127	713	357	3197	33,4
Гравці лінії нападу	1465	772	102	2339	22,4
Разом	6439	2279	867	9585	100 %

На думку авторів, наведені вище фактори є важливими причинами досить частих поразок наших провідних команд у внутрішніх і у міжнародних змаганнях від суперників аналогічного рівня

підготовленості.

Виходячи з цього, необхідно відмітити, що дані недоліки в організації та веденні гри у захисті висококваліфікованих футболістів виникають перш за все в зв'язку з недостатньою увагою спеціалістів до процесу навчання захисним діям юних футболістів.

Виконання захисних дій тільки на своїй половині поля значно зменшує варіативність тактики гри у захисті, але лежить в основі ефективної гри на контратаках. Багато авторів [4,5,6] відмічають важливість виконання активних захисних дій на половині поля суперника в зв'язку з тим, що найбільша кількість результативних атак починається в зоні 25 - 30 м від воріт суперника. Зміна однієї форми ведення колективних дій на іншу значно збільшує тактичну різноманітність способів ведення гри, що тепер обумовлено турнірною стратегією та тактикою з урахуванням можливостей конкретного суперника. Також необхідно відмітити підвищення ролі та ефективності колективних методів ведення гри (пресингу, колективного, зустрічного відборів, створення чисельної переваги на різних ділянках поля) які базуються на високих морфофункціональних та психофізіологічних можливостях та надійності виконання індивідуальних техніко-тактичних дій в умовах силових протидій та дефіциту часу [5]. Разом з тим оволодіння сучасними методами ведення гри у захисті для багатьох вітчизняних команд ще не стало визначальним завданням.

Труднощі в оволодінні сучасними методами ведення гри у захисті пояснюються насамперед низькою індивідуальною майстерністю більшості гравців, що в свою чергу підтверджує необхідність удосконалення процесу навчання захисним діям з урахуванням індивідуальних особливостей гравців.

Відставання спортивної майстерності в захисних діях гравців пояснюється рядом причин. Перш за все аналізуючи літературні джерела та статистичні дані, які подаються багатьма авторами [1,5,7], встановлено, що в існуючій літературі по футболу - 70 % цих джерел приділяють велику увагу грі в атаці. Необхідно відмітити, що на науково методичних семінарах, конференціях велика увага також приділяється проблемам удосконалення атакуючих дій в процесі змагальної діяльності футболістів.

Також необхідно відмітити, що всі види статистичних даних під час великих змагань відображають активність та ефективність дій команд-суперниць в атаці (кількість ударів по воротах та їх точність, кількість кутових ударів, час володіння м'ячем і т.д.).

Відношення основної маси спеціалістів футболу до питання пріоритету атаки чи оборони завжди пояснювалось і пояснюється загально

прийнятою аксіомою «руйнувати легше ніж будувати». Проте багато спеціалістів [2,5,6,9] відстоюють позицію однакової важливості атакуючих та захисних дій у футболі. Аналізуючи дане питання Б.А. Аркад'єв [2] відмітив, що якою б не уявлявся відбір м'яча простою і грубуватою дією у порівнянні із витонченою майстерністю обведення, він потребує не меншої тактичної майстерності.

Також очевидним є положення про те, що помилка команди в атаці призводить тільки до виконання нею захисних дій, а помилки у захисті призводять до неминучого загострення ситуації та взяття воріт суперником. Це вимагає високої надійності виконання захисних дій гравцями у сучасному футболі.

У зв'язку з цим необхідно відмітити важливість виконання досліджень спрямованих на виявлення морфофункціональних та психофізіологічних особливостей гравців, які обумовлюють ефективність та надійність виконання захисних дій у сучасному футболі.

Результати таких досліджень, на нашу думку, дали б можливість значно підвищити ефективність процесу навчання захисним діям юних футболістів, а також процесу удосконалення захисних дій висококваліфікованих гравців.

Література.

1. *Аналіз змісту гри воротаря та ефективності захисних і атакуючих дій футболістів у матчі. Методичні рекомендації для тренерів і футболістів різного віку та спортивної кваліфікації / УДУФВС В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук. - К.: Олімпійська література, 1996. - 40 с.*
2. *Аркад'єв Борис: Сборник / Сост. Горбунов А.А./ - М.: Физкультура й спорт, 1990.-33 5с.*
3. *Все познается в сравнении // Команда № 115.2 июля 2002. - с.7.*
4. *Дулібський А.В., Фалес Й.Г. Техніко-тактична підготовка юних футболістів. Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України. - К.: 2001. -61с.*
5. *Зеленцов А.М., Лобановский В.В. Моделирование тренировки в футболе. - К.: "Здоров'я", 1985. - 136 с.*
6. *Соломонко В.В. Єдиноборства у футболі. - К.: «Здоров'я», 1981. - 88 с.*
7. *Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. - К.: Олімпійська література, 1997. - 286 с.*
8. *Футбол. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР / Укл. В.В. Ніколаєнко та ін. - К.: 1995. - 118 с.*
9. *"Юный футболист". Учебное пособие для тренеров под общей редакцией А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. - М.: 1983. - с. 6-28.*

Надійшла до редакції 16.01.2003р.

ЗАСТОСУВАННЯ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ В ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМАХ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ВУЗІВ

Верблюдов І.Б.

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

Анотація. *Мета індивідуальних тренувально-оздоровчих програм – це створення такого психофізичного стану студентів, який характеризується відсутністю патологічних змін і функціональним станом, достатнім для повноцінної біосоціальної адаптації та збереження фізичної і психологічної працеспроможності в умовах природного середовища життєдіяльності. Ритмічна гімнастика може бути одним із компонентів таких програм.*

Ключові слова: *студент, ритмічна гімнастика, здоров'я, організм, фізичний, психічний, стан.*

Аннотація. *Верблюдов И.Б. Использование ритмической гимнастики в индивидуальных тренировочно-оздоровительных программах студентов педагогических вузов. Цель индивидуальных тренировочно-оздоровительных программ - это создание такого психофизического состояния студентов, которое характеризуется отсутствием патологических изменений и функциональным состоянием, достаточным для полноценной биосоциальной адаптации и сохранения физической и психической работоспособности в условиях природной среды жизнедеятельности. Ритмическая гимнастика может быть одним из компонентов таких программ.*

Ключевые слова: *студент, ритмическая гимнастика, здоровье, организм, физическое, психическое, состояние.*

Annotation. *Verbludov I.B. Using the rhythmic gymnastics in the individual training-improving programmes of the students of pedagogical institutes. The aim of individual training-sanitary programmes is the creation of such students' mental and physical condition, which characterizes by absence of pathological changes and functional conditions which sufficient for biosocial adaptation and preservation of physical and mental capacity for work in conditions of natural environment life activity. Rhythmical gymnastics can be one of such programme's components.*

Key words: *students, rhythmical gymnastics, health, an organism, physical, mental, condition.*

Введення ритмічної гімнастики у індивідуальні тренувально-оздоровчі програми, при оптимізації їх, ставить питання про можливості

впливу на організм студентів. При всій різноманітності форм ритмічна гімнастика має ряд специфічних рис, які роблять її особливо привабливою та популярною серед молоді. До цього можуть бути віднесені:

- 1) співвідношення загальноорозвиваючих гімнастичних вправ з елементами народних, диско-танців, танців у стилі “ретро”, рок, брейк;
- 2) модернізація гімнастичних елементів за рахунок введення асиметричних та гротескових рухів;
- 3) пов’язаність рухів з музикою та сучасники ритмами;
- 4) велика емоційна насиченість за рахунок високої експресії рухів;
- 5) висока динамічність та різноманіття рухів;
- 6) значна антистресова дія;
- 7) розширення рухових можливостей та підвищення культури рухів.

Ми припустили, що ритмічна гімнастика, дякуючи своїм характерним особливостям, може позитивно впливати на психічний стан студентів, а також сприяти формуванню позитивного відношення до виконання індивідуальних тренувально-оздоровчих програм у повному обсязі.

Організація та методи дослідження. Нас цікавила зміна психічного стану студенток педагогічного університету в процесі занять ритмічною гімнастикою. З цією метою у 2001-2002 учбовому році нами було проведено дослідження, яке складалося з двох етапів. На першому етапі у студенток (56 учасників) була визначена загальна фізична працеспроможність та динаміка змін показників психічного стану після занять ритмічною гімнастикою. Другий етап дослідження з використанням тих же показників був виконаний у кінці навчального року після регулярних занять ритмічною гімнастикою по стандартній програмі.

Задачою дослідження було: 1) дослідити особливості психічного реагування студенток у процесі занять ритмічною гімнастикою в залежності від рівня їх фізичної підготовленості та 2) визначити вплив занять ритмічною гімнастикою на психічні реакції в залежності від відношення (мотивації) до виконання індивідуальної тренувально-оздоровчої програми.

Для оцінки фізичної працеспроможності використовувався двосходинковий степ-тест, методика його виконання полягає в такому. Досліджуваній робить підйом на сходику висотою 20 см у темпі 30 сходжень за хвилину на протязі 3 хв. Після виконання цього навантаження відразу у перші 10 с. підраховується ЧСС. Після закінчення хвилини відпочинку досліджуваному дається друге навантаження: підйом на сходику 30 см також на протязі 3 хв. у тому ж темпі. Після виконання

другого навантаження знову підраховується пульс за перші 10 с. відновлюючого періоду. Далі, з допомогою спеціальної таблиці знаходять пульс при першому та другому навантаженні, і перехрестя цих двох величин пульсу дає певний коефіцієнт, помноження якого на вагу досліджуваного покаже шукану величину PWC_{170} .

Враховуючи специфіку учбово-професійної діяльності студентів педуніверситету, для опису психічного стану були вибрані: показник вегетативного збудження для оцінки емоційного тону по кольоровому тесту Люшера; показник емоційної пам'яті, що визначається по об'єму пам'яті за допомогою 9 пар кольорових карток при 30-секундній експозиції; показник гостроти зору, фіксуючий на адаптометрі АДМ за допомогою стандартної процедури. Тестування психічного стану проводилось до та після певного комплексу ритмічної гімнастики, тривалістю 30 хв, з інтенсивністю 80-160 акцентів/хв при ЧСС, рівній 160-180 уд/хв.

На протязі проведення експерименту вівся педагогічний контроль за емоційним станом студенток, активністю їх роботи на тренуваннях. Виставлялася індивідуальна оцінка по п'ятибальній шкалі за «експресивну активність». По закінченню експерименту розраховувалась середня оцінка експресивної активності кожної студентки.

Для оцінки ставлення студенток до ритмічної гімнастики як до певної частини індивідуальної тренувально-оздоровчої програми використовувалось шкалування відповідей досліджуваних (по 10-бальній системі) на питання: 1) бажання активно рухатися; 2) упевненість у корисності занять з ритмічної гімнастики; 3) бажання фізичного удосконалення; 4) настрої; 5) упевненість в досягненні успіхів у своїй професійній діяльності з використанням індивідуальної тренувально-оздоровчої програми.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження показало, що після занять ритмічною гімнастикою, як правило, відмічається покращення психічного стану. Це проявляється, по-перше, у підйомі настрою, підвищенні емоційного тону та мотивації досягнення успіху у різних сферах учбово-професійної діяльності. При цьому змінюється ставлення не тільки до занять ритмічною гімнастикою, а й до виконання усього комплексу необхідних компонентів тренувально-оздоровчої програми.

Відмічається підвищення об'єму кольорової пам'яті по закінченню занять (відносно початку тренування), що, очевидно, пов'язане з підвищенням симпатичного збудження, яке ми спостерігали по тесту Люшера. У ряді випадків покращувалась гострота зору після

занять ритмічною гімнастикою. Однак подібна динаміка показників стану притаманна не всім студенткам.

Виявлено, що психічна реакція на фізичне навантаження у вигляді стандартного комплексу ритмічної гімнастики більш за все залежить від рівня фізичної працеспроможності. При відносно високій фізичній працеспроможності (PWC_{170} вище 800) спостерігається достовірне покращення кольорової пам'яті, емоційного тону, гостроти зору. При низькій працеспроможності (PWC_{170} менше 580) всі показники психічного стану, крім емоційного тону, погіршуються.

Аналіз типів психічного регулювання у процесі занять ритмічною гімнастикою показав, що систематичні заняття приводять до підвищення психічної адаптації, про що свідчить підвищення частоти регулювання по типу «адекватна мобілізація» на другому етапі дослідження. Так на першому етапі дослідження зміна психічного стану по типу «адекватна мобілізація» спостерігалась у 25,2%, а на другому етапі - у 31,7% студенток. Зміна стану по типу «психічна дезадаптація» на першому етапі виявлена у 18,1%, на другому - у 9,8% студенток. Динамічне неузгодження психічних показників на першому етапі спостерігалось у 58,6%, а на другому - у 63,2% студенток.

Виявлена залежність типів психічного регулювання від рівня мотивації: чим позитивніше ставлення до занять і вище прагнення фізичного удосконалення, тим частіше спостерігаються реакції по типу «адекватна мобілізація». При низькій мотивації психічний стан змінювався по типу психічної дезадаптації (у 36,4% випадків). Очевидно, установка на фізичне і психічне удосконалення завдяки виконанню індивідуальної тренувально-оздоровчої програми створює сприятливі умови для підвищення психічної адаптованості до фізичних навантажень.

Таким чином, отримані результати свідчать про позитивний вплив ритмічної гімнастики на психічний стан студенток, заняття ритмічною гімнастикою не тільки позитивно впливають на поточний психічний стан, але і на більш високу психічну адаптованість, що проявляється у адекватних психічних реакціях на різного роду навантаження. Завдяки цьому заняття ритмічною гімнастикою можливо використовувати при застосуванні оптимізованих індивідуальних тренувально-оздоровчих програм для студенток педагогічних вузів.

Література.

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: /Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности/ - М.: Просвещение, 1987.
2. Сосин В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. - К.: Здоров'я, 1986.

3. Уэнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - К.: Олимпийская литература, 1998.

Надійшла до редакції 19.01.2003р.

ВИХОВАННЯ ВОЛІ ПІДЛІТКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Артюшенко А.О.

Черкаський державний університет ім. Богдана Хмельницького

Анотація. В роботі запропоновані науково обгрунтовані і експериментально перевірені педагогічні засоби і методика формування вольових якостей у підлітків в процесі занять фізичними вправами.

Ключові слова: вольові якості, педагогічні умови, методика, фізична культура.

Аннотация. Артюшенко А.А. Воспитание воли у подростков в процессе занятий физической культурой. В работе представлены научно обоснованные и экспериментально проверенные педагогические средства и методика формирования волевых качеств у подростков в процессе занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: волевые качества, педагогические условия, методика, физическая культура.

Annotation. Artyushenko A.O. The training of the will at the teenagers during the lessons of Physical Culture. The pedagogical means proved by science and checked by experiments and the methods of the will qualities forming with the teenagers during the performing of the physical exercises are presented in this work.

Key words: strong-willed qualities, pedagogical conditions, procedure, physical culture.

Однією з найбільш складних і значущих проблем у процесі виховання є проблема волі, в основі якої лежить здатність і вміння людини свідомо спрямовувати свою діяльність відповідно до певних принципів і завдань, здатність долати перешкоди на шляху досягнення поставлених цілей. Вияви волі в конкретних специфічних ситуаціях, обумовлених характером труднощів, які долаються, прийнято називати вольовими якостями. В числі основних вольових якостей спеціалісти частіше за все називають цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, рішучість і сміливість, витримку і самовладання, ініціативність і самостійність.

У розробці проблеми волі і її виховання в учнів велику роль

відіграли роботи А.І.Висоцького [5], Е.П. Ільїна [7], А.Ц. Пуні [9], П.А. Рудика [10], Б.М. Смирнова [12], В.І. Селіванова [11], Т.І.Шульги [13], та ін. Однак, незважаючи на значну кількість досліджень, у цій сфері залишається багато невирішених питань. Як наслідок недостатньої розробленості проблеми наявні в літературі рекомендації фахівців [2, 6, 9, 14 та ін.] щодо виховання волі стосуються, в основному, чисто спортивної діяльності, і, як правило, не охоплюють вікові аспекти, отже не являють собою цілісної, науково обгрунтованої методики виховання вольових якостей в учнів. На уроках фізичної культури навчання рухам, функціональне навантаження недостатньо узгоджуються з вирішенням виховних задач. Виховання волі в процесі навчання явно недооцінюється. Усе це вказує на актуальність обраної теми і свідчить про необхідність проведення досліджень у цьому напрямку.

В основу власних розробок з виховання вольових якостей в учнів у процесі занять фізичною культурою нами були закладені матеріали робіт Т.А. Атаєва [1], К.Л.Бабаяна [2], І.Д.Беха [3], Г.М.Гагаєвої [6], Е.П.Ільїна [7], А.Ц.Пуні [9], Б.М.Смирнова [12], Т.І.Шульги [13]. Так, з метою переважного формування вольових якостей першої групи, зокрема наполегливості, виховні впливи слід спрямовувати на:

- усвідомлення учнями значущості поставленої мети;
- конкретизацію завдань при виконанні тих чи інших вправ;
- дотримання принципу доступності;
- урізноманітнення засобів, форм і методів проведення занять;
- використання ефекту суперництва;
- обов'язковий контроль за виконанням завдань;
- поступове ускладнення вправ і труднощів.

При цьому доцільно використовувати вправи на витривалість і на подолання стомлення. Тут йдеться не тільки про вправи, а ще й про ускладнені умови їхнього виконання, що й забезпечує різноманітність виховних ситуацій. Наприклад, біг піщаним ґрунтом чи глибоким снігом, вгору; проведення занять за несприятливих погодних умов – у спеку, у холод, дощ. Тут також доцільно включати елементи змагань.

Витримка і самовладання виявляються в послабленні і подоланні психологічних бар'єрів, труднощів, які з'являються несподівано та ускладнюють підготовку до виконання чи сам процес виконання фізичних вправ. Основним засобом виховання витримки і самовладання в учнів в процесі занять фізичною культурою є фізичні вправи різної складності та спрямованості, а також умови їх виконання. При моделюванні виховних ситуацій особливе значення має приділятися труднощам, які виникають

несподівано і заздалегідь продуманим і запланованим вчителем факторам, що збивають учнів. Такі прийоми доцільно використовувати після певної підготовки учнів у фізичному, інтелектуальному та емоційному плані. Учні повинні бути підготовлені фізично і психологічно до виконання конкретних завдань, незважаючи на фактори, що збивають. В якості одного з найбільш ефективних засобів виховання вольових якостей цієї групи можна вважати ігри, естафети. При цьому слід своєчасно змінювати склад суперників і команд, які змагаються, а також зміст конкретних завдань в залежності від індивідуальних особливостей учнів. Вчителю слід постійно роз'яснювати значущість самовладання і стримання негативних емоцій, наприклад при порушеннях правил гри суперником, при невдалому пасі партнера, при помилці в суддівстві тощо.

З метою переважного формування вольових якостей другої групи (сміливості, рішучості, ініціативності) моделюються виховні ситуації, які примушують учнів долати емоційні стани, що негативно впливають на працездатність, а також потребують швидкого і самостійного прийняття рішень. Різноманітність виховних ситуацій забезпечується в даному випадку підбором фізичних вправ, пов'язаних з ризиком, педагогічними умовами та індивідуальними завданнями, що мають за мету ще більше ускладнити виконання вправ за умови досягнення оптимального результату. Тут також можуть бути використані елементи змагань.

Серед фізичних вправ, пов'язаних із ризиком можуть бути найрізноманітніші стрибки через штучні та природні перешкоди, пробігання колодою, акробатичні вправи, змагання із сильнішим суперником у єдиноборстві, у спортивних іграх, боротьба за верхні м'ячі з рівними суперниками тощо.

Виховні ситуації повинні передбачати досягнення максимального результату з бігу на короткі відстані, у стрибках, метаннях, плаванні тощо. На уроках з фізичної культури такі завдання можуть ставитися постійно з використанням ігрової і змагальної форм організації занять.

Підбадьорювання учнів, навіювання їм упевненості у власних силах сприяє вихованню сміливості і рішучості. Основним засобом розвитку рішучості є тренування з багаторазовим повторенням ситуацій, в яких необхідно приймати рішення в умовах вибору. Розвитку рішучості сприяє створення змагальної обстановки на заняттях. Підвищує рішучість упевненість у власних силах, яка виникає в міру опанування матеріалу, який розучують. Для підвищення впевненості на перших етапах навчання доцільно давати посильні завдання і надавати допомогу.

Основною умовою виховання вольової якості ініціативності є створення таких ситуацій, з яких необхідно знаходити вихід власними

зусиллями, не розраховуючи на сторонню допомогу. При цьому важливо дотримуватися принципу поступовості, ставити перед учнями доступні за складністю завдання. Найяскравіше індивідуальність виявляється і формується у процесі спортивних ігор. Слід пам'ятати, що “взяти гру на себе”, тобто виявити ініціативу і самостійність простіше за все сильному гравцеві у боротьбі зі слабким суперником. Втім це пригнічує ініціативу і знижує впевненість у власних силах в учнів з меншою ігровою підготовленістю. У цьому плані формування вольових якостей буде більш ефективним при одночасному підвищенні рівня фізичної і рухової підготовленості учнів. Важливою умовою формування ініціативності є також забезпечення впевненості у власних силах.

Для формування вольових якостей учнів в процесі виконання різноманітних фізичних вправ нами складений комплекс відомих педагогічних прийомів:

- починати з простих і доступних вправ, поступово підвищуючи їхню складність;
- виконувати складні вправи в полегшених умовах і частинами;
- спочатку освоювати підвідні вправи, які підвищують впевненість учнів у своїх силах і можливостях;
- забезпечувати належну страхівку при виконанні складних вправ;
- підбадьорювати учнів, прищеплювати їм впевненість у тому, що вони зможуть справитися зі складним завданням;
- вправи і дії, спрямовані на виховання вольових якостей учні повинні виконувати впевнено та енергійно;
- вправи варто виконувати із зосередженою увагою, не зупиняючи і не перериваючи роботу до повного виконання завдання;
- домагатися результативності вправ, заданих для виховання вольових якостей;
- забезпечувати участь школярів у змаганнях за честь класу і школи, участь в естафетах і спортивних іграх на уроках фізкультури;
- навчити учнів прийомам самостимулювання;
- прагнути забезпечити інтерес в учнів до занять, окреслити значимі для них цілі, переконати учнів у необхідності й важливості занять фізичною культурою.

До числа основних педагогічних умов виховання вольових якостей в процесі занять фізичною культурою слід віднести вибір адекватних тренувальних засобів і методів фізичної підготовки. З цією метою нами були розроблені комплекси фізичних вправ та рухливі ігри, спрямовані на акцентований розвиток конкретних фізичних якостей в учнів з урахуванням сенситивних періодів. Такий акцент в процесі

фізичної підготовки є, на наш погляд, однією з головних педагогічних умов, яка забезпечує швидкий і значний приріст фізичних якостей. Тим самим фактично створюється ситуація успіху. Саме успішність діяльності Е.П.Щербаков [14] вважає одним з основних умов формування волі.

При розробці педагогічних умов для формування вольових якостей ми враховували думку фахівців [4, 8, 9] про те, що в кожній людині вольові якості є єдиною цілісною системою, але заняття різними видами фізичних вправ сприяють формуванню чітко визначених вольових якостей і специфічного їх поєднання (структури). В зв'язку з цим розроблені педагогічні умови направлені на формування вольових якостей у процесі переважного розвитку конкретних фізичних здібностей: швидкісних, силових, швидкісно-силових тощо.

Педагогічні умови формування вольових якостей у процесі виконання вправ силового, швидкісного, і швидкісно-силового характеру:

1. Вибір адекватних тренувальних засобів і методів фізичної підготовки (з урахуванням сенситивних періодів).
2. Поступове збільшення обсягу фізичного навантаження (кількість вправ, кількість повторів).
3. Поступове збільшення інтенсивності виконання вправ:
 - а) збільшення ваги обтяження (гантелей, поясу);
 - б) збільшення результативності при пробіганні відрізків дистанції;
 - в) збільшення результативності при виконанні стрибкових вправ.
1. Виконання вправ на досягнення максимального результату.
2. Залучення до процесу фізичної підготовки елементів змагань:
 - а) змагання з рівноцінним суперником;
 - б) змагання із сильнішим суперником;
 - в) змагання з рівноцінним суперником на фоні втоми після фізичного навантаження;
 - г) змагання з елементами командної боротьби (естафети).
1. Виконання бігових і стрибкових вправ з ускладненими умовами: догори, під гору, по піску, з обтяженням на поясі чи на ногах тощо.
2. Використання прийомів заохочення при підбитті підсумків на кожному занятті.
3. Використання диференційованого підходу при оцінці діяльності учнів. Висока оцінка виставляється за прагнення кожного покращити свій особистий результат.

Педагогічні умови формування вольових якостей в процесі рухливих ігор та ігрових вправ:

1. Ретельне формування рівних за силами команд;

2. Попереднє опанування техніки володіння м'ячем, ознайомлення з тактикою і правилами гри;
3. Індивідуальні завдання учням на прояв вольових якостей типу:
 - виявляти більше наполегливості в боротьбі за м'яч з суперником,
 - сміливіше “брати гру на себе”, виявляти ініціативність, самому просуватися до воріт суперника (у футболі) чи кидати по корзині в баскетболі,
 - в усіх ігрових ситуаціях виявляти завзятість і наполегливість, до кінця боротися за кожен м'яч,
 - не пасувати перед сильним гравцем з команди суперника, сміливіше вступати в боротьбу за м'яч,
 - до самого кінця гри максимально намагатися бути корисним своїй команді, незалежно від того, як складається гра,
 - виявляти витримку і самовладання, не зважаючи на можливу брутальність чи помилки в суддівстві.
1. Періодична зміна складу команд.
2. Обов'язкове підбиття підсумків кожної гри з використанням способів заохочення.
3. Проведення змагань між класами в присутності вболівальників (класних керівників, вчителів, батьків).

Експериментальна перевірка педагогічних засобів і методики виховання вольових якостей в учнів проводилась нами в процесі дворічного формуючого педагогічного експерименту.

В експерименті брали участь чотири паралельних класи, два з яких склали контрольну групу і два – експериментальну. Протягом двох років в експериментальних класах заняття з фізичної культури проводилися з урахуванням наших розробок щодо моделювання виховних ситуацій, спрямованих на виховання вольових якостей. У контрольній групі заняття проводилися за загальноприйнятою методикою. В ході формуючого експерименту значна увага приділялася методичній підготовці учнів, озброєнню їх системою знань з фізичної культури і спорту. В процесі уроків вчитель звертав увагу на необхідність розвитку фізичних якостей, кожного разу намагався досягти свідомого засвоєння підлітками методичних знань щодо організації самостійних занять і здійснювання самоконтролю. При формуванні усвідомленої активності на уроках фізичної культури враховувалася схильність учнів середнього шкільного віку до виявлення самостійності. З цією метою моделювались такі ситуації, які сприяли реалізації цієї схильності в процесі виконання фізичних вправ. Великого значення надавалося

вихованню в учнів експериментальних класів потреби фізичного удосконалення і досягнення високого рівня фізичної підготовленості, що саме по собі створювало ситуацію успіху.

Динаміка показників вольових якостей в учнів контрольної й експериментальної груп за період дворічного педагогічного експерименту показана в таблиці 1.

Так, в учнів контрольної групи досліджувані показники майже не змінилися. Зате в експериментальній групі спостерігається значний приріст усіх показників, що свідчить про ефективність розроблених нами рекомендацій з виховання вольових якостей в учнів у процесі занять фізичною культурою. Показники рухової підготовленості за два роки покращилися як у контрольної, так і в експериментальній групі. Однак більш значний приріст за всіма показниками виявився в учнів експериментальної групи. При цьому, якщо до початку експерименту в учнів контрольної й експериментальної групи всі показники були практично на одному рівні ($P > 0,05$), то після експерименту ці показники стали істотно розрізнятися (у всіх випадках $P < 0,05$).

Більший приріст показників рухової підготовленості в експериментальній групі пояснюється, на наш погляд, більш активним і свідомим ставленням до занять цих учнів у зв'язку з тими педагогічними умовами, що були створені в процесі експерименту. Таким чином, істотне поліпшення показників вольових якостей супроводжується помітним приростом показників фізичної підготовленості.

Таблиця 1

Динаміка показників вольових якостей в учнів контрольної і експериментальної груп за період експерименту ($X \pm t$)

№ п/п	Показники вольових якостей	Група	До експерим.	Після експерим.	Po
1.	Вольові якості першої групи. (наполегливість, витримка, самовладання)	К	3,73±0,1	3,63±0,1	>0,05
		Е	3,71±0,1	4,24±0,1	<0,05
		Po	>0,05	<0,05	
2.	Вольові якості другої групи (сміливість, рішучість, ініціативність)	К	3,87 ±0,1	3,73±0,1	>0,05
		Е	3,74± 0,1	4,27±0,1	<0,05
		Po	>0,05	<0,05	

К - контрольна група; Е - експериментальна група

Зіставлення темпів приросту досліджуваних показників за перший і за другий рік експерименту показує їхній нерівномірний характер як у контрольних, так і в експериментальних групах. Найбільш значне

поліпшення показників вольових і фізичних якостей відзначається за перший рік експерименту, тобто у віковому періоді від 10 до 11 років. Другий рік експерименту характеризується меншим приростом показників, що нас цікавлять.

Результати педагогічного експерименту підтверджують наявність сенситивних періодів для формування вольових якостей. У нашому випадку віковий період від 10 до 11 років можна вважати сприятливішим для виховання вольових якостей в учнів у процесі занять фізичними вправами.

Здобуті результати дали можливість сформулювати такі **висновки:**

1. До числа основних психолого-педагогічних умов виховання вольових якостей в учнів у процесі занять фізичною культурою відносяться умови, які забезпечують: вплив на формування позитивної мотивації і підвищення інтересу до навчально-фізкультурної діяльності, систематичне підвищення утруднень, швидкий і помітний приріст фізичних якостей, що створює ситуацію успіху, впевненість учнів у своїх силах, вплив на формування в учнів здібності володіти собою при несподівано виникаючих труднощах, ситуаціях, пов'язаних із ризиком.
2. Результати проведеного дворічного формуючого педагогічного експерименту показали, що вольова підготовка здійснюється успішно, якщо процес виховання волі органічно узгоджується з удосконалюванням рухової підготовленості. Сам процес виконання фізичних вправ, змагальна діяльність є найважливішим засобом виховання вольових якостей підлітків. У цьому відношенні швидкий і помітний приріст фізичних якостей (фактично створення ситуацій успіху), варто розглядати як обов'язкову умову організації педагогічного процесу, спрямованого на формування позитивної мотивації і інтересу до самовдосконалення особистості. Проведена експериментальна робота підтвердила ефективність розроблених в ході дослідження психолого-педагогічних умов виховання вольових якостей в учнів на уроках фізичної культури.

Література

1. Атаев Т. А. Психологическая характеристика выдержки и ее развитие у школьников-подростков: Автореф. дис... канд. – Рязань, 1966.
2. Бабаян К. Л. Анализ структуры волевых качеств и особенности их проявления в процессе воспитания спортсменов: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1970. – 21 с.

3. Бех І. Д. Від волі до особистості. – К., 1995. – 202 с.
4. Бубка С.Н. Формування індивідуальних здібностей студентів у процесі фізичного виховання: Автореф. дис... канд. наук. – К., 2001. – 18с.
5. Высоцкий А. И. Волевая активность школьников и методы ее изучения. – Челябинск, 1979. – 78 с.
6. Гагаева Г. Н. Содержание и методы волевой подготовки спортсменов / Проблемы психологии спорта. – М., 1962. – С. 20-28.
7. Ильин Е. П. Психология воли. – Санкт-Петербург, 2000. – 288 с.
8. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература. – 1997. – 584 с.
9. Пуни А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 96 с.
10. Рудик П. А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсменов // Проблемы психологии спорта. – М., 1962. – С. 9-19.
11. Селиванов В. И. Воля и ее воспитание. – М.: Изд-во “Знание”, 1976. – 64 с.
12. Смирнов Б. Н. Психологические основы воспитания воли в физическом воспитании и спорте // Психология / Под ред. А.Ц.Пуни. – М.: ФИС, 1984. – С. 41-52.
13. Шульга Т. И. Становление волевой регуляции в онтогенезе: Автореф. дис... д-ра наук. – М., 1994. – 42 с.
14. Щербаков Е. П. Функциональная структура воли: Автореф. докт. дис... – Л., 1990. – 45

Надійшла до редакції 24.01.2003р.

УПРАВЛІННЯ ПРОСТОРОВОЮ ОРГАНІЗАЦІЄЮ ТІЛА ШКОЛЯРІВ

Тимощук А.О.

Донецький національний університет

Анотація. В статті обґрунтовано розроблену блок-схему просторової організації тіла школярів. Описано алгоритм управління процесом формування постави школярів.

Ключові слова: профілактика, діагностика, соматична корекція.

Аннотация. Тимощук А.А. Управление пространственной организацией тела школьников. В статье обосновано разработанную блок-схему пространственной организации тела школьников. Описано алгоритм управления процессом формирования осанки школьников.

Ключевые слова: профилактика, диагностика, соматическая коррекция.

Annotation. *Timoshuk A.A. Management by spatial organization of schoolboys body . In article grounded a developed block-scheme of spatial schoolboys body organization. Described a management algorithm by process of schoolboys carriage forming.*

Key words: *prophylaxy, diagnostics, somatic correction.*

Серед заходів, які забезпечують фізичне удосконалення школярів, важливе значення набуває процес формування постави.

Слід зазначити, що формування правильної постави дітей шкільного віку неможливо без правильно організованого, керованого процесу фізичного виховання.

Як відзначають [2,5] сучасна організація процесу фізичного виховання дітей і підлітків в Україні не є керованою, оскільки не досягає основної мети - високого рівня фізичного здоров'я підростаючого покоління.

Зміст фізичної активності людини складає її систематична, мотивована діяльність, спрямована на фізичне удосконалення, тому фізична активність людини розглядається як головна сфера формування фізичної культури особистості.

Мета фізичного виховання, у шкільному віці, конкретизується такими оздоровчими задачами:

- профілактика виникнення пріоритетних захворювань (порушення постави, вірусні-респіраторні);
- гармонічний розвиток усіх фізичних якостей з врахуванням сенситивних періодів;
- досягнення належного рівня фізичного розвитку, який забезпечує високий рівень фізичного здоров'я.

Під управлінням у фізичному вихованні розуміють процес цілеспрямованої, контрольованої і регульованої зміни рухових можливостей людини. Рівень здоров'я, фізичної працездатності і соціальної активності населення є критерієм ефективності цього процесу [2,3,6]. Головним компонентом фізичного виховання при цьому є фізичні вправи.

У сфері фізичної культури управління здійснюється по декількох напрямках [1,2,4,5]:

- управління соціальними системами;
- управління біологічними системами;
- управління технологічними системами.

Перераховані вище напрямки мають свою мету і використовують відповідні базові закономірності: соціальні, біологічні і технологічні.

У педагогіці управління здійснюється при наявності ряду чинників [1,3]:

- здатності керованого об'єкта переходити з одного стану в інше;
- можливості керуючого об'єкта створювати керований вплив;
- можливості керуючого об'єкта сприймати ці впливи;
- наявності конкретної мети управління;
- можливості вибору управлінського рішення з деякого набору або множини рішень;
- наявності певних матеріальних ресурсів управління;
- наявності відомостей про поточний стан об'єкту управління;
- можливості оцінювати якості управління й ін.

Процес управління складається з декількох формальних етапів: збір і аналіз інформації про стан об'єкту управління, зіставлення з цільовими характеристиками моделі, визначення їх розбіжностей, розробки програми керуючих впливів, її реалізація, аналіз адекватності й ефективності керуючої програми (зворотний зв'язок, контроль) і корекція програми .

Як відомо, у дітей 7-10 років хребетний стовп дітей гнучкий і чутливий, тому тривале неправильне положення тіла школярів під час занять, носіння значної ваги в одній руці може призвести до викривлення і деформації грудної клітини. Внаслідок чого здавлюються кровоносні судини, які знаходяться між хребцями, що погіршує живлення хребців і порушує їх розвиток. Відбувається подальший розвиток сполучнотканинних утворень м'язів та наростання м'язової маси. Збільшується м'язова сила. Більш інтенсивно розвиваються великі групи м'язів, значно зростає сила м'язів нижніх кінцівок. Проте глибокі м'язи спини, їх сухожилля недостатньо розвинуті. Тривале статичне навантаження, неправильна поза несприятливо впливають на їх розвиток. Слабкість м'язів поряд із чутливістю хребетного стовпа є одним із чинників порушень постави.

Виходячи з вищевикладеного проблема правильної просторової організації ланок тіла дітей молодшого шкільного віку є надзвичайно важливою для теорії і практики фізичного виховання.

Управління просторовою організацією дітей молодшого шкільного віку, рекомендується проводити відповідно до розробленого блок- схеми (рис.1).

Алгоритм програмування управління процесом формування постави дітей молодшого шкільного віку складається з декількох етапів.

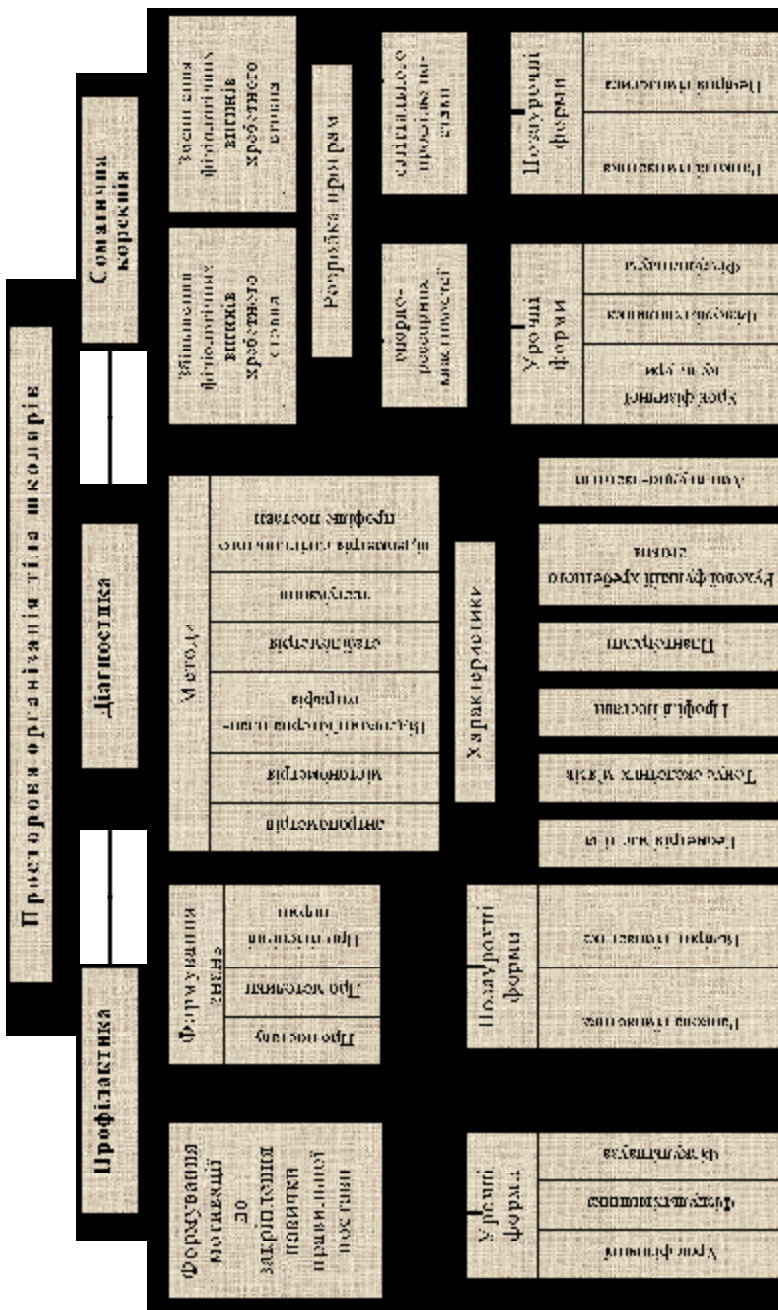


Рис. 1. Блок-схема управління просторовою організацією тіла дітей молодшого шкільного віку

Розроблений алгоритм відображає послідовність дій фахівця з фізичного виховання, кінезіотерапії, фізичної реабілітації, які розробляють програму занять для кожної конкретної дитини або групи дітей.

Насамперед, на першому етапі необхідно провести:

- діагностику просторової організації тіла школярів відносно соматичної системи відліку (відеокомп'ютерний аналіз біогеометричного профілю постави);
- визначення стану стопи (відеокомп'ютерна плантографія);
- визначення біодинаміки скелетних м'язів які беруть участь у регуляції ортоградного положення тіла дитини (міотонометр Сермаї або злетроміотонометрія);
- визначення статодинамічної стійкості тіла школярів (стабілометрія);
- тестування рухової функції хребетного стовпа;
- визначення фізичного розвитку (антропометрія або відеометрія).

На другому етапі в залежності від завдань дослідження може визначатися фізична підготовленість і фізична працездатність дітей.

Однією із умов змісту цього розподілу алгоритму є пошук можливостей порівняння отриманих даних із модельними характеристиками, стандартами для даного контингенту, регіону або даними інших осіб аналогічної статі та віку.

На третьому етапі, враховуючи особливості просторової організації тіла школярів, розробляється програма профілактики або корекції порушень постави. З врахуванням цього, фізичні вправи повинні мати різноманітну переважну спрямованість (статичні, динамічні, дихальні) і спрямовані на розвиток гнучкості, координаційних можливостей швидко-силових якостей. При цьому слід зазначити, що фізичне навантаження регулюється шляхом зміни:

- тривалості виконання або кількості виконання вправ;
- темпу виконання вправ;
- маси предметів, які використовуються при виконанні вправ;
- вихідного положення;
- пауз відпочинку між вправами;
- використання вправ на гнучкість, розслаблення і релаксацію, а також дихальних вправ.

В основі прогнозування впливу розробленої програми лежать теоретичні закономірності, наприклад, розвитку фізичних якостей и т. п.

На четвертому етапі за допомогою повторної діагностики

просторової організації тіла випробуваних проводиться порівняння фактичних і прогнозованих значень показників, отриманих у результаті профілактичних і корегуючих занять.

На п'ятому етапі розробляються практичні рекомендації викладачам фізичної культури, інструкторам ЛФК, спеціалістам фізичної реабілітації та кінезіотерапії.

Основними засобами профілактики порушень постави є правильне фізичне виховання дитини, яке повинно поступово включати нові засоби і методи фізичної культури, властиві її віку і розвитку.

Висновки.

1. Управління просторовою організацією тіла школярів доцільно здійснювати за допомогою розробленої блок-схеми.

2. Профілактику та корекцію порушень постави необхідно здійснювати в урочний та позаурочний час.

3. Використання розробленої блок-схеми дасть змогу вчителям на належному науково-методичному рівні здійснювати процес профілактики та корекції порушень постави.

Література

1. Железняк Ю.Д. *Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.*-М.: Академия, 2002.- 264 с.
2. Круцевич Т.Ю. *Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Дис ... докт. наук по физ. восп. и спорту.* - Киев, 2000. – 44 с.
3. Куц А.С. *Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения центральной Украины.* – К., 1993. – 255 с.
4. Приймаков О.О. *Структурно-функциональная организация взаимодействия систем организма при регулировании позы и движения человека: Дис ... докт. биол. наук.: Ин-т кибернетики имени В.М. Глушкова АН Украины.* -К., 1995. – 40 с.
5. Холодов Ж.К. *Теория и методика физического воспитания и спорта.* - М.: Академия, 2001.- 480 с.
6. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа С.Н. *Теорія фізичного виховання.* -Львів: ЛОИМЮ, 1996. – 220 с.

Надійшла до редакції 23.01.2003р.

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ РЕЛИГИОЗНОГО
САМОСОЗНАНИЯ НА ТЕРРИТОРИИ
ПОСТСОВЕТСКИХ ГОСУДАРСТВ**

Церковный А.А.

Харьковская государственная академия культуры

***Аннотация.** В работе описаны социально-психологические закономерности введения новой религии. Обоснована продолжительность этапов изменения отношения к новой вере. Закономерность смены этапов описана на примере введения атеизма на территории Советского союза.*

***Ключевые слова:** религиозное мировоззрение, религиозное самосознание, социальные запреты, социальные предписания, формирование личности.*

***Анотація.** Церковний А.О. Особливості формування релігійного світогляду на території пострадянських країн. У роботі описано соціально-психологічні закономірності введення нової релігії. Обґрунтовано тривалість етапів зміни відношення до нової віри. Закономірність зміни етапів описано на прикладі введення атеїзму на території Радянського Союзу.*

***Ключеві слова:** релігійний світогляд, релігійна самосвідомість, соціальні заборони, соціальні вказівки, формування особистості.*

***Annotation.** Tserkovny A.A. Features of formation of religious self-consciousness in the territory of post Soviet states. In work social-psychological laws of introduction of new religion are described. Duration of stages of change of the attitude to new belief is proved. Regularity of change of stages is described on an example of introduction of atheism in territory of Soviet Union.*

***Key words:** religious outlook, religious consciousness, social interdictions, social instructions, formation of the person.*

Формирование религиозного, в том числе атеистического, мировоззрения у членов определенного сообщества являлось важным элементом воздействия общества на человека на протяжении всего исторического развития человечества [см. 1, 2, 4]. Формы проявления этой проблемы и способы ее разрешения во многом зависят от особенностей организации общественной жизни [см. 3]. Одним из важных факторов, влияющих на формирование личности, оказывается наличие социального разрешения или запрета на самостоятельное решение человеком вопроса “Веровать или нет?” и вопроса “В кого (во что) веровать?”

Наличие запрета на принятие самостоятельного решения является надежным индикатором уровня тоталитарности данного общества и позволяет предполагать значительные ограничения свободы личности. Необходимо учитывать, что провозглашаемая и принятая на уровне законов “свобода совести”, “свобода вероисповедания” не определяет наличие или отсутствие вышеуказанного социального запрета, поскольку для многих объединений людей присуще явление двойной морали внутри общества, а также двойных стандартов (для “своих” и для “чужих”). Запрет на принятие самостоятельного решения может выражаться в форме диктата со стороны государства, во что или в кого должен веровать (или не веровать) член данного общества или со стороны сообщества (“мы все веруем только в это”).

Как и в случае большинства других социальных запретов, данный запрет на внешнем уровне прикрывается лозунгами “Благо общества”, “Благо нации” и “Благо личности”. За этими лозунгами скрывается реальная сила, охраняющая данный запрет – страх перед наказанием за нарушение. Поскольку общество не имеет личного сознания и не генерирует собственных идей, имеется группа (или личность), которая в своих интересах выбирает направление запрета и пользуется принципом “Мы лучше знаем, что для вас хорошо”. В зависимости от подобных корпоративных интересов и от типа общества, члену общества навязывается обязанность быть атеистом, быть верующим определенной религии или быть верующим любой из них (но не атеистом).

После Октябрьской революции сначала в России, а затем и на территории всего СССР, планомерно навязывался запрет на свободный выбор религиозной веры. Формы и сила давления этого процесса были различными как на протяжении времени существования Советского союза, так и в различных республиках. Характерным является временное ослабление действия данного запрета на присоединяемых территориях (например, в Прибалтике и на Западной Украине), а также во время Второй мировой войны. Но уже в 60-х – 90-х годах прошлого века любой из советских граждан в ответ на вопрос: “Что такое религия?” автоматически репродуцировал ответ: “Опиум для народа”. Обязательность выбора атеистического мировоззрения (а для многих – вероисповедания) не подлежала сомнению, особенно учитывая интенсивность репрессий в первой половине существования Советского Союза.

В этой статье не рассматриваются процессы, происходившие на территории республик, которые находились в сфере распространения ислама. Это тема отдельного исследования в связи с особенностями взаимодействия светской (коммунистической) власти и ислама.

Можно отметить несколько закономерных, повторяющихся в

разные века и в разных странах этапов в отношении официальной власти к новой религии, а также в проявлении социального давления со стороны общества на индивида. Продолжительность этих этапов связана с такими характерными для каждого общества параметрами, как продолжительность жизни, максимум социальной активности, трудоспособность, рождаемость. Например, средняя длительность этапов трансформации общественного сознания в СССР составляет около тридцати лет. Это можно вычислить, как среднее арифметическое разницы в возрасте максимума социальной активности, трудоспособности и максимума родов (см. Табл. 1.)

Таблица 1.

год	год рождения усл. поколения	возраст в 2000 г.	детородный период		max родов		трудо-способность		max социальной активности	
			разн. в возр. 34г.		разн. в возр. 20л.		разн. в возр. 44г.		разн. в возр. 30л.	
			средн.возр. 32г.		средн.возр. 34г.		средн.возр. 38л.		средн.возр. 40л.	
			Годы рождения усл. поколения (с ... до...)		Годы рождения усл. поколения (с ... до...)		Годы рождения усл. поколения (с ... до...)		Годы рождения усл. поколения (с ... до...)	
1900	1900	100	1851	1885	1856	1876	1840	1884	1845	1875
1905	1905	95	1856	1890	1861	1881	1845	1889	1850	1880
1917	1917	83	1868	1902	1873	1893	1857	1901	1862	1892
1918	1918	82	1869	1903	1874	1894	1858	1902	1863	1893
1920	1920	80	1871	1905	1876	1896	1860	1904	1865	1895
1930	1930	70	1881	1915	1886	1906	1870	1914	1875	1905
1938	1938	62	1889	1923	1894	1914	1878	1922	1883	1913
1940	1940	60	1891	1925	1896	1916	1880	1924	1885	1915
1948	1948	52	1899	1933	1904	1924	1888	1932	1893	1923
1950	1950	50	1901	1935	1906	1926	1890	1934	1895	1925
1958	1958	42	1909	1943	1914	1934	1898	1942	1903	1933
1960	1960	40	1911	1945	1916	1936	1900	1944	1905	1935
1970	1970	30	1921	1955	1926	1946	1910	1954	1915	1945
1978	1978	22	1929	1963	1934	1954	1918	1962	1923	1953
1980	1980	20	1931	1965	1936	1956	1920	1964	1925	1955
1990	1990	10	1941	1975	1946	1966	1930	1974	1935	1965
2000	2000	0	1951	1985	1956	1976	1940	1984	1945	1975

Необходимо отметить, что цифры в этом анализе отражают только общие статистические закономерности для социальной группы, а не индивидуальные особенности отдельных членов данного общества. Поэтому отличие от среднего показателя может составлять от двух до

семи лет, в связи с особенностями социальных процессов на каждом этапе. Например, войны, голод или массовые стихийные бедствия сокращают продолжительность этапов, приходящихся на это время.

Динамику происходящих процессов можно рассмотреть на примере условного поколения 1893 года рождения. Наибольшее влияние на содержание общественного сознания оказывает параметр “максимальная социальная активность”. Для большинства представителей данного поколения начинается максимальная социальная активность в 1918 году, когда заканчивается максимальная социальная активность условного поколения 1863 года рождения. Активное влияние на содержание общественного сознания оказывают люди, родившиеся в период с 1863 по 1893 годы. Через 30 лет, в 1948 году, заканчивается максимальная социальная активность условного поколения 1893 года рождения и начинается максимальная социальная активность условного поколения 1923 года рождения. Эту закономерность легко проследить и дальше.

Естественно, подобная смена не исключает влияния людей старшего возраста, но степень его неуклонно уменьшается. При этом влияние отдельных людей, достигших высокого социального положения, продолжается и после окончания максимальной социальной активности определенного поколения. Таким образом, в молодости достижение социальных целей чаще реализуется через принадлежность к группе, а в старшем возрасте – через индивидуальную уникальность.

Для достижения личных целей, например, для управления обществом, получения власти, прибыли или для реализации общественных задач, люди социально активного возраста могут использовать любые доступные в это время идеи. Чаще всего подобным обоснованием деятельности являются идеи и теории, созданные ранее, но возможна и реализация идей, созданных представителями данной возрастной группы.

Закономерность смены этапов взаимодействия общества и личности достаточно наглядно проявляется при анализе внедрения атеизма, как веры на территории Советского Союза.

Первый этап можно характеризовать как этап удаления священнослужителей предшествующего культа от населения. В среднем, для Советского Союза, этап длился 25 – 30 лет. Удаление происходило в форме высылки в лагеря, помещения в тюрьмы или в форме физического уничтожения. Для России, Украины, Белоруссии, Грузии первый этап – это период после революции до начала Отечественной войны. Для всех позже присоединяемых территорий – период после присоединения. В этом случае длительность его была различной и зависела от особенностей

данного региона. На этом этапе сохраняется значительная часть населения, усвоившая стандарты предшествующей общественной формации. Для этих граждан не стоит вопрос о свободе выбора в области веры, свой выбор они сделали в предшествующий период и конформное поведение позволяет на внешнем уровне не вступать в конфликт с обществом, а на внутреннем - продолжать следовать прежним убеждениям. Значительно меньшая часть населения осознанно меняет свои убеждения и становится носителем новой идеологии.

Второй этап в осуществлении данного социального запрета тесно связан с взрослением и социализацией детей, родившихся на первом этапе. Этот этап продолжается от 20 до 30 лет. Дети, родившиеся и выросшие во время первого этапа, оказываются перед необходимостью следовать направлению социального давления. Формирование их убеждений и верований протекает в противоречивой обстановке – социально провозглашаются и поощряются одни убеждения, а на уровне семьи – явно или не явно существуют другие. На этом этапе наблюдается преобладание среди молодежи верований, навязанных обществу на первом этапе. Важную роль в этом играет отсутствие священнослужителей и религиозного образования, а также отсутствие возможности самообразования в этой области в связи с уничтожением религиозной литературы и уничтожением храмов.

Третий этап совпадает с взрослением и социализацией внуков людей, живших на первом этапе, длится он около тридцати лет. Общество становится однородным в следовании основному направлению запрета. Большинство людей даже не осознает того, что выбор сделан кем-то вместо них. Представители первого поколения, дожившие до этого этапа, оказывают незначительное влияние на убеждения своих внуков в этой области, во-первых, потому, что сами не сохранили систематичных знаний по основным вопросам своей религии и, во-вторых, в связи с наличием нового стереотипа поведения закрепившегося в обществе. Исключением являются регионы страны, где традиционно существовало высокое уважение к пожилым людям, где социальный статус был тесно связан с возрастом. В этих регионах, в первую очередь это Северный Кавказ, Азербайджан, республики Средней Азии, влияние первого поколения продолжало оказывать значительное влияние, но, как и в остальных регионах, передача знаний была лишена систематичности. Характерным для большинства тех представителей первого поколения, которые являлись проводниками новой идеологии и часто занимали различные государственные или партийные посты, является возвращение к первоначальной религии в старости. Для представителей второго поколения в республиках Средней Азии и Закавказья это часто совпадало

с выходом на пенсию. Представители второго поколения оказывают на третье заметное влияние в вопросе религиозных убеждений, но в связи с особенностями собственного мировоззрения, искаженного общественным давлением, передают, в основном, некоторые навыки, связанные с ритуалами и, в значительно большем объеме, суеверия.

На третьем этапе важным элементом воздействия на формирование личности, без сопротивления следующей направлению социального запрета, является введение нового культа или религии. Для Советского Союза этот элемент воздействия оказался выбран неудачно – культ личности Сталина не мог стать, и не стал культом в полном смысле этого слова. Культ Сталина оказал значительное воздействие на поколение социализировавшееся в этот период, но в связи с отсутствием продуманной стратегии формирования культа как религии в дальнейшем он не оказывал существенного влияния. Атеизм также не был вовремя введен и оформлен, как новый культ, что в дальнейшем и определило его слабое влияние на общественное сознание.

Для четвертого этапа, который наступает с взрослением правнуков первого поколения, характерно практически полное принятие навязанного предшествующим поколениям выбора, как единственно “правильного”. Почти все представители общества считают это “собственным убеждением”. Наряду с этим продолжают существовать суеверия, причем большинство из них подкрепляется каким-то из страхов (болезни, смерти, потери). Особенно это проявляется в сельской местности, что связано не только с большей патриархальностью, но и с традиционным циклом земледелия, и, следовательно, традиционными праздниками. На четвертом этапе ослабляются социальные репрессии в области веры, но это не влияет существенно на позицию большинства населения (именно поэтому и возможно подобное ослабление давления). Сохранившиеся религиозные организации продолжают играть психопрофилактическую роль, причем практически всегда они находятся в зависимости от власти и под контролем власти. Часть населения при психотравмирующих ситуациях (болезнь, несчастные случаи, неудачи в семейной жизни, приближение смерти) обращается к священнослужителям для проведения того или иного ритуала. Большинство из обратившихся даже не пытаются понять основы данной религии, не читают священные тексты, не знают, что является символом веры. При ослаблении действия психотравмирующего фактора, все “благие намерения” забываются до следующей сложной ситуации.

На четвертом этапе обычно заканчивается формирование и начинает активно действовать новый культ или религия. Если это происходит, количество активно проявляющихся суеверий значительно

уменьшается и заменяется новыми ритуалами. В Советском Союзе это не произошло, поскольку на третьем этапе не был оформлен новый культ или новая вера. Неудачной оказалась попытка ввести культ Ленина на четвертом этапе. Внедрение этого культа проводилось достаточно массово и активно, применялись весьма эффективные методики трансформации общественного сознания, но несвоевременность имела следствием незначительное влияние всех этих действий на общественное сознание. На наш взгляд это объясняется тем, что подобные действия являются необходимыми и оказывающими действие на третьем этапе, и могут вновь оказаться эффективными лишь через два поколения (в связи с усилением поисков трансцендентальных оснований собственной жизни) или при смене направления социального давления.

На пятом этапе практически все население полностью принимает внедренные на первом этапе в общество убеждения. К этому времени умирает до 99% (статистика по количеству людей старше 90 лет) населения, жившего на первом этапе. Оставшаяся часть не оказывает какого-либо влияния на общественное мнение и на общественные стандарты “правильного” и “неправильного” поведения в этой области.

Следует отметить, что скорость смены этапов зависит от средней продолжительности жизни населения данного региона или страны. Чем меньше средняя продолжительность жизни, тем быстрее происходит смена этапов. Войны и эпидемии, уничтожающие значительную часть населения, заметно ускоряют подобные процессы.

На протяжении всех этапов появляются люди, в основном среди интеллигенции и интеллектуалов, которые ведут поиск ответов на “вечные вопросы” в области нетрадиционных для данного региона или страны религий, эзотерических учений, научных или псевдонаучных теорий. На четвертом этапе таких людей становится значительно больше, чем на предшествующих этапах – властные структуры не воспринимают их как угрозу системе. Для большинства представителей данной группы характерно достаточно глубокое знание теоретических основ направления, которое они выбирают. Наряду с этим, они с трудом принимают возможность жизни по законам веры, что нередко вызывает диссонанс между знаниями и убеждениями.

Необходимо отметить, что независимо от направления основного социального давления, некоторая часть населения постоянно продолжает искренне верить или искать новую веру. Практически во всех человеческих сообществах и во все времена существовали и существуют люди склонные искать трансцендентное в окружающем мире и себе. Именно эти люди составляют ядро любой из зарождавшихся религий и именно они становятся реальной основой данной конфессии на всем

протяжении ее существования. Количество истинно верующих даже при оптимальных для религии условиях всегда значительно меньше, чем количество верующих из страха смерти, страха жизни, страха болезни или из конформизма. Истинно верующие, в зависимости от особенностей данного вероисповедания, могут уходить из общества, например, в монастыри и в отшельничество, или могут идти в общество с активной проповедью. Наличие достаточного количества истинно верующих поддерживает на данной территории существование определенной веры.

При изменении социальных условий, особенно при дестабилизации общества, резко возрастает потребность населения в ощущении защищенности. Поскольку общество перестает восприниматься в качестве гаранта стабильности и безопасности, количество верующих из страха резко увеличивается. Формальное знание о религии, формальная принадлежность к одной из конфессий тоже не помогают ощутить человеку достаточной степени безопасности. Поэтому начинается расслоение населения: часть углубляется в новый, сформированный на третьем и четвертом этапах культ, часть начинает углубляться в традиционную веру, овладевать системой взглядов и мировоззрением данной религии, часть начинает поиски альтернативной религии или культа, часть – увлекается оккультизмом или псевдонаучными учениями. Общепринятые научные взгляды для некоторой части населения становятся заместителем веры, часто, со всеми признаками культа. В любом из вариантов выбора, психологическое давление страха перед нестабильностью общества компенсируется созданием устойчивых убеждений. На этом этапе наличие образования, в том числе высшего, или занятие фундаментальными науками не уменьшает склонности людей находить дополнительные способы стабилизации собственной психики, создавая ригидные убеждения о мире и месте человека в нем. При этом легко заметить еще одну социально-психологическую закономерность – более стабильное общество может позволить существовать внутренне менее стабильным индивидам. При нестабильности общественной системы выживают психологически устойчивые люди, а также люди нашедшие способ временной или постоянной стабилизации своего сознания.

Распад Советского Союза произошел в первой половине четвертого этапа воздействия социального давления. Характерным признаком именно этого этапа является увлечение населения оккультизмом, гаданием, предсказаниями, колдовством. Для СССР такую роль выполнило увлечение астрологией, экстрасенсорикой, НЛЮ, парапсихологией. Можно в качестве примера отметить массовое увлечение “лечением по TV” (В. Кашпировский, А. Чумак), очереди на

лечение к Д. Давиташвили и другим экстрасенсам. Конечно, подобные явления выгодны для структур власти, поскольку помогают перенаправить социальное напряжение в сравнительно безопасное (для власти, но не для населения) русло, но при этом они же ослабляют действие ранее введенного запрета.

После распада СССР на несколько независимых государств количество колдунов, экстрасенсов, ясновидящих, гадалок и предсказателей на душу населения начало стремительно увеличиваться. Интересно, что первые годы преобладали “белые”, по их собственному определению, колдуны, колдуньи и маги, а в последующие годы количество “белых” и “черных” выравнивается, удовлетворяя соответствующий спрос населения. Используя подходящий момент, из различных стран начали прибывать проповедники большинства религий, религиозных и псевдорелигиозных сект. Значительная часть населения оказалась психологически не защищена перед интенсивным воздействием с их стороны. Деятельность проповедников облегчалась и тем, что у многих советских людей было сформировано государством полное и безоговорочное доверие к радио, телевидению и к печатной продукции (газетам, журналам, книгам).

На территории всех без исключения постсоветских государств с момента их образования значительно усилили влияние традиционные для каждого региона религии. Часто усиление определенной конфессии поощряется и стимулируется новой государственной властью. Фактически мы сейчас можем наблюдать очередной первый этап введения новой религии. Не смотря на декларации о “возврате” к вере и традициям предков, в реальности происходит внедрение в общественное сознание запрета на предшествующую веру. Жесткость преследования инакомыслия, как всегда, зависит от особенностей государственного устройства, от правящих лиц и групп, от особенностей вводимой религии.

Быстрее эти процессы происходят в этнически однородных государствах. Сложнее – в многонациональных государствах, особенно при наличии в их составе крупных групп, общин и национальностей с различными “традиционными” религиями. Происходящее на территории России является ярким примером вышесказанного. Но даже при наличии одной доминирующей религии возможно интенсивное противостояние между разными группами служителей. Внешние и внутренние объяснения подобного противостояния чаще всего не совпадают, но каждый раз в эти процессы втягиваются большие группы населения. Противостояние и противопоставление “свой – чужой” усиливает самоидентификацию вовлеченных людей с определенной религиозной группой. Примером может служить противостояние христианских общин на Украине.

Вопрос о взаимоотношении официальной религии и официальной власти решается практически всегда как вопрос взаимной помощи. На наблюдаемом сейчас этапе властные структуры практически во всех постсоветских государствах активно используют помощь религии в управлении населением. Несколько менее это выражено только в Белоруссии, в связи с особенностями политики ныне действующего президента. Руководители различного ранга, независимо от наличия или отсутствия истинной веры, активно демонстрируют соблюдение ряда религиозных ритуалов. Достаточно интересно звучат объяснения-оправдания подобных действий со стороны тех из руководителей, которые занимали значительные посты в советских партийных или государственных структурах. Помощь государства религиозным организациям (обычно не всем, только избранным) может проявляться и в поощрении пропаганды через средства массовой информации. Практически на каждом государственном телеканале и на многих частных в настоящее время существуют еженедельные, а иногда и ежедневные, религиозные передачи. Несмотря на то, что аудитория зрителей этих передач крайне мала относительно всего населения страны, подобные передачи продолжают существовать годами.

Судя по процессам, происходящим на Украине и в России, как и теоретически можно было предположить исходя из нашей гипотезы о поэтапном изменении общественного сознания, в настоящее время практически не проводится целенаправленное воздействие государства, направленное на формирование определенного религиозного мировоззрения, и не учитывается долговременная перспектива. Большинство из действий в данном направлении на самом деле являются реализацией стремления властных структур к еще большей власти, причем религия оказывается всего лишь дополнительным рычагом управления населением. Именно поэтому подобные действия не являются систематичными и, чаще всего, удовлетворяют только сиюминутные потребности правящей группы. Сами религиозные организации более последовательны в своих действиях, но ни одна из них в настоящее время не обладает достаточной властью для воздействия на все население страны.

Литература.

1. Джеймс У. Многообразие религиозного опыта. -М., 1993
2. Платонов К.К. Психология религии. -М., 1967
3. Религия и общество: Хрестоматия по социологии религии/ Сост. В. И. Гараджа, Е. Д. Руткевич. – М., 1996
4. Элиаде М., Кулиано И. Словарь религий, обрядов и верований. -М., 1997

Поступила в редакцию 17.12.2002г.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ США - ФАКТОР ПОДГОТОВКИ К КОНКУРЕНТНОСПОСОБНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Виндюк О.В.

Гуманитарный университет “Запорожский институт государственного и
муниципального управления”

***Аннотация.** В статье раскрываются вопросы интеграции государственных, общественных организаций и родителей в решении задач, которые связаны с обучением, развитием, воспитанием детей и подготовкой их к жизни. Двигательная активность в совокупности с правильным питанием учеными США рассматривается, как основной механизм формирования здоровья, а занятия спортом с раннего детства, как фактор становления, самореализации личности, её готовности жить и работать в рыночных условиях.*

***Ключевые слова:** двигательная активность, спорт, США, школьные программы.*

***Анотація.** Виндюк О.В. Рухова активність школярів США – фактор підготовки до конкурентноспроможності особистості. У статті розкриваються питання інтеграції державних, громадських організацій та батьків у рішення задач, що зв’язані з навчанням, розвитком, вихованням дітей і підготовкою їх до життя. Рухова активність у сукупності з правильним харчуванням ученими США розглядається, як основний механізм формування здоров’я, а заняття спортом з раннього дитинства, як фактор становлення, самореалізації особистості, її готовності жити і працювати в ринкових умовах.*

***Ключові слова:** рухова активність, спорт, США, шкільні програми.*

***Annotation.** Vinjuk O. V. Impellent activity of schoolboy of USA – the factor of preparation for competitiveness of the persons. The article highlights the question of parental and public, state institutions efforts integration in order to solve the problems in youth upbringing and pre-school training of children. American scientists regard the combinations of physical activities with reasonable nutrition as a basis of health. Going in foe sports in considered to be the most effective way for person’s self-realization and functioning under the conditions of market economy.*

***Key words:** impellent activity, sports, USA, school programs.*

По данным американских социологов [6, 7, 8, 14] спорт рассматривается как важнейший фактор становления и самореализации личности. Спорт – это “выживание достойнейших, когда все хотят быть

наверху”. В отличие от англичан и многих других наций, американцам не нравятся ничейные результаты игр в спорте. Правительство и само общество, от которого исходит требование победы, ставит целью достижение успеха любой ценой. Вице-президент США С. Агню в 1972 году отмечал: “Я верю, что спорт – все его виды – это один из немногих цементирующих факторов, которые не дадут обществу погибнуть, один из немногих видов деятельности”, ... готовящих молодых к жизни [1]. Но далеко не все в Америке разделяют концепцию “победы” [8]. Отметим, что данное высказывание не касается профессионального спорта, на котором в Америке и других капиталистических странах зарабатываются огромные деньги, в основе которого заложена философия “победа любой ценой”.

По мнению американских учёных [3, 4, 5, 11], в Америке все должно быть организовано для юных атлетов, т. к. это укрепляет веру родителей, что ранние занятия детей спортом, помогающие ребенку научиться соревноваться, дают ему больше шансов на успех. Ибо жизнь в Америке – это соревнование и надо уметь бороться за место под солнцем.

Одним из направлений в средствах массовой информации является героизация победителей в спорте. Психологический момент спортивной конкуренции оказывает настолько большое влияние на общество, что каждый американец, начиная с детского возраста, смотрит, думает или говорит о спорте.

В США ставится задача об увеличении пропорциональной части сторон, предлагающих спонсируемые программы по оздоровлению двигательной активности, т. к., по мнению ассоциаций [16], школы – это идеальное рабочее место для внедрения оздоровительных программ. Они обладают локальными, квалифицированными кадрами, базой и оборудованием для обслуживания населения. Использование школьной базы во внеурочное время способствует физическому воспитанию населения. Дополнительно страховые компании предоставляют премиальные средства или скидки всем, регулярно участвующим в школьных программах. В дополнение к сказанному, ниже перечисленные организации могут предложить поддержку в программном обеспечении [9, 15]:

- Американский Союз по Здоровью, Физическому воспитанию, Танцам и Отдыху (American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance);
- Американская Ассоциация Бег и Оздоровления (American Running and Fitness Association);
- Мужские / Женские Христианские Молодежные Организации

(Local Young Men's / Women's Christian Association);

- Государственный Департамент Образования и Здоровья, Офисы содействия Здоровью, Физическому Воспитанию (State Health and Education department Offices of Health Promotion, Physical Education).

Физическое воспитание рассматривается в совокупности с формированием правильного питания. Основные школьные программы обеспечивают механизм, формирующий здоровье, который поддерживает принятие диетических методов, способствующих здоровью, включая классы по управлению массой тела, соревнования по потере веса, программы самоусовершенствования, классы по выбору здоровой пищи. Пищевые программы содействия здоровью наиболее эффективны, когда члены семьи и наставники включены в процесс и являются частью всесторонней объединенной программы содействия здоровью. К данной проблеме привлекаются:

- Американское Общество Рака (American Cancer Society);
- Американская Сердечная Ассоциация (American Heart Association);
- Американский Красный Крест (American Red Cross);
- Национальный Молочный Совет (National Dairy Council);
- Общество Пищевого Образования (Society for Nutrition Education);
- Государственные Отделы Здоровья (State Health Departments);
- Компания Международных Наблюдений (Weight Watchers International, Inc.).

Физическое воспитание в США рассматривается как средство профилактически вредных привычек с самого раннего возраста.

Исследования показали, что служащие, ведущие здоровый образ жизни, обходятся своей компании по статье “медицинское обслуживание” гораздо дешевле, чем пассивные работники – в среднем эта разница составляет 67 долларов для “здоровых” против 778 долларов для “больных”.

Кроме того, было установлено следующее:

- курильщики обходятся фирме на 18% дороже, чем некурящие;
- служащие, страдающие большим избытком веса, обходятся в медицинском отношении на 50% дороже, чем их стройные коллеги;
- количество прогульщиков среди лиц, ведущих активный образ жизни, на 50-60% меньше, чем среди пассивных служащих;
- пассивные служащие проводят в больницах на 30% больше времени, чем лица, занимающиеся спортом.

Многочисленные публикации последних лет, обобщающие опыт людей, ведущих здоровый образ жизни, показывает, что его основы закладываются в детском возрасте. Однако на практике количество взрослых и детей страдающих избыточным весом, продолжает расти. Работодатель не имеет права отказать человеку в работе или снять с работника премию за то, что оно страдает ожирением, т.к. данное действие будет расценено как один из видов дискриминации. С другой стороны СМИ отводят огромное количество часов для рекламы всевозможных ресторанов быстрого питания и одновременно, быстродействующих средств для похудения, которые здоровья тоже не прибавляют.

Общественными организациями США был выдвинут следующий лозунг: “Сделав здоровье нации одним из идеалов Америки – мы сможем обеспечить стране не только здоровье кадров, но здоровое будущее поколение” [10].

Идут интенсивные поиски новой модели школы, стержнем которой будет человеческая личность, а главной целью – её развитие и совершенствование.

Дети – будущее каждого народа. Эта истина глубоко осознаётся в американском государстве. В последние десятилетия принимаются энергичные меры для снятия остроты тех проблем, которые связаны с обучением, развитием, воспитанием, защитой детей, подготовкой их к жизни. Нравственно здоровыми, активными, счастливыми людьми. В опыте США особенно привлекает интеграция всех сил – государственных и общественных – для решения этой задачи первостепенной важности [12].

Все вопросы, касающиеся детей, находятся в США в ведении штатов и местных органов. Вместе с тем федеральное правительство путём законодательной и финансовой деятельности активно направляет политику в этой области. В последние два десятилетия Конгресс страны ежегодно принимает от 20 до 40 различных законов и постановлений, начиная от месячника “Америка любит своих детей” и кончая такими крупными актами, как Закон о поддержке семьи (1988), Закон о предупреждении насилия над детьми и создании службы семьи (1989), Закон об образовании детей-инвалидов (1990), закон об образовании лиц с трудностями в обучении (1991) [9, 14, 16].

Принятие каждого закона сопровождается выделением больших дополнительных средств на исследовательские программы, работу с родителями, обучению специалистов, что стимулирует инновационную деятельность властей на местах.

Принимая постановление о месячнике “Америка любит своих

детей” Конгресс обратился к обществу с призывом и конкретными предложениями: “Взрослые должны осознать свой долг в защите своих детей от алкоголя, наркотиков, насилия. Они должны способствовать заслуженному признанию успехов детей и помогать тем из них, кто сталкивается с трудностями, обрести уверенность в своих силах. Взрослые должны чаще обнимать своих детей, улыбаться им, говорить добрые слова. Народу Америки нужно показать свою любовь и уважение к детям” [2]. Программа месячника наполняется конкретным содержанием в условиях каждого штата, графства, общины.

Федеральное правительство раз в десять лет проводит национальную конференцию по проблемам детей, публикует доклады об их положении в обществе, создаёт группы специалистов для разработки отдельных вопросов.

Наблюдается большой подъём общественной активности. Ассоциация “Добровольцы в помощь школе” насчитывает более 1 млн. членов, которые работают в качестве руководителей кружков, репетиторов, помощников учителей и т.д. Немало фирм представляют сотрудникам, работающим с детьми, двухнедельный оплачиваемый отпуск. Согласно статистике, около 35% всех американских семей делают добровольные взносы на программы для детей и молодёжи и в помощь школе. Средняя сумма, которую затрачивает в семья в год на эти цели (380 долларов), находится на втором месте после взносов на нужды церкви [15].

Местные библиотеки, музеи, университеты предлагают разнообразные программы обучения и развлечения. Церкви имеют не только воскресные школы для изучения Библии, но и спортивные залы для детей и молодёжи.

Движение является фундаментальным средством для всех людей. Двигательная активность реализует не только физические потребности организма, но и умственные и эмоциональные [13].

Двигательная активность рассматривается как способ общения между людьми, как удовольствие и как способ увеличения общего благосостояния. Поэтому, специалисты общеоздоровительных центров, парков и стадионов должны превратить двигательную активность в процесс, от которого все будут получать удовлетворение.

Таким образом в США наблюдается тенденция повышения требований к физическому воспитанию каждого человека, начиная с раннего возраста, т.к. преимущество здорового образа жизни очевидно и специалисты США от его пропаганды перешли к активному формированию умений и навыков здорового образа жизни, отдавая приоритет в его реализации двигательной активности, как фактору

ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ РЫНОЧНОЙ КОНКУРЕНЦИИ.

Литература

1. Гуськов С.И. О программе физического воспитания "Америка - 2000" // *Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран.* – М. – 1995. – С. 3 – 10.
2. Allsbrook L. *Fitness Should Fit Children*// *JOPERD.*- 1992.- August.- p. 47-49
3. Almond L. *Games making* // *Bulletin of Physical Education.*-1983.-19 (1).-p. 32-35.
4. Anderson M.H., Elliot M. E., La Barge J. *Play with a purpose. Elementary School Physical Education.*- Harper & Row, Publishers.- New York and London.- 1973 .- p.39-43.
5. Aycock T. *The relationship between parental attitudes toward physical activity and the physical fitness of primary age children . Doctor of Philosophi in the Department of Education. University of Nort Carolina at Chapel Hill. Chapel Hill. (USA).*- 1982 .-134 p.
6. Boulton M. J. *Concurrent and Longitudinal Relations between Children's Playground Behavior and Social Preference, Victimization, and Bullying*// *Child Development.*- July/August.- Vol.70.-No.4.- 1999.-p.944-954.
7. Curtner –Smith M. D. *Teaching games for understanding: Using games invention with elementary children*// *JOPERD.*- March.-Vol.67.-No.3.-1996.-p.33-37.
8. Docheff D. *Character in Sport and Physical Education-Summation*// *JOPERD.*- Vol. 69.- No.2.-1998-p.24.
9. *Encyclopedia of Educational Research.*- New York: Macmillan Company.- Vol.1.- 1992.-p.256-263.
10. Fang Z. *A review of research on teacher beliefs and practices*// *Educational Research.* – 1996.- Vol. 38.- p. 47-65.
11. Gabbard K. *Physical Activity and Healthy Child* // *JOPERD.*- November.- 1993.- p.23-28.
12. Harrison C. H. *Developmental and adapted physical education.* -N.Y.-1978.-p.216-219.
13. Hodges J.S., Henderson K.A. *Promoting the Physical Activity Objectives in The Surgeon General's Report: A Summary*//*JOPEDRD.*-Vol.70.-No.3.- 1999.-p.40-41.
14. Jacobs P. *The teacher's role in the playground. Play : intergenerational experience. Southern Early Childhood Association.* – Little Rock, AR. USA .- 1996.- p. 24-26
15. Park R.J. *History of Research on Physical Activity and Health: Selected Topics, 1867 to the 1950s. Quest. Vol. 47. – No. 3. August 1995. – p. 274 –287.*
16. *The California Education Handbook; A practical, Abridged reference source for educational related codes and the California code of regulations titles 5 and 8, Fourth edition.*- 1998. – p. 116-121.

Поступила в редакцию 17.01.2003г.

СИСТЕМА УЧЕТА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В БАСКЕТБОЛЕ

Корягин В.М.

Национальный университет “Львовская Политехника”

***Аннотация.** В работе представлены результаты исследований тренировочных нагрузок в баскетболе.*

***Ключевые слова:** баскетбол, нагрузки в баскетболе.*

***Анотація.** Корягин В.М. Система обліку тренувальних навантажень у баскетболі. В роботі представлені результати досліджень тренувальних навантажень в баскетболі.*

***Ключові слова:** баскетбол, навантаження в баскетболі.*

***Annotation.** Koryahin V.M. Systems of records of training loadings in basketball. The results of researches of training loadings are present in this work.*

***Keywords:** basketball, loadings in basketball.*

Одной из важнейших предпосылок эффективного управления тренировочным процессом является создание унифицированной системы учета тренировочных нагрузок. Первым шагом на этом пути может быть систематизация упражнений, применяемых в качестве тренировочных средств, на основе какого-либо определенного признака. Систематизации специальных упражнений в баскетболе, разработанные к настоящему времени, строились в большинстве случаев исходя из оценок характера решаемых технических и тактических задач и степени их соответствия специфике игровой активности баскетболистов [2, 9 и др]. Другой подход к систематизации специальных упражнений баскетболистов основывается на учете физиологического воздействия нагрузок на организм спортсменов [1, 7, 8, 11, 14, 19, 21].

Однако до сих пор вопрос о применимости систематизации, базирующихся на физиологических критериях, в отношении специальных средств, используемых при подготовке баскетболистов, остается открытым.

При установлении градаций тренировочных нагрузок в баскетболе могут быть использованы два принципиальных подхода: 1) систематизация упражнений с учетом характеристик физической нагрузки; 2) градация нагрузок на основе учета физиологических изменений, вызываемых выполнением упражнений. Если учесть, что в баскетболе точно определить параметры физической нагрузки не всегда возможно, то более предпочтителен при систематизации и нормировании

тренировочных нагрузок учет ответных физиологических реакций организма.

В настоящем исследовании предпринята попытка разработать систематизацию тренировочных нагрузок в баскетболе по характеру вызываемых ими физиологических изменений. В частности, изучить, какие физиологические показатели более всего пригодны в целях систематизации специальных упражнений баскетболистов и каковы граничные значения физиологических показателей, обладающих достаточной “различительной мощностью”, в каждом из выделенных диапазонов тренировочных нагрузок.

Методика. При оценке физиологического воздействия тренировочных нагрузок нами были избраны те виды специальных упражнений, которые наиболее широко применяются в баскетболе. Основные характеристики их приведены ранее [6]. Основными физиологическими показателями были взяты величины легочной вентиляции, O_2 -потребления во время работы, O_2 -долга, “излишка” выделяемой CO_2 и некоторых пульсовых показателей [3, 13, 14, 18, 20]. В качестве наиболее общего критерия энергетической стоимости упражнения использовали расчеты показателя скорости расхода макроэргов [3]. При вычислении этого показателя исходили из следующих посылок. При физиологических значениях коэффициента P/O каждый литр кислорода, потребленного во время работы и при оплате алактатного O_2 -долга (при окислительном ресинтезе АТФ и КрФ), эквивалентен образованию 0,282 Мфосфатных макроэргов. Учитывая известные соотношения между количеством макроэргов, ресинтезируемых в процессе гликолиза, количеством образованной молочной кислоты и размерами лактатного O_2 -долга, связанного с окислительным устранением молочной кислоты, нетрудно установить, что 1 л O_2 , потребленного при оплате лактатного O_2 -долга, будет эквивалентен ресинтезу 0,136 М макроэргов в процессе анаэробного распада углеводов. Общее количество макроэргических фосфорных соединений, идущих на оплату энергетических затрат при выполнении упражнений, можно определить как сумму количества макроэргов, эквивалентного величине O_2 -прихода упражнения — $\sim P_1$ (аэробное фосфорилирование), количества макроэргов, эквивалентного величине алактатного O_2 -долга — $\sim P_2$ (общие запасы АТФ и КрФ в мышцах) и количества макроэргов, эквивалентного величине лактатного O_2 -долга — $\sim P_3$ (субстратное анаэробное фосфорилирование). При расчете скорости использования макроэргов суммарную величину образованных макроэргических связей делили на общее время выполнения упражнения:

$$\text{Скорость использования макроэргов} = \frac{\sim P_1 + \sim P_2 + \sim P_3}{t_{\text{упр}}}$$

При статистической обработке регрессионных зависимостей пользовались расчетными методами, описанными в руководствах [12, 16, 17].

Результаты и обсуждение. Физиологические показатели, по которым можно оценивать срочный тренировочный эффект упражнений, обладают неодинаковой “различительной мощностью”. С изменением параметров физической нагрузки каждый показатель специфически изменяется до тех пор, пока не достигнет предельных значений, выше которых он становится нечувствительным к увеличивающемуся воздействию физической нагрузки. Наиболее простым способом установления “различительной мощности” отдельных физиологических показателей является анализ регрессионных зависимостей, связывающих эти показатели с параметрами ведущих физиологических функций. Примеры таких зависимостей приведены на графиках (см. рис. 1—6). На рис. 1 представлена зависимость двух наиболее важных показателей аэробного и анаэробного обмена — уровня O_2 -потребления и скорости выделения “излишка” CO_2 . Регрессия этих показателей может быть аппроксимирована экспоненциальной зависимостью. Только при выполнении умеренных упражнений, энергетический запрос которых не превышает уровня O_2 -потребления 2,3 л/мин, между показателями аэробного метаболизма и избыточным выделением CO_2 при анаэробном образовании молочной кислоты существует линейная пропорция. С возрастанием мощности упражнений уровень анаэробного метаболизма, оцениваемый по скорости выделения “излишка” CO_2 , увеличивается намного быстрее, чем растет интенсивность аэробных процессов. Участки графика, обозначенные разной штриховкой, соответствуют значениям измеряемых показателей, относящихся к диапазонам тренировочных нагрузок различной направленности. Исходя из установленных соотношений между показателями физической нагрузки и физиологическими сдвигами в организме, все исследованные упражнения мы отнесли к 4 диапазонам тренировочных нагрузок: 1) нагрузки преимущественно аэробной направленности; 2) нагрузки смешанного аэробно-анаэробного воздействия; 3) нагрузки анаэробной гликолитической направленности; 4) нагрузки анаэробного алактатного воздействия [4,5, 10, 14, 15].

Как видно на графике регрессии (см. рис. 1), значения показателей O_2 -потребления и $Exs CO_2$, относящиеся к различным упражнениям, четко группируются на выделенных участках регрессионного поля.

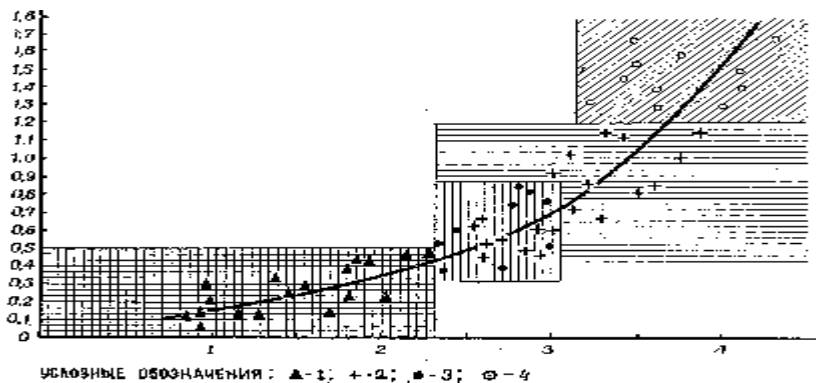


Рис. 1. Регрессия между показателями “неметаболического излишка” CO_2 и O_2 -потребления при выполнении специальных упражнений баскетболистов. На ординате — уровень выделения “излишка” CO_2 , л/мин. Условные обозначения: 1 — упражнения аэробной направленности; 2 — аэробно-анаэробной, 3 — анаэробной алактатной и 4 — анаэробной гликолитической направленности

Основываясь на такой группировке показателей, характеризующих срочный тренировочный эффект упражнений разной направленности можно определить граничные значения физиологических показателей, присущие отдельным диапазонам тренировочных нагрузок. Установление таких значений в дальнейшем может быть использовано для контроля за тренировочным процессом. Так, например, из анализа приведенной регрессионной зависимости следует, что при выполнении упражнений преимущественно аэробной направленности значения скорости избыточного выделения CO_2 не должны превышать 0,5 л/мин, а уровень (O_2 -потребления не должен быть выше 2,3 л/мин. При выполнении упражнений смешанной аэробно-анаэробной направленности изменение скорости выделения CO_2 ограничивается диапазоном значений от 0,5 до 1,2 л/мин, а изменение уровня O_2 -потребления — от 2,3 л/мин до максимальных значений O_2 . Для упражнений алактатной анаэробной направленности характерны следующие границы вариаций: для скорости избыточного выделения CO_2 — от 0,35 до 0,8 л/мин, для уровня O_2 -потребления — от 2,3 до 3,1 л/мин.

Выполнение упражнений анаэробной гликолитической направленности сопровождается выделением избыточного CO_2 в размерах от 1,2 л/мин до максимальных значений, а уровень O_2 -потребления — в пределах от 3,2 л/мин до значений максимума O_2 .

На рис. 2 представлены графики регрессии показателя уровня O_2 -потребления и показателей, оценивающих интенсивность анаэробных превращений в тканях. Вверху изменения уровня O_2 -потребления сопоставлены с увеличением скорости выделения “излишка” CO_2 , характеризующие относительную мощность гликолитического процесса. Здесь хорошо видно, что изменения показателя O_2 -потребления наблюдаются лишь в зоне значений скорости гликолиза, не превышающих 50—70% максимальной мощности этого анаэробного процесса. При более высоких значениях скорости анаэробных превращений в организме величины O_2 -потребления не меняются. Это говорит о том, что при выполнении упражнений высокой интенсивности, где основное значение в энергетике упражнений принадлежит анаэробным процессам, уровень O_2 -потребления уже не обладает достаточной “различительной мощностью” и не может быть использован при градации упражнений. Это подтверждается и данными анализа зависимости уровня O_2 -потребления от скорости образования алактатного O_2 -долга (см. рис. 2,В). Здесь точки, относящиеся к упражнениям алактатной анаэробной направленности, сильно выпадают из общей зависимости, установленной по результатам измерений данных показателей в других диапазонах тренировочных нагрузок.

Изменения показателей легочной вентиляции, оценивающих размеры поступления O_2 через легкие в зависимости от обнаруживающихся сдвигов основных параметров аэробного и анаэробного метаболизма, представлены на рис. 3. Видно, что между показателями легочной вентиляции и скорости аэробного процесса существует линейная зависимость, охватывающая все диапазоны тренировочных нагрузок. Это говорит о том, что воздействие на системы, ответственные за транспорт кислорода, прогрессивно увеличивается по мере стимуляции аэробных процессов в тканях. Следовательно, показатели легочной вентиляции вполне могут быть использованы для контроля тренирующего воздействия упражнений аэробной направленности.

При анализе взаимосвязей показателей легочной вентиляции и скорости “избыточного” выделения CO_2 выявляется иное положение: здесь увеличение скорости поступления CO_2 через легкие обнаруживается лишь до тех пор, пока величина “избыточного” выделения CO_2 не достигает 50% максимума.

Изменение легочной вентиляции в зависимости от скорости расщепления макроэргов обнаруживает тенденцию к экспоненциальному увеличению при высоких мощностях упражнений. Это можно расценить

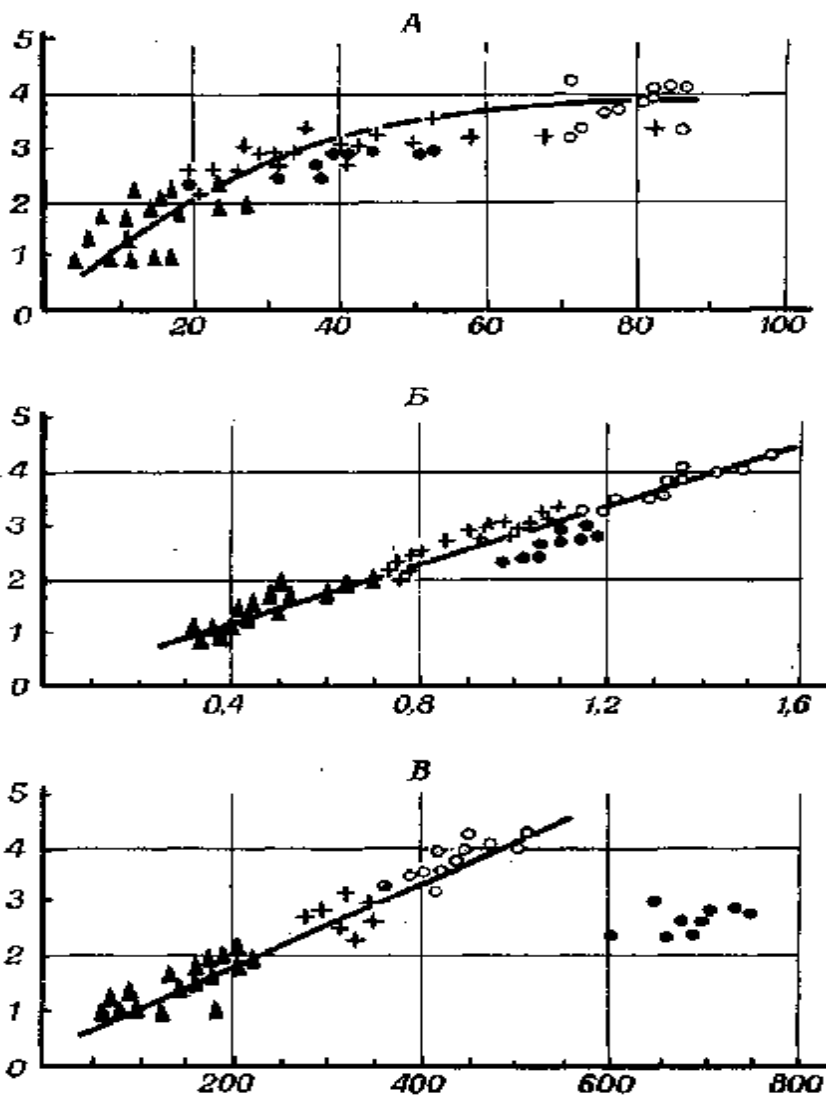


Рис. 2. Изменение показателя (O_2 -потребления в зависимости от интенсивности метаболических процессов при выполнении специальных упражнений баскетболистов. Представлены регрессии показателей (O_2 -потребления: по уровню анаэробного метаболизма ($Exh CO_2 \% макс.$) — А; скорости использования макроэргов ($\sim P/t, M/мин$) — Б; скорости образования алактатного O_2 -долга (Алакт. O_2 -долг/t, мл/мин) — В. На ординате — O_2 -потребление, л/мин

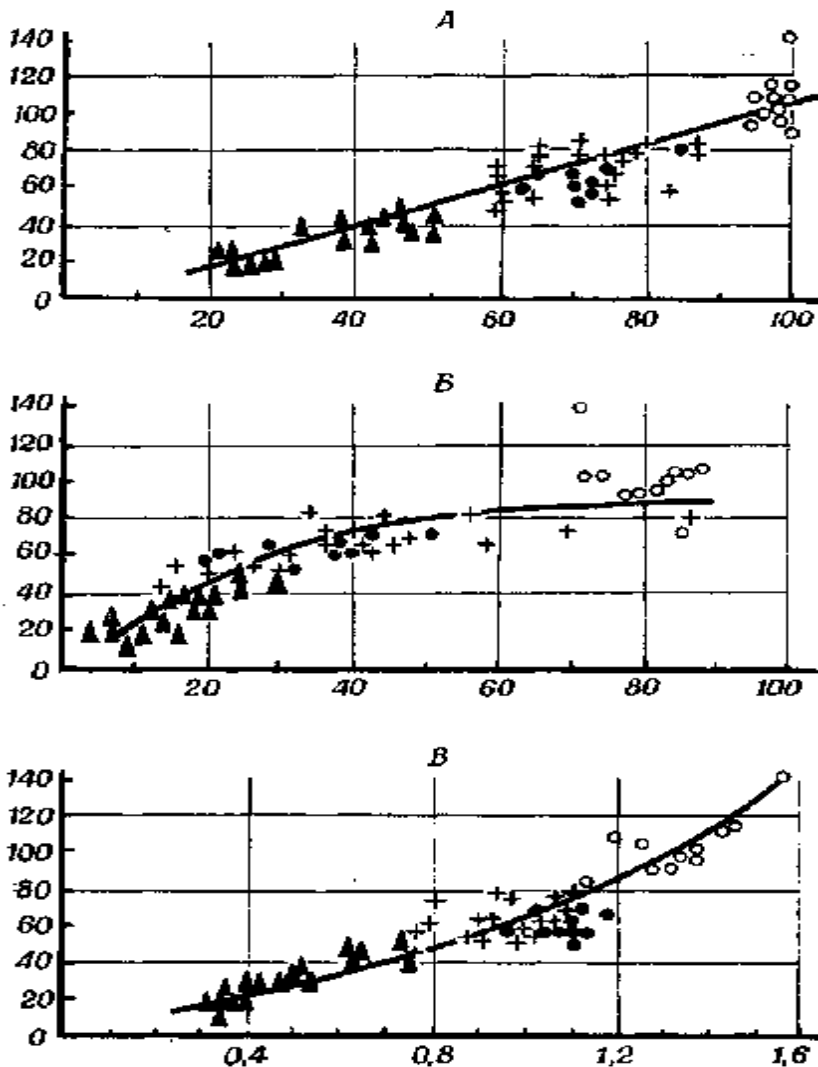


Рис. 3. Изменение показателя легочной вентиляции в зависимости от интенсивности метаболических процессов при выполнении специальных упражнений баскетболистов. Представлены регрессии показателей легочной вентиляции: по уровню аэробного метаболизма (VO_2 , % макс.) — А; уровню анаэробного метаболизма (Exh. CO_2 , % макс.) — Б; скорости использования макроэргов ($\sim P/t$ М/мин) — В. На ординате — уровень легочной вентиляции, л/мин

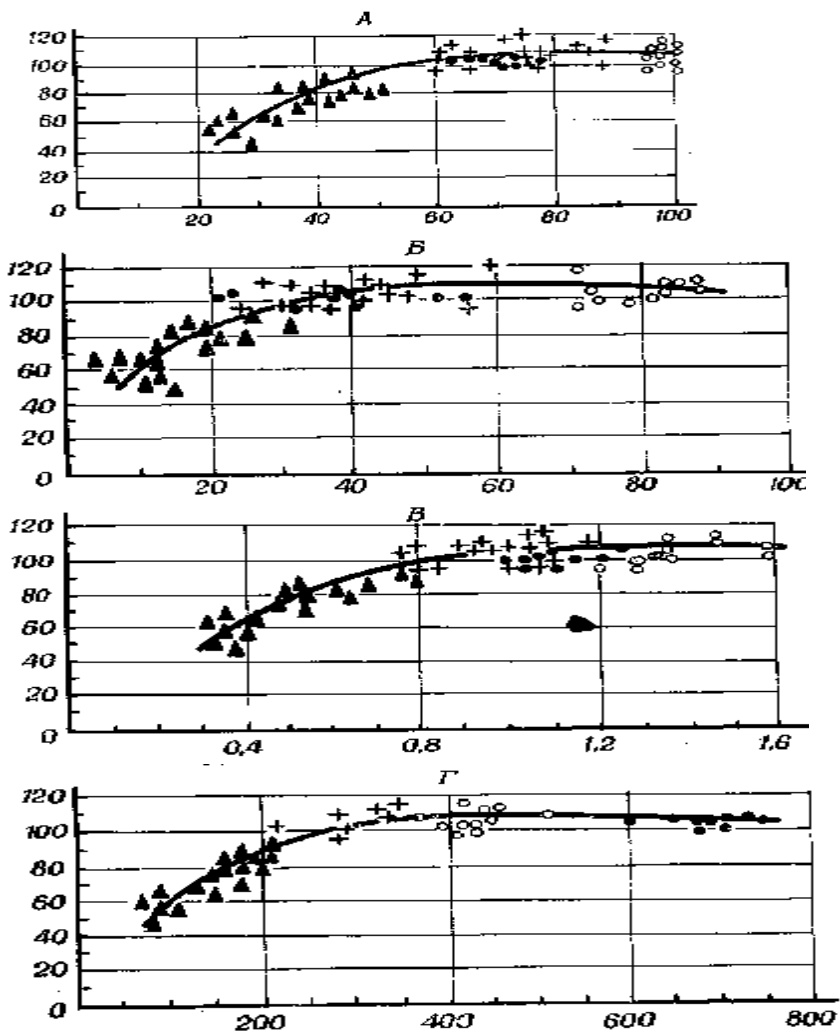


Рис. 4. Изменение показателя среднего пульса в зависимости от интенсивности метаболических процессов при выполнении специальных упражнений баскетболистов. Представлены регрессии показателей среднего пульса: по уровню аэробного метаболизма (VO_2 , % макс.) — А; уровню анаэробного метаболизма (Ехс. CO_2 , % макс.) — Б; скорости использования макроэргов ($\sim P/t$, М/мин) — В; скорости образования алактатного O_2 -долга (Алакт. O_2 -долг/т, мл/мин) — Г. На ординате — средний пульс, уд/мин

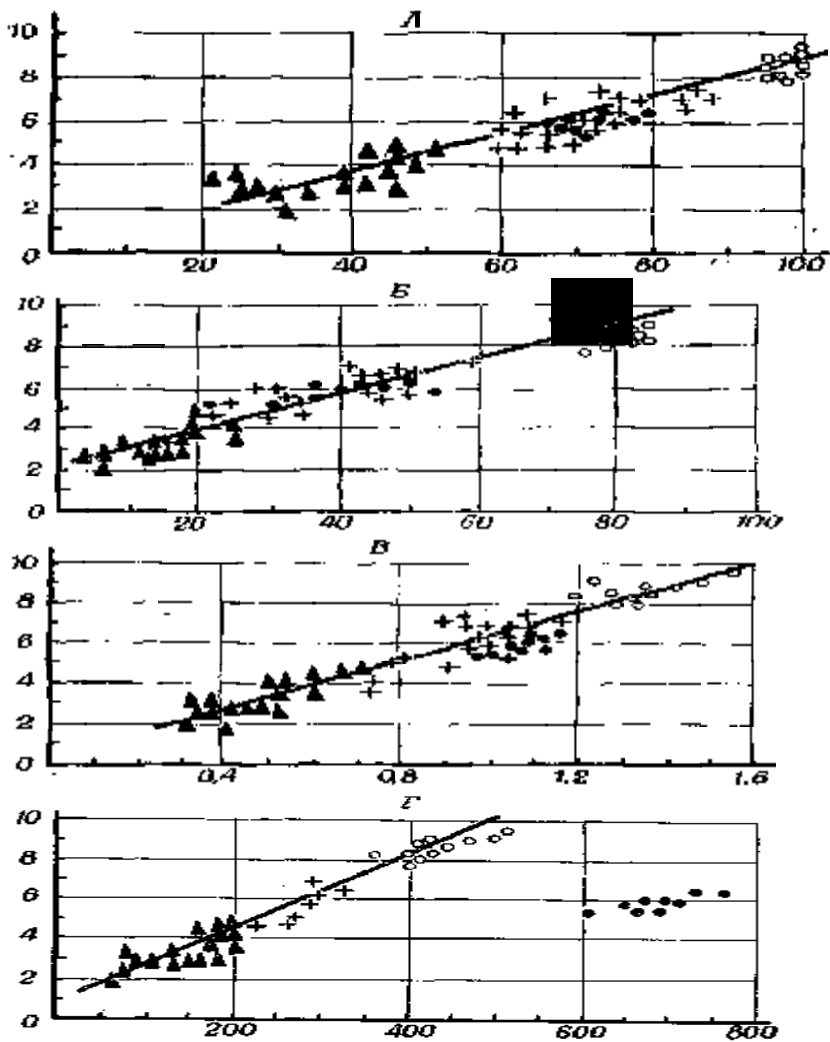


Рис. 5. Изменение показателя суммарного O_2 -долга в зависимости от интенсивности метаболических процессов при выполнении специальных упражнений баскетболистов. Представлены регрессии показателей суммарного O_2 -долга: по уровню аэробного метаболизма (VO_2 , % макс.) — А; уровню анаэробного метаболизма (Ехс. CO_2 , % макс.) — Б; скорости использования макроэргов ($\sim P/t$, М/мин) — В; скорости образования алактатного O_2 -долга (Алакт. O_2 -долг/т, мл/мин) — Г. На ординате — суммарный O_2 -долг, л

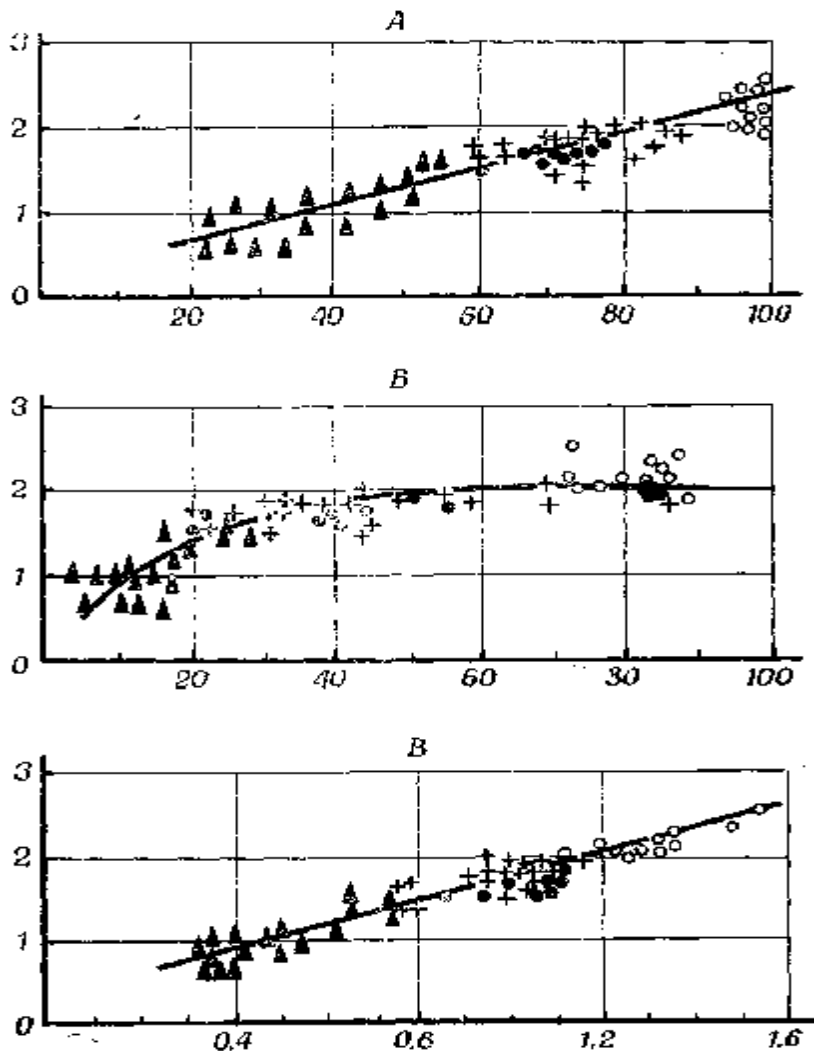


Рис. 6. Изменение показателя лактатного O_2 -долга в зависимости от интенсивности метаболических процессов при выполнении специальных упражнений баскетболистов.

Представлены регрессии показателей лактатного O_2 -долга: по уровню аэробного метаболизма (VO_2 , % макс.) — А; по уровню анаэробного метаболизма (Ехс. CO_2 , % макс.) — Б; скорости использования макроэргов ($\sim P/t$, М/мин) — В. На ординате — лактатный O_2 -долг, л

как указание на то, что степень метаболической активности работающих мышц является основным фактором регуляции внешнего дыхания при напряженной мышечной работе.

Характерную зависимость от показателей аэробного и анаэробного обмена обнаруживает величина среднего пульса при работе (рис. 4). Этот показатель экспоненциально возрастает с увеличением скорости как аэробных, так и анаэробных превращений в работающих мышцах. На графиках Б и Г, иллюстрирующих изменение этого показателя в зависимости от усиления анаэробных реакций в тканях, видно, что при наибольшей мощности упражнения выявляется тенденция к его снижению. Это свидетельствует, что наибольший эффект в отношении показателей циркуляторной производительности сердца оказывают специальные упражнения, выполняемые при максимальном усилении аэробного процесса, но не превышающие 60—70% от наибольшей скорости анаэробных реакций в работающих мышцах, т. е. здесь наиболее эффективны упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности [5].

Таблица 1

Значение физиологических показателей при выполнении баскетболистами специальных упражнений, относящихся к различным диапазонам тренировочных нагрузок

Направленность тренирующего воздействия	Уровень O_2 потребления, л/мин	Алактатный O_2 -долг, л	Лактатный O_2 -долг, л	Общий O_2 -долг, л	«Неметаболический избыток» CO_2 л/мин	Уровень легочной вентиляции, л/мин	Частота сердечных сокращений, уд/мин	Пульсовая сумма восстановления, уд	Средний пульс работы, уд/мин
Преимущественно аэробия	0,9—2,3 1,6	0,5—1,5 0,75	1,3—3,3 2,3	1,8-4,8 3,2	0,14—0,5 0,32	16—45 30	120—160 140	300—900 600	50—90 70
Смешанная аэробно-анаэробия	2,3—3,6 2,95	1,5—2,0 1,75	3,3—6,0 4,65	4,8-7,5 6,15	0,5-1,2 0,85	45—80 62	160—190 175	900—1900 1400	90—115 102
Анаэробия гликолитическая	3,6-4,3 3,95	2,0—2,6 2,3	6,0—6,8 6,4	7,5-9,5 8,5	1,2-1,8 1,5	80—140 110	180—190 185	1900—2330 2115	90—110 100
Анаэробия алактатная	2,3—3,1 2,7	1,3-1,9 1,6	2,3-4,4 3,35	5,1-6,2 5,65	0,35—0,8 0,55	50—75 62	170—190 180	730—1500 1100	94—103 98,5

Из графиков, приведенных на рис. 5, видно, что наиболее выраженное воздействие на организм баскетболистов оказывают упражнения анаэробной гликолитической направленности. Об этом же свидетельствуют графики на рис. 6, где демонстрируются изменения показателей алактатного O_2 -долга при выполнении упражнений различной направленности.

Основываясь на результатах проведенного регрессионного анализа, мы определили средние и граничные значения для разных физиологических показателей, которые характерны для различных диапазонов тренировочных нагрузок. Эти данные суммированы в таблице.

Выводы.

1. При оценке срочного тренировочного эффекта специальных упражнений баскетболистов различные физиологические показатели обладают неодинаковой информативной мощностью. Наиболее “чувствительны” к изменению нагрузки показатели скорости расщепления макроэргов в работающих мышцах, скорости образования алактатного O_2 -долга и “излишка” CO_2 . Более ограниченную “различительную мощность” имеют показатели, оценивающие интенсивность аэробного обмена (уровня O_2 -потребления).

2. На основе исследования средств и методов тренировки баскетболистов предложена систематизация специальных упражнений по характеру вызываемого ими тренировочного эффекта: а) упражнения преимущественно аэробного воздействия; б) упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности; в) упражнения анаэробного лактатного воздействия; г) упражнения анаэробной гликолитической направленности.

Литература

1. Алтберг О. Я. Дисс. Тарту, 1971.
2. Баскетбол. Под общей ред. Н. В. Семашко. М., ФиС, 1967
3. Волков Н. И. Дисс. М., 1969.
4. Волков Н. И. В сб.: Проблемы конькобежного спорта. М., ФиС, стр. 5.
5. Волков Н. И., Стенин Б. А. Тренировка сильнейших конькобежцев мира. М., ФиС, 1970.
6. Волков Н. И., Корягин В. М. “Теор. и практ. физ. культ.”, 1974, № 10, стр. 22.
7. Георгиев Н., Семов К. “Въпр. на физ. культ.”, 1971, № 5, стр. 279.
8. Костикова Л. В. Дисс. М., 1973.
9. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. М., ФиС, 1971.
10. Мелленберг Г. В., Седов А. В., Хван М. У., Севастьянов Е. А. “Теор. и практ. физ. культ.”, 1973, № 7, стр. 28.
11. Мохамед Абдель Вахаб Мохамед. Дисс. М., 1971.
12. Налимов В. В. Применение математической статистики при анализе веществ. М., Физматгиз, 1960
13. Романов А. В. Дисс. М., 1970
14. Рысс А. А. Дисс. Пермь, 1971.
15. Семашко Н. В., Данилов В. А. “Спорт, игры”, 1971, № 4, стр. 21
16. Сепетлиев Б. Статистические методы в научных медицинских исследованиях. М., “Медицина”, 1968.
17. Плохинский Н. А. Биометрия. М., 1970
18. Шепилов А. А. Дисс. М., 1970.

19. HajkovaV., MatejkovaJ., DrazilV. *Teor. Prax. Tel. vych.*, 1968, v. 16, N 1, p. 45.
20. Muller E. A. *Arbeitsphysiol.*, 1950, Bd. 14, S. 271
21. Корягин В.М. Докт. Диск. М., 1994.

Поступила в редакцию 13.12.2002г.

К ВОПРОСУ ОБ ИЗМЕРЕНИИ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

Корягин В.М.

Национальный университет “Львовская Политехника”

***Аннотация.** В статье рассматриваются различные методики диагностики пространственной организации тела человека. Использование современных измерительных комплексов позволяет оперативно оценивать осанку человека и при необходимости вносить коррекции в процесс физического воспитания.*

***Ключевые слова:** пространственная организация тела, общий центр масс, осанка.*

***Анотація.** Корягин В.М. До питання про вимір просторової організації тіла людини. У статті розглядаються різні методики діагностики просторової організації тіла людини. Використання сучасних вимірювальних комплексів дозволяє оперативно оцінювати поставу людини і при необхідності вносити корекції в процес фізичного виховання.*

***Ключові слова:** просторова організація тіла, загальний центр мас, постава.*

***Annotation.** Koryahin V.M. To a question on measuring of spatial organization of a body of the man. In clause the various procedures of diagnostics spatial organization of a body of the man are considered. Use of modern measuring complexes allows operatively to estimate bearing of the man and if necessary to import corrections to process of physical education.*

***Key words:** spatial organization of a body, general center of mass, bearing.*

По данным многих авторов [1, 3, 6] нарушения биодинамики позвоночника и его морфофункциональных характеристик возникают, как правило, из-за изменения пространственной организации тела человека. Вследствие чего, позвоночный столб не выдерживает излишних механических нагрузок, и в наиболее ослабленных местах, деформируется и искривляется.

Пространственная организация тела является новой

методологической возможностью в изучении осанки человека.

Правильная осанка является одним из основных критериев, который определяет состояние здоровья человека. Она характеризуется следующими признаками: при осмотре спереди, относительно фронтальной плоскости: положение головы прямое; плечи, ключицы, реберные дуги, гребни подвздошных костей симметричны; живот плоский, подтянут; нижние конечности прямые (углы тазобедренных и коленных суставов около 180°); при осмотре сзади: контуры плеч и нижние углы лопаток располагаются на одном уровне, а внутренние края – на одинаковом расстоянии от позвоночного столба; при осмотре сбоку, относительно сагиттальной плоскости: позвоночный столб имеет умеренные физиологические изгибы (шейный и поясничный лордозы, грудной и крестцово-копчиковый кифозы); линия, условно проведенная через центр тяжести головы, плечевой сустав, большой вертел, головку малоберцовой кости, наружную сторону голеностопного сустава, должна быть непрерывной и вертикальной.

Отклонениями от правильной осанки принято обозначать ее нарушения в том случае, если по результатам углубленного обследования не выявлены заболевания позвоночного столба или других отделов опорно-двигательного аппарата (ОДА). Принято считать, что нарушения осанки не являются заболеванием, так как они сопровождаются только функциональными нарушениями ОДА. В то же время, нарушения осанки могут быть первыми проявлениями серьезных заболеваний.

Поэтому своевременная диагностика нарушений пространственной организации тела человека является актуальной как для педагогической, так и для медицинской практики.

Для оценки состояния осанки чаще всего используют визуальный метод. При визуальном осмотре, проверяют высоту размещения плечевых линий, нижних углов лопаток и отставание их от грудной клетки, форму просветов образованных внутренними поверхностями рук и туловища. Асимметрию лопаток определяют, измерив сантиметровой лентой “треугольник” (расстояние от VII шейного позвонка до нижнего угла левой лопатки и от VII позвонка до нижнего угла правой лопатки). При нормальной осанке эти расстояния равны.

В.А. Гамбурцевым [2] было предложено значительное количество способов изучения пространственной организации тела человека, в частности, он разработал ряд сравнительно простых приспособлений гониометрического типа.

Для анализа двигательной функции позвоночного столба А.Н. Лапутиным [2] был предложен электромеханический гониометр,

изготовленный в виде металлического экзоскелетона.

Для определения нарушений осанки Храмцовым и Федоровым [3] был разработан метод, основанный на принципе радиолокации. Суть метода состоит в следующем. С помощью доплеровского локатора на область спины воздействуют электромагнитной волной сверхвысокой частоты в диапазоне 35,0-90 ГГц. Радиототклик принимается антенной локатора, обрабатывается приемным устройством и передается в персональный компьютер для дальнейшего анализа. С помощью разработанной программы рассчитываются величины шейного и поясничного лордозов, а также показатели асимметрии в грудном и поясничном отделах позвоночного столба.

Бурное развитие в конце 20-го столетия персональных ЭВМ и видеотехники в мире придало новый импульс в совершенствовании средств автоматизации оценки физического развития человека. Важной отличительной чертой этих изменений явилось появление более эффективных методов измерения, сложной высокоточной измерительной аппаратуры, способной зафиксировать все необходимые параметры, с этой точки зрения большой интерес представляют аппаратурные возможности видеокомпьютерных анализаторов пространственной организации тела человека при различных условиях его гравитационных взаимодействий.

Так, В.П. Михайловым [5] в Новосибирском НИИТО на основе оптических методов измерения поверхности спины для определения деформаций позвоночного столба разработан метод компьютерной оптической топографии. Преобразование информации о форме поверхности спины в изображение интерферограммы с фазовой кодировкой измерительной информации в топографе осуществляется методом проекции полос со скрещивающимися оптическими осями камеры и проектора, который представляет собой графическое описание рельефа поверхности спины пациента в виде изолиний.

Для оценки физического развития школьников может использоваться разработанная В.А. Кашубой [5] на кафедре кинезиологии Национального университета физического воспитания и спорта Украины технология видеокомпьютерной диагностики осанки с использованием пакетов программ.

Для измерения пространственного расположения основных биозвеньев тела человека в сагиттальной плоскости относительно соматической системы отсчета автор предлагает определять биогеометрический профиль осанки. Биогеометрические характеристики сагиттального профиля осанки включают: α_1 - угол, образованный вертикалью и линией, соединяющей остистый отросток позвонка C_7 и

центра масс (ЦМ) головы. Остистый отросток C_7 – наиболее выступающая назад точка позвоночника на границе шейного и грудного отделов, ЦМ головы в сагиттальной плоскости проецируется на область ушной раковины; α_2 – задний угол устойчивости (угол, заключенный между линией тяжести и наклонной линией, проведенной из точки L_5 к пятке); α_3 – передний угол устойчивости (угол, заключенный между линией тяжести и наклонной линией, проведенной из точки L_5 к дистальному концу фаланги 1-го (большого пальца); α_4 – угол, образованный горизонталью и линией, соединяющей бугор пяточной кости и надколенник; α_5 – угол, образованный горизонталью и линией, соединяющей наиболее выступающую точку лобной кости и подбородочный выступ; α_6 – угол, образованный вертикалью и линией, соединяющей остистый отросток позвонка C_7 – наиболее выступающая назад точка позвоночника на границе шейного и грудного отделов и остистый отросток позвонка L_5 – наиболее лордотически углубленная точка поясничного лордоза (центр соматической системы координат); l_1 – расстояние от точки C_7 до вертикали, проходящей через ЦМ головы; l_2 – расстояние от наиболее выпуклой точки позвоночника до вертикали, проходящей через ЦМ головы; l_3 – расстояние от точки L_5 до вертикали, проходящей через ЦМ головы.

Важной характеристикой пространственной организации тела человека является динамика его позвоночного столба. Оценка функционального состояния позвоночного столба как правило включает определение таких параметров, как: гибкость (амплитуда движения в различных плоскостях и различных отделах позвоночного столба); стабильность (устойчивость), определяемая абсолютной силой, силовой выносливостью и состоянием связочного аппарата; равновесие, характеризуемое правильным направлением проекции общего центра масс тела и симметричностью; гармоничность – выраженность физиологических изгибов позвоночного столба в сагиттальной плоскости.

Литература.

1. Аруин А.С., Зацюрский В.М. *Эргономическая биомеханика*. - М.: Машиностроение, 1989. - С.60 - 49.
2. Гамбурцев В.А. *Гониометрия человеческого тела*. - М.: Медицина, 1973. - С.6 - 87.
3. Кашуба В.А. *Биомеханика осанки*. - Киев: Науковий світ, 2002. - 278с.
4. Лапутин А.Н. *Обучение спортивным движениям*. - К.: Здоровье, 1986. - 214с.
5. Михайлов В.П. *Боль в спине. Механизмы патогенеза и саногенеза*. - Новосибирск: СО РАМЫ, 1999. - 208с.

6. *Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей, программы диагностики и коррекции нарушений. - Спб.: Речь, 2001. - С. 4-82.*
Поступила в редакцию 13.01.2003г.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В БИАТЛОНЕ

Мулик В.В.

Харьковская государственная академия физической культуры

***Аннотация.** В работе рассматриваются особенности построения занятий по лыжегоночной, стрелковой и комплексной подготовке биатлонистов.*

***Ключевые слова:** занятие, лыжегоночное, стрелковое, комплексное, обучение, совершенствование.*

***Анотація.** Мулік В.В. Організаційно-методичні основи побудови занять з біатлону. В роботі розглядаються особливості побудови занять з лижегоночної, стрілкової і комплексної підготовки біатлоністів.*

***Ключові слова:** заняття, лижегоночне, стрілке, комплексне, навчання, удосконалення.*

***Annotation.** Mulik V.V. Organizational methodical fundamentals of construction of employment in biathlon. In work features of construction of occupations on ski racing, shooting and complex preparation of biathlonists are considered.*

***Key words:** employment, ski racing, shooting, complex, training, perfection.*

Как мы уже отмечали [5], в лыжном спорте принято различать шесть основных типов занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные. Каждое из этих занятий имеет свои особенности построения, связанные с их значением, контингентом, условиями проведения и другими факторами. В то же время в биатлоне выделяют занятия по лыжегоночной, стрелковой и комплексной подготовке, которые отражают специфику данного вида спорта. Поэтому целью наших исследований было обосновать варианты построения занятий гоночной, стрелковой и комплексной направленности с учетом взаимосочетания основных средств тренировки у биатлонистов различной квалификации.

Задачи, поставленные для решения данной цели, предусматривали:

1. Определить общую структуру построения занятий по лыжегоночной, стрелковой и комплексной подготовке.
2. Выявить наиболее эффективные варианты разминки в занятиях различной направленности и предсоревновательной разминки.
3. Разработать практические рекомендации по построению разминки у биатлонистов различной квалификации.

В качестве методов исследований использовались педагогические наблюдения, анализ и обобщение различных учебно-тренировочных занятий, а также педагогические эксперименты.

Исследованию были подвергнуты биатлонисты различного возраста и квалификации, всего 7 групп общей численностью 75 человек.

Анализ тренировочного процесса биатлонистов позволил нам сгруппировать виды занятий (лыжегоночная, стрелковая, комплексная) в зависимости от использования различных средств подготовки (рис.1).

Подготовка юных биатлонистов начинается с процесса обучения основным двигательным умениям как общей структуры движений, так и специальным для биатлона упражнениям, отражающим соревновательную деятельность. Основной формой решения этой задачи являются учебные занятия по обучению технике передвижения на лыжах и технике стрельбы.

Проведенные нами исследования касающиеся методики построения занятий по лыжной подготовке выявили следующее:

1. Большинство тренеров (75 %) рекомендуют начинать обучение передвижению на лыжах с классических лыжных ходов по давно разработанной и апробированной системе: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одно- и двухшажный лыжные ходы.
2. Определенная часть тренеров предлагает начинать обучение коньковым ходам только после полного освоения классических вариантов передвижения (48 %).
3. Высказывается мнение (7 %) о том, что обучение биатлонистов следует начинать непосредственно с коньковых ходов, так как именно они являются основными в подготовке и участии в соревнованиях.
4. Отдельные тренеры (14 %) считают необходимым параллельно обучать технике классических и коньковых ходов, в то же время не указывают на определенную их систему.

Для сравнительного анализа этих двух направлений нами проведен прямой параллельный эксперимент с двумя группами новичков. Обе группы были сформированы из детей, пришедших заниматься

биатлоном в возрасте 11-12 лет в ДЮСШ №3 г. Харькова. Каждая группа состояла из 15 человек, не прошедших начального обучения технике лыжных ходов. Методика занятий первой группы состояла в последовательном обучении, указанном в пунктах 1 и 2. Построение занятий второй группы включало в себя параллельное обучение элементам техники классических и коньковых ходов, разработанное нами.

Содержание обучения лыжным ходам в экспериментальной группе включало:

1. Скользящий шаг без палок и с палками за середину: классический, коньковый.
2. Одновременный бесшажный классический.
3. Одновременный двухшажный: классический, коньковый.
4. Попеременный двухшажный: классический, коньковый.
5. Одновременный одношажный: классический, коньковый.

Всего было проведено 20 учебных занятий с обеими группами по 60 минут каждое, три раза в неделю. Период начала занятий был обусловлен образованием устойчивого снежного покрова в г. Харькове. До начала эксперимента проведено 4 занятия, где дети были ознакомлены с основными понятиями структуры передвижения на лыжах, предусматривающими выработку «чувства лыж» и «чувства снега». После окончания цикла обучения была проведена экспертная оценка техники передвижения наиболее часто используемыми ходами: одновременным двухшажным классическим и коньковым стилем. В оценке принимали участие 5 специалистов в области лыжного спорта, выставление оценок каждому испытуемому осуществлялось по 10-балльной системе.

При разработке программы обучения мы учитывали основные дидактические принципы, используемые в системе подготовки спортсменов: доступности, систематичности и последовательности, сознательности и активности, наглядности и др.

Кроме этого, при определении последовательности изучения техники лыжных ходов нами было взято во внимание:

1. Изучение одноименных классических и коньковых ходов производилось параллельно, так как общая структура движений их, особенно в работе рук, весьма схожа.
2. Обучение начинали с освоения техники скользящего шага, в котором в обоих случаях присутствуют одни и те же фазы – отталкивание, маховое движение, одноопорное скольжение. Разница состоит лишь в структуре отталкивания и маховом движении, в то же время в ранее разработанной методике обучения классическим ходам именно коньковое движение рекомендовалось для освоения одноопорного положения при

скольжении.

3. После скользящего шага включалась работа над структурой движения рук при отталкивании в лыжном ходе, используемом в обоих стилях передвижения – одновременном бесшажном.

4. Учет последовательности и взаимосвязи структуры техники требует объединения изученных элементов, а именно объединяющим их является одновременный двухшажный ход, который состоит из двух скользящих шагов и одновременного отталкивания палками.

5. Ввиду того, что попеременный двухшажный коньковый ход используется крайне редко, а классический вариант включает изученный уже скользящий шаг, обучение ему мы начинали после одновременного двухшажного.

6. Наиболее трудно выполняемым коньковым передвижением является одновременный одношажный ход, что связано со слабой силовой подготовкой детей, так как именно этот лыжный ход требует специальной скоростно-силовой подготовки, а сила одного отталкивания должна вывести лыжника из одной крайней точки, при одноопорном скольжении, во вторую, противоположную. Поэтому целесообразно именно этот ход осваивать последним.

Результаты проведенной экспертной оценки лыжных ходов юных биатлонистов приведены в табл. 1.

Как мы видим, за время эксперимента обе группы детей освоили одновременные двухшажные ходы, однако структура движений их еще не совершенна, т.е. образовалось лишь умение.

Таблица 1

Сравнительный анализ техники одновременного двухшажного классического и конькового хода, освоенной испытуемыми группами после эксперимента (n=15)

Показатели	Контрольная		Экспериментальная		Оценка достоверности	
	σ_1	$X_1 \pm m_1$	σ_2	$X_2 \pm m_2$	t	p
Одновременный двухшажный классический ход, Количество баллов	0,51	6,0 \pm 0,1	0,36	6,3 \pm 0,1	1,88	p>0,05
Одновременный двухшажный коньковый ход, количество баллов	0,55	5,2 \pm 0,1	0,50	5,7 \pm 0,1	2,78	p<0,05

Вместе с тем в контрольной группе, где использовалось последовательное изучение вначале классических, а затем коньковых ходов, несколько ниже оценка за технику (t = 1,88; p > 0,05) и выше квадратичное отклонение (y). Большое отклонение от средней величины

оценки техники классического хода получено из-за нескольких низких оценок (4,8; 5,4), что свидетельствует о слабом освоении техники этого хода данными детьми, т.к., по-видимому, это произошло из-за более раннего его изучения и последующего угасания структуры движений во время дальнейших занятий.

Оценки за технику выполнения одновременного конькового хода начинающими биатлонистами имеют ту же тенденцию, что и в классическом варианте. Вместе с тем эксперты дали достоверно более высокие оценки детям экспериментальной группы ($p < 0,05$). Это свидетельствует о том, что параллельное освоение одноименных лыжных ходов позволило юным спортсменами лучше освоить технику лыжных ходов, особенно коньковое передвижение. Данному положению, вероятно, способствовало более длительное и акцентированное изучение отдельных элементов техники присущих для обоих стилей передвижения на лыжах.

Стрелковая подготовка в занятиях биатлонистов на отдельных этапах многолетнего тренировочного процесса различна и имеет свои особенности.

Главной задачей на первом этапе многолетней подготовки в этом разделе тренировки является освоение основных элементов техники стрельбы: изготовления, прикладки, прицеливания, спуска курка, перезарядки. Методика освоения этих элементов хорошо освещена и представлена в нашем пособии [5]. Однако, как показывает наш опыт работы с детьми, целесообразно в первые 2-3 года осуществлять изучение и отработку этих элементов с пневматической винтовкой, так как значительный вес малокалиберной винтовки (4,5-5,0 кг) не дает возможности детям сконцентрировать внимание на отдельных элементах техники. С увеличением силовых показателей мышц рук и туловища, а также укреплением костно-связочного аппарата следует постепенно переходить к работе с малокалиберной винтовкой.

Для юных биатлонистов стрелковую подготовку необходимо проводить на протяжении всего годичного цикла. В подготовительном периоде большое внимание следует отводить отработке отдельных элементов стрельбы из малокалиберной винтовки как с патроном, так и без него. В этот период, как правило, уточняются и устраняются ошибки, усложняются условия стрельбы с введением посторонних раздражителей (вращений, наклонов, поворотов, шумовых помех и т.д.). Также вводится стрельба в сочетании с различными общеразвивающими и специальными упражнениями, которые будут являться вспомогательными средствами, объединяющими стрелковую и комплексную подготовку биатлонистов.

Неотъемлемой частью стрелковой подготовки биатлонистов всех

возрастов является также «холостой тренаж», которому отводится много времени в занятиях соревновательного периода, а также в специальных стрелковых тренировках в помещении (утром во время зарядки, на вторых вечерних тренировках или в день отдыха).

Проведение занятий со стрельбой без физической нагрузки у квалифицированных биатлонистов занимает не столь значительное место, и основная стрелковая работа производится на общеподготовительном этапе по индивидуальной отработке и коррекции отдельных элементов техники (в том числе и в случае замены винтовки), а также на протяжении всего годичного цикла в виде «холостого тренажа».

Занятия комплексной направленности являются основным средством подготовки к соревнованиям. Именно они позволяют объединить две противоположные по своему воздействию на организм нагрузки – передвижение на лыжах и стрельбу – в единое действие.

Комплексной подготовке биатлонистов посвящено достаточное количество работ [1, 2, 3, 4, 6], которые дают полное представление об этом разделе подготовки биатлонистов, однако она в них рассматривается при передвижении на лыжах классическими ходами. Тренировочные занятия комплексной направленности рекомендуют проводить сугубо индивидуально, с учетом выработки конкретного для каждого биатлониста подхода к огневому рубежу, особенностям принятия изготовки в зависимости от анатомического строения конечностей, ритма и скорострельности и др. факторов.

Занятия комплексной направленности включают в себя четыре основных направления, представленных на рис.1.

На общеподготовительном этапе годичного цикла (май, июнь) у биатлонистов различной квалификации в качестве нагрузок в комплексных тренировках используются общеподготовительные средства, объединенные, как правило, в систему «круговой» тренировки или же в серии различных упражнений. К числу их относятся: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание и поднимание ног на перекладине, различные прыжковые упражнения (прыжки в длину с места, многоскоки и др.), упражнения с отягощениями (наклоны, приседания, выпады, прыжки) и на тренажерах общеразвивающего характера и др.

Использование приведенных упражнений позволяет создать нагрузочный фон, предшествующий стрельбе в биатлоне, а также развивать физические качества.

В качестве специально-подготовительных упражнений в комплексных занятиях используются: имитация коньковых ходов на месте, в

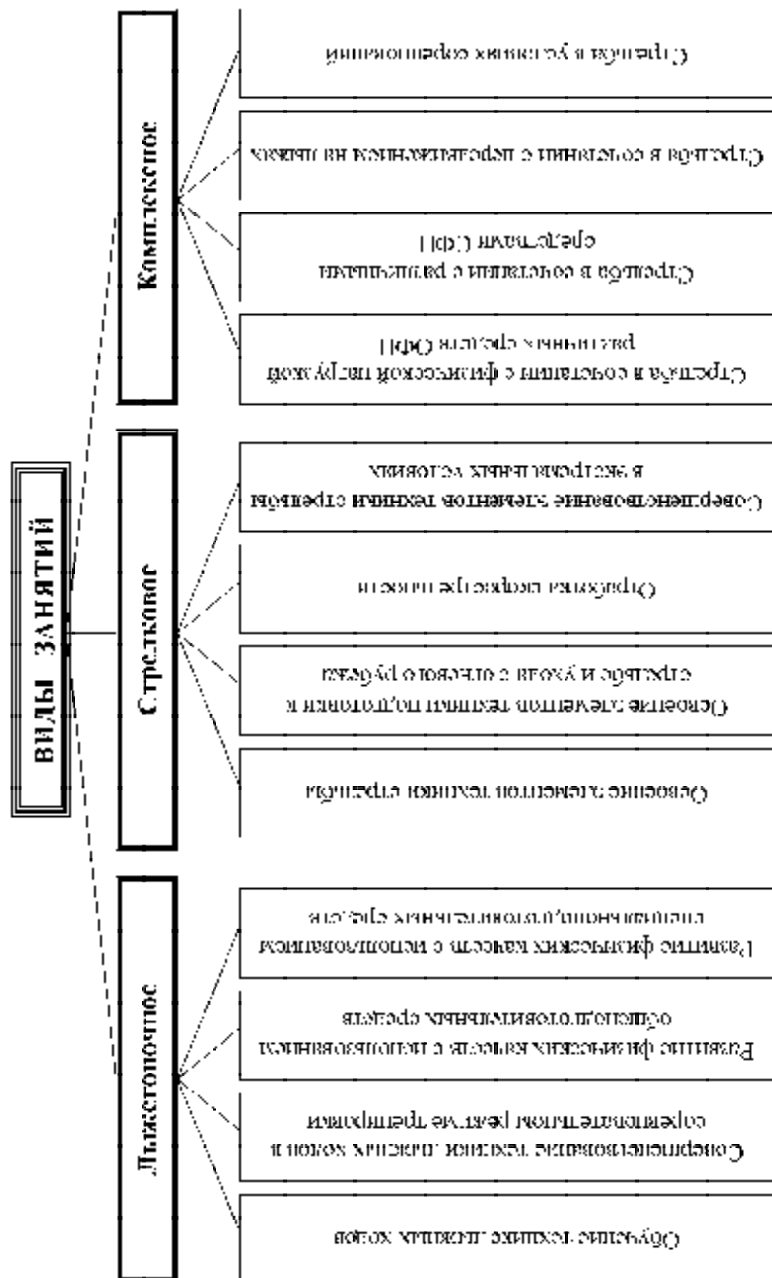


Рис. 1. Классификация занятий биатлонистов в зависимости от видов подготовки

том числе и с резиновыми амортизаторами; работа на специальных блочных и ленточных тренажерах; упражнения в движении с различными вариантами отталкивания и напрыгивания и др.

В комплексных занятиях на специально-подготовительном этапе преимущественно применяются специальные средства циклического характера, которые оказывают на организм спортсменов специфичное для биатлона воздействие как по характеру и продолжительности воздействия, так и по локализации работы мышечных групп и систем энергообеспечения. К ним относятся: передвижение на лыжероллерах, кроссовый бег в сочетании с имитацией лыжных ходов в подъемы с лыжными палками, бег с отталкиванием лыжными палками и имитацией лыжных ходов в подъемы. Удельный вес перечисленных средств специальной лыжегоночной подготовки в комплексных занятиях изменяется на протяжении подготовительного периода, с увеличением их на специально-подготовительном этапе.

Комплексные занятия на лыжах проводятся, как правило, после периода вкатывания (2-3 недели), в течение которого, в дополнительных тренировках, используются стрелковые упражнения, преимущественно без лыж в помещении, в сочетании с упражнениями общефизического и специально-физического характера.

Таким образом, результаты исследований дают нам основание сделать следующие выводы:

1. Для юных биатлонистов необходимо освоение обоих стилей передвижения на лыжах. В то же время проведенный эксперимент показывает, что наиболее эффективным вариантом является параллельное изучение одноименных классических и коньковых ходов в одном учебном занятии, чему способствует наличие у них идентичных элементов техники.

2. Занятия по стрелковой подготовке у начинающих биатлонистов целесообразно начинать с освоения основных элементов техники стрельбы: изготовления, прикладки, прицеливания, спуска курка. В первые 2-3 года тренировок целесообразно осуществлять отработку элементов из пневматической винтовки, так как значительный вес малокалиберной винтовки не дает в полной мере сконцентрировать внимание на отдельных элементах техники.

3. У квалифицированных биатлонистов занятия со стрельбой без физической нагрузки проводятся, в основном, на общеподготовительном этапе с целью отработки и коррекции отдельных элементов индивидуальной техники, а также в виде «холостого» тренажа на протяжении всего годичного цикла.

4. Занятия комплексной направленности являются основным

средством повышения специальной подготовленности биатлонистов. В зависимости от этапа годового макроцикла используются различные средства комплексной подготовки: на общеподготовительном этапе применяются кроссовый бег и различные общеразвивающие упражнения в сочетании со стрельбой; на специально-подготовительном этапе преимущественно используются передвижение на лыжероллерах и бег с имитацией лыжных ходов в подъемы как наиболее соответствующие по структуре движений и воздействию на функциональную систему передвижения на лыжах.

5. Комплексные тренировки на лыжах целесообразно производить на околосоревновательных скоростях, что будет способствовать выработке специальной подготовленности.

Литература.

1. Афанасьев В.Г. *Экспериментальное обоснование методики подготовки лыжников-биатлонистов на завершающих этапах: Автореф. дис... канд. пед. наук.* – М., 1973. – 21 с.
2. Баранов Л.С. *Совершенствование навыков стрельбы у лыжников-биатлонистов: Автореф. дис... канд. пед. наук: К., 1978.* – 24 с.
3. Карленко В.П. *Оптимизация тренировки квалифицированных биатлонистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям: Автореф. дис... канд. пед. наук.* – Киев, 1983. – 20 с.
4. Кинль В.А. *Биатлон.* – Киев. – «Здоровья», 1987. – 125 с.
5. Мулик В.В., Блещун Н.В., Камаев О.И. *Основы начальной подготовки юных биатлонистов 10-13 лет // Методич. рекомен. для студентов и тренеров ДЮСШ.* – Харьков, 1990. – 49 с.
6. Селюнин Е.А. *Оптимизация комплексной подготовки биатлонистов высокой квалификации в годовом цикле подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук.* – К., 1984. – 21 с.

Поступила в редакцию 13.01.2003г.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Маслов В.Н., Носко Н.А., Дейкун Н.П.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
Черниговский государственный педагогический
университет имени Т.Г. Шевченко

Аннотация. В статье представлены результаты исследований по влиянию разработанных программ экспериментального тренировочного процесса на психофизиологическое состояние

высококвалифицированных волейболистов.

Ключевые слова: совершенствование психофизиологического состояния, педагогический эксперимент, тестирование.

Анотація. Маслов В.М., Носко М.О., Дейкун М.П. Удосконалення психофізіологічного стану волейболістів. У статті представлені результати досліджень з впливу розроблених програм експериментального тренувального процесу на психофізіологічний стан висококваліфікованих волейболістів.

Ключові слова: удосконалення психофізіологічного стану, педагогічний експеримент, тестування.

Annotation. Maslov V.N., Nosko N.A., Daikun N.P. Perfecting of a psychophysiological condition of volleyball player. In the article the outcomes of researches on influencing the designed programs of experimental training process on a psychophysiological condition of highly qualified volleyball player are submitted.

Keywords: perfecting of a psychophysiological condition, pedagogical experiment, testing.

Проведенные исследования исходных показателей психофизиологического состояния высококвалифицированных волейболистов контрольной и экспериментальной групп показывают незначительное различие свойств внимания в обеих группах после проведенной серии экспериментальной программы тренировочных занятий (табл. 1, 2).

Итоговые показатели психофизиологического состояния у волейболистов экспериментальной группы свидетельствуют о том, что педагогические воздействия в виде упражнений, направленных на совершенствование указанных функций, отразились на качестве выполнения технико-тактических действий, что выразилось в улучшении свойств внимания (Табл. 1, 2) (Рис. 1).

Для совершенствования психофизиологического состояния высококвалифицированных волейболистов необходимо концентрировать внимание (например, на мяч в момент подготовки и выполнения нападающего удара), уметь оценивать создающуюся игровую ситуацию и предупредить возможные ошибки и т.п.

Упражнения, направленные на управление психофизиологическим состоянием, позволяют концентрировать внимание, что исключительно важно в соревновательной деятельности волейболистов применительно к игровому амплуа.

Подобные упражнения содействуют восприятию важных

внешних деталей и умению моментально реагировать на них ответными действиями.

Таблица 1

*Динамика показателей психофизиологического состояния
высококвалифицированных волейболистов
(контрольная группа, n = 12)*

Исследуемый показатель	Статистические показатели			
	\bar{X}	σ	m	V (%)
исходные показатели				
Объем внимания, (%)	53,2	5,1	1,54	9,6
Объем воспринимаемой (бит)	33	2,4	0,72	7,3
Скорости переработки информации (бит/с)	1,22	0,019	0,006	1,6
промежуточные показатели				
Объем внимания, (%)	53,2	5,1	1,54	9,6
Объем воспринимаемой (бит)	33	2,4	0,72	7,3
Скорости переработки информации (бит/с)	1,22	0,019	0,006	1,6
итоговые показатели				
Объем внимания, (%)	53,90	3,2	0,96	5,9
Объем воспринимаемой (бит)	33,10	1,8	0,54	543
Скорости переработки информации (бит/с)	1,22	0,05	0,015	4,1

Таблица 2

*Динамика показателей психофизиологического состояния
высококвалифицированных волейболистов
(экспериментальная группа, n = 12)*

Исследуемый показатель	Статистические показатели			
	\bar{X}	σ	M	V (%)
исходные показатели				
Объем внимания, (%)	53,10	3,9	1,18	7,35
Объем воспринимаемой (бит)	32,80	3,0	0,9	9,2
Скорости переработки информации (бит/с)	1,20	0,08	0,02	6,7

промежуточные показатели				
Объем внимания, (%)	54,50	4,3	1,3	7,9
Объем воспринимаемой (бит)	35,10	2,4	0,72	7,3
Скорости переработки информации (бит/с)	1,23	0,04	0,01	3,3
итоговые показатели				
Объем внимания, (%)	55,60	4,8	1,45	8,6
Объем воспринимаемой (бит)	34,75	1,3	0,39	3,7
Скорости переработки информации (бит/с)	1,25	0,03	0,009	2,4

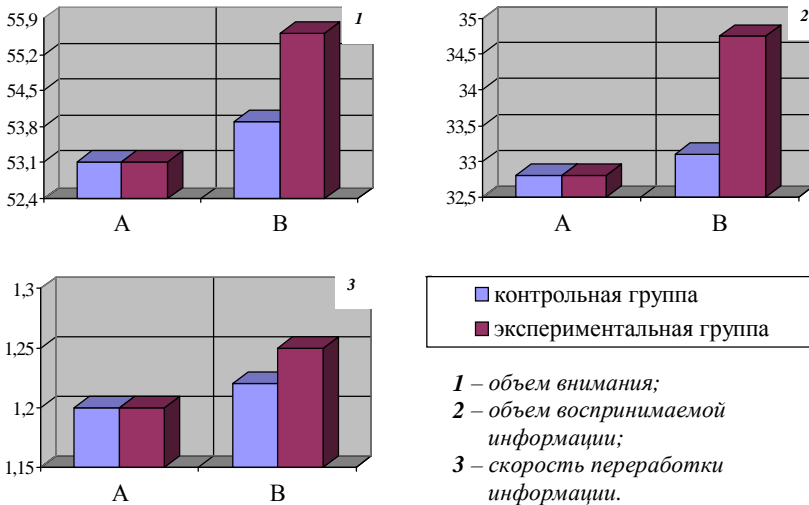


Рис. 2. Показатели психофизиологического состояния высококвалифицированных волейболистов (2 эксперимент): А – исходное тестирование; В – заключительное тестирование

Существует много потенциальных возможностей отвлекать игроков от непосредственно значимых факторов в соревновательной деятельности. Это связано в первую очередь с неравномерностью загрузки волейболистов (а значит, и их внимания) в процессе самой

игры: волейболист то действует с максимальной интенсивностью, то оказывается на некоторое время в вынужденном бездействии. Поэтому игрокам необходимо развивать в себе способность концентрировать внимание на перемещениях мяча и выполнять подготовительные действия, стараясь выбирать оптимальную позицию для активного вступления в игру, когда в этом возникает необходимость. Такой подход формирует у волейболистов определенные модели поведения в игровых ситуациях, что в дальнейшем значительно облегчает их реализацию в условиях ответственных соревнований.

Таким образом, педагогические наблюдения показывают, что использование в тренировочном процессе разработанной нами программы тренировочных занятий, направленных на совершенствование специальной работоспособности, значительно повышает эффективность игровой деятельности волейболистов по сравнению с волейболистами, которые занимались по общепринятой программе проведения учебно-тренировочных занятий.

Литература

1. Носко Н.А. *Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: Дис...канд. пед. наук: 24.00.01. – К., 1986. – 228 с.*
2. Носко Н.А. *Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой. – К.: Наук. світ, 2000. – 336 с.*

Поступила в редакцию 21.01.2003г.

ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ

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

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

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

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

Електронна пошта:

pedagogy@ic.kharkov.ua - огляд пошти щоденно;
pedagogy@mail.ru - огляд пошти 1 раз на тиждень;
pedagogy@yandex.ru - огляд пошти 1 раз на тиждень.

Web-сторінка:

www.pedagogy.narod.ru - загальна інформація;
www.nbuv.gov.ua/eb/khhpi.html - архів статей за 1996-2002рр.
<http://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 збірника*. Вартість публікації - 7 грн. за 1стор. Копію або зображення квитанції направити за e-mail: **pedagogy@ic.kharkov.ua**

або на адресу: 61068, м.Харків-68, а/с 11135, Єрмакову Сергію Сидоровичу.

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 широку екскурсійну 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;
- квітанція 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, ЛДІФК, наукова частина, Зайдовому Юрію Володимировичу.

Адреса оргкомітету: 79000, Україна, м. Львів, вул. Костюшка, 11, ЛДІФК, 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

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. Оздоровительные технологии студенческой молодежи.»

15-16 апреля 2003 г. Для участия в работе конференции необходимо до **1 февраля 2003 года** направить в Оргкомитет:

1. Заявку на участие в конференции по прилагаемой форме.
2. Доклады, оформленные в соответствии с изложенными требованиями.
3. Оргвзнос в размере 250 руб. за одну публикацию (при заочном участии - 150 руб.)
4. Полную электронную версию докладов: на дискете формата 1,44 Mb по адресу: 308012, г. Белгород, ул. Костюкова, 46, БелГТАСМ, ОНТИ или e-mail: conf@intbel.ru

Требования к оформлению докладов

- ü Объем доклада – 5 полных страниц формата А 5.
- ü Текст должен быть набран в редакторе WinWord 7.0 и более старших версий.
- ü Формулы необходимо включить в текст доклада и выполнить с помощью встроенного в WinWord редактора формул Equation Editor 3.
- ü Рисунки должны быть выполнены в графическом редакторе с расширением *.jpg или *.bmp
- ü Шрифт «Times New Roman» размером: название доклада -10, прописной полужирный; фамилия и инициалы авторов, ученая степень, звание - 9, строчной полужирный; полное название организации - 9, строчной курсив; основной текст - 10, обычный.
- ü Поля: верхнее -17 мм, нижнее - 30мм, левое -18 мм, правое - 20мм. Абзацный отступ - 7 мм. Межстрочный интервал - одинарный.

тел.: (0722) 25-17-49. Гунько Алла Ильинична, Рубан Ирина Николаевна. факс: (0722)25-17-49 e-mail: conf@intbel.ru www.intbel.ru

ЗМІСТ

Огниста К.М. Дослідження ефективності використання форм, засобів, методів фізичного виховання у процесі формування особистої фізичної культури першокласників	3
Горбенко Микола. Функціональний стан, фізичний розвиток, здоров'я та успішність школярів на заняттях велосипедним спортом	8
Кудряшов Є.В., Максимова Н.В., Касаткін А.Н. Вплив рівня розвитку фізичних якостей на ефективність ігрових дій волейболісток	13
Томенко О.А. Заняття фізичною культурою і спортом у структурі фізичної та соціально-психологічної реабілітації неповносправних	19
Драчук А.І. Інтенсифікація навчального процесу з фізичного виховання на моделі баскетболу	24
Степаненко В.М. Сучасні вимоги до організації та ведення захисних дій у футболі	29
Верблюдов І.Б. Застосування ритмічної гімнастики в індивідуальних тренувально-оздоровчих програмах студентів педагогічних вузів	35
Артюшенко А.О. Виховання волі підлітків на заняттях з фізичної культури	39
Тимощук А.О. Управління просторовою організацією тіла школярів	47
Церковный А.А. Особенности формирования религиозного самосознания на территории постсоветских государств	53
Виндюк О.В. Двигательная активность школьников США - фактор подготовки к конкурентноспособности личности	63
Корягин В.М. Система учета тренировочных нагрузок в баскетболе	69
Корягин В.М. К вопросу об измерении пространственной организации тела человека	81
Мулик В.В. Организационно-методические основы построения занятий в биатлоне	85
Маслов В.Н., Носко Н.А., Дейкун Н.П. Совершенствование психофизиологического состояния волейболистов	93
Конференції України та Росії	98
Вимоги до статей	98

ЗБІРНИК ВИДАЄТЬСЯ ЗА КОШТИ АВТОРІВ

Оригінал-макет підготовлено в редакційно-видавничому відділі ХДАДМ
Підп. до друку 27.01.2003. 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.