

**ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ  
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник  
наукових  
праць**

**ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ**

**ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ № 2 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

№2

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. - №2. - 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. |

# АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ГІМНАСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Борщов С.М.

Слов'янський державний педагогічний університет

***Анотація.** У статті розглянуто ефективність розвитку психофізичної підготовки юних гімнастів у процесі відповідних випробувань на початку і в кінці навчального року.*

***Ключові слова:** психофізична підготовка, юні гімнасти, рухливі якості.*

***Аннотация.** Борщев С.Н. Анализ эффективности развития психофизических качеств юных гимнастов на этапе начальной спортивной подготовки. Рассмотрена эффективность развития психофизической подготовки юных гимнастов в процессе соответствующих испытаний на начало и конец учебного года.*

***Ключевые слова:** психофизическая подготовка, юные гимнасты, двигательные качества*

***Annotation.** Borschov S.N. The analysis of the efficiency of development of the young gymnasts, psycho-physical qualities in the course of the primary sports preparation. The efficiency of development of the young gymnasts of the young gymnasts preparation in the course of corresponding testing at the beginning and at the end of the academic year has been considered.*

***Key words:** psycho-physical preparation, young gymnasts, motor qualities.*

Ефективність психофізичної підготовки юних гімнастів є досить складним поняттям і визначається багатьма показниками, відображеними у працях Е.С. Вільчковського, В.П. Філіна, А.С. Ровного, Н.С. Огієнка та ін. [1,2,3,4]

Крім тестів на гнучкість, координацію у формуючому експерименті визначали також показники силових і швидкісних якостей юних гімнастів.

Формуючий педагогічний експеримент проводили на базі двох дитячо-юнацьких спортивних шкіл м. Слов'янська і м. Донецька. У кожній ДЮСШ в експерименті брали участь 2 групи хлопчиків: контрольна (30 осіб) і експериментальна (також 30 осіб). Експериментальна група займалася під керівництвом автора, контрольна – під керівництвом іншого тренера з достатнім стажем тренерської роботи, який користувався

загальноприйнятою методикою. Вік хлопчиків – 6-7 років, всі вони вперше почали займатися спортивною гімнастикою. Всі хлопчики виявили бажання займатися спортивною гімнастикою, батьки підтримували прагнення дітей. Попередньо всі діти пройшли ретельний медичний контроль, протипоказань до занять гімнастикою знайдено не було. Дослідження проводили протягом 8 місяців – з вересня по квітень. Приміщення, використане обладнання і інвентар, час і тривалість занять у контрольній і експериментальній групах були однакові.

Ці якості є також важливими для визначення рівня спортивної майстерності юних гімнастів.

Основним змістом занять були фізичні вправи і рухливі ігри (гімнастичні естафети), спрямовані на розвиток основних рухових здібностей: гнучкості, сили, швидкості, швидко-силових і координаційних здібностей. Усі групи займалися 4 рази на тиждень, тривалість тренувального заняття складала 1,5 години.

Відповідні випробування також проводили на початку і в кінці навчального року. Як показують отримані дані, запропонована методика психофізичної підготовки має позитивний вплив на формування релевантних спортивних якостей юних гімнастів (табл.1).

Таким чином, в кінці року виявлено суттєве зростання силових і швидкісних показників в експериментальній групі відносно контрольної. Так, швидкісні якості розвивали в основному на розминці при проведенні різних естафет з використанням акробатичних елементів. На розминці обидві групи займалися одночасно і виконували однакові естафети, що і обумовило близькі кінцеві результати. Таким чином, запропонована методика є більш ефективною як для розвитку гнучкості так і інших рухових якостей. Набір, обсяг і інтенсивність вправ для розвитку гнучкості близькі до оптимальних для хлопчиків 6-7 років.

Вік 6-7 років є сензитивним для розвитку багатьох рухових якостей, що підтверджує достатньо високий їх приріст і в контрольній групі.

Оптимальним обсягом фізичного навантаження вважають такий, який, з одного боку, дозволяє отримати високий тренувальний ефект, а з іншого – не викликає перевтоми, травм, шкідливого впливу на зростаючий організм. Самі по собі вправи на гнучкість, особливо, пасивного характеру, не можуть викликати великої перевтоми, але надмірне захоплення розвитком гнучкості і зниженням уваги до розвитку інших рухових якостей, може знизити темпи росту спортивного рівня дітей.

Наприкінці досліджень зіставили результати юних гімнастів, які були відібрані і тренувались за звичайною програмою (контрольна група),

і тих, що були відібрані за запропонованою методикою і тренувались за розробленою програмою психофізичної підготовки (експериментальна група) (табл. 2).

Таблиця 1

*Середні показники розвитку силових і швидкісних якостей юних гімнастів (хлопчиків) груп початкової підготовки ДЮСШ (м. Слов'янськ)*

Зміст тесту	Результати тесту									
	на початку навчального року					в кінці навчального року				
	у контрольній групі		у експериментальній групі		Значимість різниці	у контрольній групі		у експериментальній групі		значимість різниці
	$M_x$	$\sigma_x$	$M_x$	$\sigma_x$		$P_x$	$M_x$	$\sigma_x$	$M_x$	
Підтягування на поперечин (раз)	4,8	3,2	5,1	3,1	незначна	6,6	1,7	7,6	1,9	0,96
Утримування кула на паралельних брусах (с)	4,2	3,2	4,1	3,6	незначна	6,7	2,3	7,8	2,1	0,94
Біг на 20 м з місця (с)	4,7	2,9	4,5	3,1	незначна	4,2	1,7	3,3	1,9	0,94

Аналіз отриманих даних дозволив встановити, що у той час, коли у контрольній групі зростання показників виконання контрольних вправ склало **2-3** бали, у експериментальній - **4-6** балів. Таким чином, загальна ефективність запропонованої системи відбору і тренувань юних гімнастів простежується за усіма показниками контрольних вправ, причому зростання відповідних показників у експериментальній групі у **1,3-2,0** разів більше, ніж у контрольній, що відповідає ймовірності **0,92-0,96**.

У СДЮШОР м. Донецька ефективність нашої системи психофізичної підготовки виявилась дещо більшою (табл. 3). Для чотирьох тестів ймовірність значимості різниці результатів контрольної і експериментальної групи виявилась більшою, ніж **0,99**. Ще для двох тестів (нахили і стрибки у висоту) така ймовірність теж досить висока. За чотирма тестами різницю контрольної і експериментальної груп виявити не вдалося. Причиною у цих випадках став достатньо високий вихідний рівень умінь юних гімнастів: в означених тестах він склав від **9,35** до **9,81** балів. Зрозуміло, що, маючи на увазі досить високе розсіювання результатів юних гімнастів, можливе зростання результатів було

недостатньо велике, щоб позначитись на статистично значимій різниці контрольної і експериментальної групи (див. табл. 3). Треба відмітити, що **3 з 4** цих тестів оцінюють гнучкість, яка значною мірою є спадковою характеристикою.

Таблиця 2

*Результати контрольних змагань юних гімнастів (хлопчиків) груп початкової підготовки ДЮСШ (м. Слов'янськ)*

Найменування контрольних вправ	Результати виконання вправ на контрольних змаганнях, балів									
	через 3 місяця від початку занять					в кінці навчального року				
	контрольна група		експериментальна група		значимість різниці	контрольна група		експериментальна група		Значимість різниці
	$M_x$	$\sigma_x$	$M_x$	$\sigma_x$		$P_x$	$M_x$	$\sigma_x$	$M_x$	
Акробатика / вільні вправи	8,21	0,96	8,32	1,00	незначна	8,56	0,72	8,86	0,60	0,92
Кінь	8,05	0,89	8,20	0,84	незначна	8,35	0,51	8,58	0,43	0,94
Кільця	8,23	0,93	8,27	1,02	незначна	8,55	0,46	8,75	0,42	0,92
Опорний стрибок	8,44	1,07	8,36	0,84	незначна	8,59	0,49	8,85	0,51	0,95
Бруси	8,12	0,93	8,17	0,70	незначна	8,38	0,59	8,64	0,53	0,93
Поперечина	8,21	0,88	8,09	0,95	незначна	8,42	0,41	8,63	0,43	0,94

Результати контрольних змагань, що оцінюють ефективність розробленої системи психофізичної підготовки за рівнем спеціальної фізичної підготовленості, також виявились вищими у СДЮШОР м.Донецька (табл. 4). Якщо вихідний рівень умінь юних гімнастів у контрольній і експериментальній групах співпадав за усіма 6 показниками (рівень оцінки виконання 6 вправ), то в кінці навчального року значимість різниці цих двох груп склала від **0,96** до більш, ніж **0,99**. Це вдалося виявити за рахунок того, що вихідний рівень умінь юних гімнастів щодо спеціальної фізичної підготовки був не вищий за **8,44** бали.

Більш глибокий аналіз ефективності розробленої системи психофізичної підготовки юних гімнастів вдалося провести за допомогою кореляційного аналізу. Так, природи рівня гнучкості (за результатами виконання нахилів, правого, лівого і поперечного шпагатів, гнучкості у плечовому суглобі) зворотно корелюють з вихідним рівнем цієї характеристики (коефіцієнти парної лінійної кореляції **К Пірсона -0,59...-0,99**), тобто чим вищий вихідний рівень гнучкості, тим нижча

ефективність її зростання. Аналогічний факт стосується також бігу на 20 м (**-0,90**). Це зрозуміло з урахування експоненційної моделі динаміки спортивних показників.

Таблиця 3

*Середні показники розвитку загальнофізичних якостей юних гімнастів (хлопчиків) груп початкової підготовки СДЮШОР м. Донецька*

Зміст тесту	Результати тесту									
	на початку навчального року					в кінці навчального року				
	у контрольній групі		у експериментальній групі		значимість різниці	у контрольній групі		у експериментальній групі		значимість різниці
	$M_x$	$\sigma_x$	$M_x$	$\sigma_x$	$P_x$	$M_x$	$\sigma_x$	$M_x$	$\sigma_x$	$P_x$
Нахил з лави (балів)	4,52	0,71	4,37	0,82	незначна	4,99	0,72	5,42	0,63	0,95
Міст (балів)	3,58	0,50	3,64	0,61	незначна	4,73	0,46	5,81	0,51	>0,99
Шпагат правий (балів)	9,64	0,52	9,58	0,45	незначна	9,81	0,43	9,88	0,37	незначна
Шпагат лівий (балів)	9,63	0,42	9,65	0,40	незначна	9,79	0,38	9,86	0,39	незначна
Шпагат поперечний (балів)	9,81	0,24	9,73	0,35	незначна	9,90	0,20	9,92	0,22	незначна
Стрибок у довжину (балів)	8,64	0,45	8,76	0,41	незначна	9,30	0,33	9,70	0,35	>0,99
Стрибок у висоту (балів)	8,05	1,08	7,73	0,82	незначна	8,82	0,60	9,11	0,55	0,90
Біг на 20 м з місця (балів)	9,35	0,70	9,42	0,79	незначна	9,68	0,60	9,79	0,58	незначна
Віджимання в упорі, кількість за 10 с	5,94	0,82	5,81	0,73	незначна	7,97	0,92	9,22	0,88	>0,99
Рухомість у плечових суглобах (балів)	8,29	0,98	8,40	0,84	незначна	9,13	0,67	9,84	0,54	>0,99

Виявлено також низку зв'язків показників ефективності загальної і спеціальної фізичної підготовки юних гімнастів (коефіцієнти кореляції **0,57** і **0,62**). Відомо, що спеціальна фізична підготовка юних гімнастів значною мірою базується на результатах, досягнутих у загальнофізичній підготовці. Отримані у дисертації результати стверджують це в умовах експерименту.

Отримано також велику кількість позитивних кореляційних зв'язків між показниками приросту рівня виконання різних гімнастичних вправ: від **0,61** до **0,91**.

Таблиця 4

*Результати контрольних змагань юних гімнастів (хлопчиків) груп  
початкової підготовки СДЮШОР м. Донецька*

Найменування контрольних вправ	Результати виконання вправ на контрольних змаганнях (балів)									
	через 3 місяці від початку занять					в кінці навчального року				
	контрольна група		експериментальна група		Значимість різниці	контрольна група		Експериментальна група		Значимість різниці
	$M_x$	$\sigma_x$	$M_x$	$\sigma_x$		$P_x$	$M_x$	$\sigma_x$	$M_x$	
Акробатика / вільні вправи	7,83	0,44	7,85	0,42	незначна	8,21	0,33	8,47	0,37	>0,99
Кінь	6,59	1,08	6,53	0,89	незначна	7,13	0,55	7,44	0,53	0,96
Кільця	8,05	0,60	8,15	0,49	незначна	8,45	0,51	8,81	0,49	>0,99
Опорний стрибок	8,37	0,46	8,44	0,37	незначна	8,67	0,38	8,92	0,32	0,99
Бруси	7,85	0,47	7,81	0,38	незначна	8,21	0,38	8,45	0,34	0,98
Поперечина	8,17	0,37	8,11	0,32	незначна	8,38	0,29	8,57	0,31	0,97

Виконання вправ психофізичної підготовки ефективно впливають на розвиток фізичних якостей (силових, швидкісно-силових тощо) юних гімнастів.

*Література.*

1. Вильчковский Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет. – Автореф.дис.докт.пед.наук. – К., 1989.- 44с.
2. Методы исследования в спорте / Под ред.В.П.Филина, А.С.Ровного.- Харьков: Основа, 1992.- 149с.
3. Огієнко Н.Г. Система оцінки рухової обдарованості хлопчиків 7-10 років. – Дис. канд. фіз. вих.; 24.00.02. - Львів, 2001. - 240 с.
4. Филин В.П., Семёнов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследования в спорте. – Харьков: Основа, 1994. – 132 с.

*Надійшла до редакції 31.01.2003р.*

**ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ  
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ВУЗІВ**  
Верблюдов І.Б.

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

***Анотація.** Програма по фізичному вихованню у вищій школі не має можливості урахувати усі особливості майбутньої професійної діяльності студентів вузів різного напрямку, у тому числі і студентів педагогічного профілю. Виникає необхідність конкретизувати професійно-прикладну фізичну підготовку у зв'язку з особливостями майбутньої професії. Це має значення і при складанні індивідуальних*

тренувально-оздоровчих програм для майбутніх вчителів. У зв'язку з цим ми вирішили виявити основні вимоги студентів до професійно-прикладної фізичної підготовки.

**Ключові слова:** студент, фізпідготовка, вчитель, здоров'я, стомлюваність, м'язи, якості.

**Аннотація.** *Верблюдов І.Б. Основные требования к профессионально-прикладной физической подготовке студентов педагогических вузов. Программа по физическому воспитанию в высшей школе не имеет возможности учесть все особенности будущей профессиональной деятельности студентов вузов разного направления, в том числе и студентов педагогического профиля. Возникает необходимость конкретизировать профессионально-прикладную физическую подготовку в связи с особенностями будущей профессии. Это имеет значение и при составлении индивидуальных тренировочно-оздоровительных программ для будущих учителей. В связи с этим мы решили выяснить основные требования студентов к профессионально-прикладной физической подготовке.*

**Ключевые слова:** студент, физподготовка, учитель, здоровье, утомляемость, мышцы, качества.

**Annotation.** *Verbludov I.B. The basic demands to professional - applied physical preparation of the students of pedagogical high schools. The physical training program in the higher school has not any opportunity to take into account all peculiarities of feature profession students' activity in the Higher Educational of different trends, including students of pedagogical type. But necessary to concretize occupational-applied physical training in connection with particularities of feature profession. It also has significance in compiling of individual training-sanitary program for the feature teachers. In connection with it we decide to clear up the basic demands of students to the professional-applied physical training.*

**Key words:** a student, a physical-training, a teacher, health, fatigability, muscles, quality.

Головними задачами фізичного виховання у вузі являються: зміцнення здоров'я студентів, підготовка їх для високопродуктивної праці. У процесі занять фізичною культурою і спортом у студентів можуть бути сформовані і розвиненні різні вміння, навички та здібності.

Програма по фізичному вихованню у вищій школі не може врахувати всі особливості майбутньої професійної діяльності студентів різних вузів, у тому числі майбутніх вчителів. Виникає необхідність конкретизувати професійно-прикладну фізичну підготовку в узгодженні

з особливостями професії. У зв'язку з цим ми вирішили виявити основні вимоги студентів педвузу до професійно-прикладної підготовки.

Для вирішення поставленої задачі у 2000-2001 навчальному році у Сумському державному педагогічному університеті було проведено анкетування 186 студентів 1-4 курсів, які займалися по загальній програмі фізичного виховання. В анкету були включені питання про: самопочуття студентів до кінця робочого дня; групи м'язів, які найбільш втомлюються; фізичні та психічні якості, які потрібні для професійної діяльності; основні форми занять фізичною культурою, які використовуються у режимі дня та відновлюючі заходи; значення регулярних занять та причини нерегулярності; найбільш привабливі для студентів організаційні форми занять фізичними вправами.

Аналіз результатів проведеного дослідження дозволяє встановити, що до кінця навчального дня студенти відчувають нервово-емоційне (68,6%), фізичне (61,2%) та розумове (48,4%) стомлення. Це, у свою чергу, призводить до роздратованості (26,8% - постійно, у 41,2% - інколи). Отримані дані, з одного боку, свідчать про переобтяженість студентів аудиторними та самостійними заняттями, з іншого, віддзеркалюють недостатню загальну фізичну підготовку багатьох студентів, їх слабе здоров'я.

Найбільш втомлюються у студентів м'язи спини (61,6%), а також м'язи рук (37,5%), шиї (32,8%), ніг (27,7%). Це вказує на специфічність праці студентів педвузу. Тому, створюючи індивідуальні тренувально-оздоровчі програми треба урахувати як загальну, так і спеціальну підготовленість, відносно обраного професійного профілю.

Для зняття втоми застосовуються загальнотонізуючі (дихальні) вправи (24,7%), аутотренування (15,6%, гнучкосно-тонізуючі вправи (18,4%), гімнастичні вправи з музичним супроводом (31,8%), теплові процедури (16,7%), самомасаж (27,4%). Відновлюючі заходи досить широко застосовуються у спортивній практиці. Макарова Т.Н. вказує, що "... питання індивідуалізації відновлюючих засобів тісно пов'язані з певним підбором та адекватністю дії тих чи інших заходів, з урахуванням їх специфіки та поточного стану організму спортсмена..." [1]. В працях ряду авторів вказується на позитивний вплив на організм теплових процедур. Так, Височін Ю.В., Аллой Л.М. відмічають, що "... ефект підвищення витривалості до динамічної роботи після сауни забезпечується, поряд з іншими факторами, за рахунок підвищення швидкості розслаблення м'язів..." [2].

На думку студентів педуніверситету, у їх професійній діяльності з усіх фізичних якостей необхідна тільки витривалість (91,4%), а гнучкість

(38,8%), спритність (30,4%), сила (19,7%), швидкість (21,3%) для них мають менше значення. Однак, розвиваючи у студентів у першу чергу витривалість для підтримування високої працездатності, не можна забувати і про розвиток інших фізичних якостей, необхідних для всебічного здоров'я.

У загальному ланцюзі емоційно-вольових якостей для успішної діяльності студентів-педагогів найбільш значимі цілеспрямованість (73,2%), впевненість у власних силах (68,5%), витримка та самовладання (59,8%). В процесі вольової підготовки майбутніх педагогів важливо розвивати не тільки окремі найбільш значимі якості, але і здібність до подолання перешкод, які викликаються об'єктивними умовами та вимогами вибраної діяльності. Так, по даних Пуні А.Ц., "... виховання волі – це перш за все виховання певного ставлення до перешкод. Таке ставлення, яке б не викликало у людини страху перед перешкодами та важкостями, стійке, наполегливе і винахідливе подолання їх, стимулювало б досягнення мети щоб не було, всупереч, здавалося б, несприятливим обставинам.

Як відомо, позаурочні форми занять фізичними вправами мають велике оздоровче значення. По даних Подольского, для таких занять "... характерна самостійна організація діяльності з метою зміцнення здоров'я, збереження та підвищення працездатності, загартування та лікування, виховання фізичних та вольових якостей, а також засвоєння певних дій..." [4]. При визначенні форм фізичної культури, які використовувались у режимі дня, було виявлено, що ранковою гімнастикою займаються 45,2% студентів, оздоровчим бігом – 8,7%, гімнастичними вправами під музику – 23,8%. В умовах недостатньої рухової активності необхідно ширше пропагувати позаурочні заняття, з цією метою треба створювати та впроваджувати в побут студентів індивідуальні тренувально-оздоровчі програми.

На думку студентів педуніверситету, регулярні заняття фізичною культурою покращують фізичний стан (75,6%), підвищують працездатність (56,8%), знижують захворюваність (41,7%), зменшують втомлюваність (42,8%). Розуміння багатьма студентами великої оздоровчої значимості занять з фізичної культури, вказує на необхідність розширення форм занять з ними. Як показали спостереження у студентів педуніверситету є можливість виділити певну кількість часу для самостійних занять фізичними вправами. Але для цього їм потрібні компетентні рекомендації з організації самостійних занять з фізичної культури, а також по складанню раціонального харчового раціону, регулювання власної ваги, впровадженню очисних заходів, проведенню

психорегуляції, загартування, самомасажу. При анкетуванні на це вказали 79,8% опитуваних. В зв'язку з цим, нами у 2000-2001 навчальному році проводився експеримент по створенню та впровадженню в побут студентів педуніверситету оптимальних тренувально-оздоровчих програм. Результати експерименту будуть висвітлені в подальших публікаціях.

*Література.*

1. Макарова Т.Н. Влияние восстановительного вибрационного массажа на функциональные показатели нервно-мышечной системы спортсменов // Актуальные вопросы восстановления спортивной работоспособности: Сб. Научных трудов ЛНИИФК / Сост Т.Н.Макарова. – Л., 1990. – С. 3-9.
2. Высочин Ю.В., Аллой Л.М. Влияние бани-сауны на функциональное состояние нервно-мышечной системы // Актуальные вопросы восстановления спортивной работоспособности. Массарский А.С. Экспериментальное обоснование эффективности применения тепловых воздействий в процессе спортивной тренировки (на примере борцов высших разрядов) / Автореф. дис. канд. пед. наук. – Л., 1989.
3. Пуни А.Ц. Воспитание воли спортсмена. – Л., 1958.
4. Подольский В.Г. Формы построения занятий в физическом воспитании // Теория и методика физического воспитания: 2-е изд. испр. И доп. / Под общ. ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. – М., 1976. – Т.1. – С. 267-297.

*Надійшла до редакції 19.01.2003р.*

## **ЗАСОБИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ ТА ІНТЕГРАЦІЇ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ**

Томенко О.А.

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

***Анотація.** Адаптивна фізична культура і спорт є дієвими засобами соціальної інтеграції та адаптації неповносправних, але в Україні недостатньо уваги приділено розробці концептуальних засад їх використання в процесі соціальної інтеграції та адаптації.*

***Ключові слова:** неповносправні, адаптивна фізична культура, адаптивний спорт, соціальна інтеграція, соціальна адаптація.*

***Аннотація.** Томенко А.А. Средства адаптивной физической культуры в социальной интеграции и адаптации людей с ограниченными возможностями. Адаптивная физическая культура и спорт являются действенными средствами социальной адаптации и интеграции инвалидов, но на Украине недостаточно внимания уделяется разработке концептуальных основ их*

*использования в процессе социальной интеграции и адаптации.*

**Ключевые слова:** *инвалиды, адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, социальная интеграция, социальная адаптация.*

**Annotation.** *Tomenko A.A. The means of adaptive physical culture in social integration and adaptation of disabled. Adaptive physical culture and adaptive sports for disabled are wary important means of their social integration and adaptation, but the creation of conceptual basics their using in social integration and adaptation of disabled insufficiently developed in Ukraine.*

**Keywords:** *the disabled person, adaptive physical culture, adaptive sports, social integration and social adaptation.*

На даний час однією з найважливіших проблем в Україні та за кордоном є інвалідизація. З одного боку, за своєю масштабністю, з іншого, як індикатор “гуманності” суспільства. На сьогодні у світі нараховується понад 450 мільйонів осіб, що мають обмежені фізичні та інтелектуальні можливості.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров’я щорічно ушкодження отримують 20 мільйонів людей, з них приблизно 12 мільйонів внаслідок аварій. В цілому інваліди складають близько 10 % населення земної кулі. Ця статистика характерна і для України, де нараховується приблизно 25 мільйонів інвалідів. Незважаючи на успіхи медицини, їх число повільно, але неухильно росте, особливо серед дітей і підлітків [ 1; 2; 3; 4 ].

Донедавна проблеми цієї досить значної категорії населення ігнорувалися, але останнім часом у результаті поступової гуманізації суспільства були прийняті Загальна декларація прав людини, Всесвітня програма дій по відношенню до інвалідів і Стандартні Правила ООН по реалізації рівних можливостей інвалідів. У багатьох країнах прийняті законодавчі акти, у яких знайшли відображення і проблеми контингенту. У нашій країні питання соціального захисту і адаптації неповносправних вважаються одними з пріоритетних: тільки у 2000 році Президентом і Верховною Радою було схвалено понад 20 нормативно-правових актів щодо розв’язання проблем даної категорії населення. Зокрема, розроблено проект закону про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні, Національну програму їх професійної реабілітації та зайнятості; на створення робочих місць та підтримку діяльності громадських організацій інвалідів з бюджетних коштів було виділено понад 50 мільйонів гривень [5]. Але цих перетворень, як показала практика, недостатньо, і вони не

відображають усієї гами заходів, що повинні використовуватись для задовільнення потреб неповносправних.

Загальне поширення має точка зору, відповідно до якої турбота суспільства про своїх співгромадян-інвалідів є мірилом його культурного і соціального розвитку. Згідно декларації прав людини неповносправним гарантоване право на рівну участь в усіх аспектах життя суспільства. У резолюції ООН, прийнятої 9 грудня 1975 р. досить докладно викладені не тільки права інвалідів, але і ті умови, що повинні їм створюватися державними і суспільними структурами. До цих умов відносяться умови середовища зайнятості, у тому числі мотивації з боку суспільства, забезпечення медичного обслуговування, психологічна адаптація і створення соціальних умов, включаючи індивідуальний транспорт, а також методичне, технічне і професійне забезпечення. Але у реальному житті не завжди це положення виконується через байдуже ставлення громадян до цієї соціальної групи, відсутність необхідних умов для життєдіяльності, що робить її членів не зовсім повноцінними у громадському житті.

Сучасний стан нашого суспільства вимагає гуманізації всіх сторін його життя. У зв'язку з цим особливе місце повинне бути приділено особам, що мають недоліки в розумовому і фізичному розвитку. Зважаючи на те, що кількість інвалідів зростає швидкими темпами, причому, як за абсолютною величиною, так і за питомою вагою у повному складі популяції, мінімізація кількості неповносправних та процеси їх адаптації, інтеграції у суспільство та реабілітації мають величезне значення. Однак, за статистикою, у пострадянському просторі, зокрема у Росії, відновлюють працездатність тільки приблизно 5% людей, що отримали інвалідність, що говорить про слабку ефективність заходів по соціальній адаптації і реінтеграції [2].

На думку авторів [2; 6], поряд із такими шляхами соціальної адаптації (зниження соціальної дезадаптованості інвалідів), як підвищення матеріального забезпечення, працевлаштування, освіта, побут, одним із дієвих шляхів є залучення їх до систематичних занять адаптивною фізичною культурою (АФК) і адаптивним спортом (АС). Це дозволить їм оптимізувати свої функціональні показники в залежності від ступеня інвалідизації, компенсувати недостатність комунікації, підвищити свій соціальний статус. Забезпечуючи розвиток рухового апарата, зміцнюючи здоров'я, підвищуючи працездатність організму, адаптивна фізична культура і спорт сприяють згладжуванню і подоланню безлічі відхилень, оскільки саме рух здійснює безпосередньо той зв'язок інваліда з навколишнім світом, що лежить в основі розвитку його психічних поглядів і організму в цілому.

Фізична культура має великі можливості для корекції й удосконалювання моторики неповносправних, особливо дітей. Велике число фізичних вправ і варіативність їх виконання дозволяють робити добір доцільних сполучень для кожного окремого випадку. Це й обумовлює перевагу засобів фізичного виховання перед відбудовною трудотерапією.

Головними причинами недостатнього розвитку засобів АФК і АС інвалідів є непоінформованість громадськості у проблемах неповносправних і необхідність створення для них умов “рівної особистості”, практична відсутність спеціалізованих спортивних споруд, інвентарю та обладнання, невирішеність проблем пристосування архітектурного середовища, доріг та транспорту, недостатність професійних організаторів і тренерів зі спеціальною освітою, відсутність цільового фінансування фізкультурно-оздоровчої роботи, недостатність науково-методичного та інформаційного забезпечення та інші [6]. Усвідомлення спеціальних умов, які б дозволили їм приділяти більше уваги вдосконаленню форм і режимів їх індивідуальної рухової і соціальної активності є визначальним у розвитку фізичних і моральних якостей інвалідів.

Виходячи з вищезгаданого, а також необхідності оптимізації процесу соціальної адаптації та інтеграції неповносправних у суспільстві, науково-теоретичного обґрунтування подальшого розвитку адаптивної фізичної активності інвалідів в Україні **актуальною** є проблема розробки концептуальної моделі використання адаптивної фізичної культури у процесі їх соціальної інтеграції та адаптації.

Методологічною основою нашого дослідження слугує сукупність філософських, педагогічних і соціологічних методів і теорій, викладених у наукових працях українських і зарубіжних дослідників: J.S.Thousand, R.A.Villa, A.Tripp, C.Sherill (теорія адаптацій), М.Мид (проблеми соціалізації особистості і адаптації індивіда до соціального середовища), Л.В.Корель, П.С.Кузнецова (соціологічна теорія соціальних адаптацій) В.А.Ядова та Г.В.Осипова (методи соціологічних досліджень), Питирима Сорокіна (теорія соціальної мобільності і соціальної стратифікації), Е.Дюркгейма та Р.Мертон (соціологія відхилень, питання соціальної нормативності), Т.Парсонса (концепція соціальної ролі хворого), В.Бергера, Л.С.Виготського, В.П.Гудоніса, Н.Н.Малофєєва, Г.Юн, К.Ясперса (теоретичні принципи інтегрованого підходу до виховання і навчання дітей з обмеженими можливостями). Суттєве методологічне значення для дослідження мали також структурно-функціональний аналіз, загальнобіологічна концепція кінезофілії методологія статистичного

аналізу соціальних і демографічних процесів.

Об'єктом наших досліджень є адаптивна фізична активність осіб з відхиленнями у стані здоров'я як засіб соціальної інтеграції та адаптації.

Предметом є сукупність педагогічних, соціальних, економічних, медичних заходів, що лежать в основі концептуальних положень використання адаптивної фізичної культури як засобу соціальної інтеграції та адаптації інвалідів у сучасному українському суспільстві.

Поряд із поняттями „інвалід”, „інвалідність”, „реабілітація інваліда”, „здоров'я інваліда”, „інтеграція інвалідів” на перший план зараз виходить нове поняття - “адаптивна фізична активність” (АФА) як термін, що поєднує усі види фізичної активності, які сприяють розширенню можливостей людей з обмеженнями певних функцій, тих, хто потребує педагогічної, терапевтичної, технічної адаптуючої підтримки (у тому числі й інвалідів). АФА поділяють на три взаємодіючі сфери: педагогічну (безпосереднє навчання осіб з відхиленнями засобом вирішення рухових задач і спеціальну освіту персоналу АФА; науково-дослідну (мультидисциплінарні дослідження з педагогіки, психології, фізіології, медицини, соціології; правовий захист [6].

„Адаптивна фізична культура” як близьке до АФА поняття, означає призначення фізичної культури для осіб із відхиленнями у стані здоров'я, у тому числі і інвалідів. Розуміється, що фізична культура у всіх її проявах повинна стимулювати позитивні реакції в системах і функціях організму, формуючи необхідні рухові координації, фізичні якості і здібності, спрямовані на розвиток і вдосконалення організму інваліда [7].

Як у походженні людини, так і у змістовному полі функціонування фізичної культури органічно переплітаються біологічний і соціальний компоненти: з точки зору методології, фізичне(біологічне) являє собою механізми, за якими здійснюються соціальні функції. Таким чином у життєдіяльності людини з особливими потребами біологічний стан дуже суттєво визначає соціальні прояви особистості, рівень її соціальної адаптації, тому дослідження шляхів соціальної адаптації неповносправних з використанням засобів адаптивної фізичної культури слід вважати необхідним [8].

Фізична культура є особливою і самостійною галуззю культури суспільства як єдність реальної (практичної) і психічної діяльності, що набуває ряд специфічних рис стосовно неповносправних різних нозологій, які займаються фізичними вправами і масовим спортом. У процесі занять людина з обмеженими можливостями вступає у зв'язки та відношення із суспільством та природним середовищем.

За визначенням, адаптивна фізична культура – це багатофакторне

явище, що складається з органічно взаємопов'язаних частин, кожна з яких має свою мету, задачі і функції. До них відносять фізичне виховання, спорт та фізичну рекреацію.

Адаптивне фізичне виховання створює початкову базу для розвитку фізичних здібностей і рухових навичок, формує передумови для їх подальшого успішного розвитку. Адаптивний спорт сприяє розкриттю цих здібностей, повноті відчуттів від життя, володінню своїм тілом. Окрім усього фізична культура для неповносправних може виступати у якості засобу соціальної адаптації та реабілітації за рахунок задоволення потреби у спілкуванні, розширення кола знайомств, самореалізації у заняттях спортом, включення у громадську працю, підвищення своїх фізичних показників.

Значний позитивний вплив занять АФК і С відзначено також і на батьків, що мають дітей-інвалідів. Такі батьки мають можливість відчувати гордість за дитину, що займається ФК і С та більш активно приймають участь у процесі їх соціальної адаптації. Крім того, фахівці, що працюють з інвалідами самі становляться милосерднішими. Активізація роботи з неповносправними сприяє гуманізації усього суспільства і, таким чином, має велике соціальне значення [ 6; 9].

Аналіз літературних джерел показав, що окремі питання щодо проблеми дослідження опрацьовуються зарубіжними і вітчизняними науковцями. Зокрема, досліджено особливості використання іппотерапії (лікувальної верхової їзди) з метою соціальної інтеграції та реабілітації неповносправних [10; 11] впровадження форм АФК у процес соціальної адаптації інвалідів різних нозологій [3;12]; соціальне значення адаптивного спорту, а зокрема, параолімпійського спорту, вивчалось, як українськими науковцями [13] так і закордонними [14]. Але, разом з тим, недостатньо вивченим залишається питання теоретичного обґрунтування використання АФК у соціальній адаптації та інтеграції інвалідів, розробки концептуальних засад управління процесом їх соціальної інтеграції та адаптації.

Дослідженню поняття „соціальна адаптація” присвячені праці російських вчених (Л.В.Корель, К.А.Абульханової-Славської, І.А.Милославової, Л.М.Ростової, В.М.Судакова, Ю.О.Яблоновської та інших), а також науковців з дальнього зарубіжжя (А.Маслоу, Н.Роджерс та ін.)

Авторами відзначено, що першорядною передумовою адекватної соціальної адаптації дітей з особливими потребами є їх соціальна інтеграція у середовищі здорових [3].

За визначенням ВООЗ, соціальна інтеграція інвалідів є кінцевою

метою їх реабілітації. Термін інтеграція означає стан зв'язку окремих диференційованих частин у ціле або процес, що веде до такого стану і походить він з фізики та біології. За літературними даними поняття соціальної інтеграції характеризує [15]:

- сукупність процесів, завдяки яким відбувається злиття різнорідних взаємопов'язаних елементів у соціальну спільноту, ціле, систему і форми підтримання соціальними групами певної рівноваги у громадських відносинах;
- здатність соціальної системи або її частин до опору руйнівним факторам, до самозбереження від внутрішніх і зовнішніх ускладнень і протиріч.

Іншими словами, у відповідності до цього, соціальна інтеграція неповносправних – це їх активна участь у основних напрямках діяльності і життя суспільства, „включеність” її у соціальні структури, призначені для здорових людей, пов'язані із різноманітними сферами життєдіяльності людини – навчальної, професійної та інших [15].

Передовий закордонний досвід щодо розкриття шляхів і засобів оптимальної соціальної інтеграції дітей з відхиленнями у розвитку досліджують російські науковці (Т.В.Єгорова, А.И.Капустін, Н.Н.Малофєєв, Т.В.Фуряєва, Л.М.Шипіцина, Є.А.Ямбург, Т.А.Добровольська, Е.І.Леонгард, О.М.Старобіна, Н.Б.Шабаліна, Л.И.Аксенова, О.М.Ким та інші ).

Одним із завдань нашого дослідження є визначення ступеня висвітленості у літературі питання щодо використання фізичної культури і спорту з метою соціальної інтеграції та адаптації неповносправних. Дана задача вирішується за допомогою контент-аналізу наявності у літературних джерелах відповідних рубрик та тематик. За рекомендаціями дослідників [16], за допомогою випадкової вибірки були обрані для аналізу 1500 літературних джерел, що мають відношення до проблеми дослідження. Надійність отриманих результатів забезпечується використанням оптимальної кількості джерел, за якої помилка складає не більше 2-3%.

Таким чином, у ході теоретичних та емпіричних досліджень виявлено необхідність широкого застосування засобів адаптивної фізичної культури у соціальній інтеграції та адаптації неповносправних.

#### *Література.*

1. Дремова Г.В. Социальная интеграция и реабилитация лиц с нарушениями ОДА на основе иппотерапии: Дис. канд. пед. наук.- Рос. Акад. Физ культ.- 1996.
2. Ефремов А.В. Концепция управления процессами социальной адаптации и

- реинтеграции инвалидов в общество: Автореф. дис. докт. социол. наук.- Новосибирск, 2001.
3. Каменцева Н.А. Физкультурно-спортивные занятия как фактор физической реабилитации и социальной адаптации слабовидящих учащихся специальной школы / Авт. дис. канд. пед. наук./ Мос. Пед. ун-т.- 1998.
  4. Тамбов В.И., Сластенко В.И., Сластенко Н.Н. К вопросу о социальной и физической реабилитации детей-инвалидов // Акт. проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: збірка наукових праць / За заг. ред. П.М.Таланчука.- К.: Університет "Україна", 2002.
  5. Дмитрієва Л.Д. Проблеми соціалізації інвалідів у суспільстві // Акт. проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: збірка наукових праць / За заг. ред. П.М.Таланчука.- К.: Університет "Україна", 2002.
  6. Рубцова Н.О. Организация адаптивного физкультурно-спортивного движения как средства физической и социальной реабилитации инвалидов // Тезисы Всерос. научно-практ конф. "Специальное олимпийское движение в России. Современные проблемы и перспективы развития.- Москва:РГАФК, 2000.- С. 40-43.
  7. Шапкова Л.В, Евсеев С.П. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры // Теория и практика физической культуры.- 1998.- № 1.
  8. Лубышева Л.И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физ. культ.- 1996.
  9. Озолина Е., Дмитриев В., Рубцова Н. "Адаптивная физическая активность" как новая дисциплина в семействе спортивных наук // Наука в олимпийском спорте. Специальный выпуск.- К.: Олимпийская литература, № 2.- 2002.
  10. Дрьомова Г.В., 1996; Желенкова В.Г. Реабилитация инвалидов с поражением органов опоры и движения средствами физической культуры и спорта.- М, 1989.
  11. Гурвич П.Г., Рубцова Н.О. Возможности ЛФК в социальной адаптации реабилитации детей и взрослых с проблемами развития // Тезисы Всерос. научно-практ конф. "Специальное олимпийское движение в России. Современные проблемы и перспективы развития.- Москва:РГАФК, 2000.
  12. Мокеева Л.В., Ханжин Е.В. Адаптивное образование. Проблемы // Тезисы Всерос. научно-практ конф. "Специальное олимпийское движение в России. Современные проблемы и перспективы развития.- Москва:РГАФК, 2000.
  13. Римар О.В. Спорт неповносправних: історія і сучасність.- Львів, 2001.
  14. Beck J. Sport w rehabilitacji invalidow.- Warszawa: AWF, 1977.
  15. Ковалев А.Д. Социальная интеграция. Современная западная социология.- М.: Политиздат, 1990.

16. Іванов В.Ф. Соціологія масової комунікації. Навч. посібник.- К.: „Київський університет”, 2000

Надійшла до редакції 13.01.2003р.

## **МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ УЧНІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП ЯК ПЕРЕДУМОВА ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ БАСКЕТБОЛУ**

Чопик Р.В.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

***Анотація.** В статті розглянуто проблему диференційованого підходу до організаційно–методичного забезпечення навчального процесу на уроках баскетболу. Визначено коло питань, пов'язаних з навчанням техніки ігрових дій баскетболу дітей 6–13 років, що потребують подальшого дослідження.*

***Ключові слова:** диференційований підхід, організаційно–методичне забезпечення, процес навчання, баскетбол.*

***Аннотація.** Чопык Р.В. Морфофункциональные особенности развития учеников разных возрастных групп как предпосылка дифференцированного подхода в процессе изучения технических приемов баскетбола. В статье рассмотрено проблему дифференцированного подхода к организационно-методическому обеспечению учебного процесса на уроках баскетбола. Определен круг вопросов, связанных с обучением технике игровых действий в баскетболе детей 6-13 лет, что нуждаются в дальнейшем исследовании.*

***Ключевые слова:** дифференцированный подход, организационно-методическое обеспечение, учебный процесс, баскетбол.*

***Annotation.** Chopyk R.V. Morphofunctional peculiarities of pupils of different age groups as the precondition to the differential approach during training techniques of basketball. In the article the problem of the differential approach to organizational-methodical maintenance of training process at basketball lessons is considered. The variety of questions connected with training of techniques of game actions of basketball, of children of 6-13 years, who require furthes studying.*

***Key words:** the differential approach, organizational-methodical maintenance, process of training, basketball.*

Невід'ємною частиною системи освіти, важливим компонентом виховного процесу є формування фізичної культури учнівської молоді.

Цей процес спрямований на виховання в учнів ціннісних орієнтацій щодо культури здоров'я і здорового способу життя, потреби та звички регулярно займатися фізичними вправами, прагнення досягти оптимального рівня особистого здоров'я та фізичного розвитку. У реалізації цих завдань провідна роль належить предмету “Основи здоров'я і фізична культура”.

Реформа освіти в Україні вимагає глибокого оновлення системи фізичного виховання в загальноосвітній школі. Збільшення терміну навчання у середній загальноосвітній школі до 12 років потребує уточнення структури змісту освіти, функцій і пріоритетних завдань на кожному ступені навчання й водночас забезпечення наступності, диференційованості і цілісності навчального процесу. Одним із кроків на цьому шляху є суттєве збільшення обсягу часу, що відводиться на вивчення елементів спортивних ігор [1, 2].

Аналіз трьох останніх навчальних програм з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1993 р., 1998 р., 2001 р.) свідчить про наявність стійкої тенденції до збільшення ролі спортивних ігор у фізичному вихованні школярів. Це проявляється не тільки у збільшенні обсягу на їх вивчення, але й у розширенні вікового діапазону вивчення спортивних ігор. Так, “Комплексними програмами з фізичної культури для 1–11 класів загальноосвітньої школи (Київ, 1993)” передбачалось розпочинати вивчення елементів баскетболу з 5 класу [3], а “Програми з фізичної культури для 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів (Київ, 1998)” зобов'язують вивчати елементи баскетболу вже з 2-го класу [4]. Водночас, діюча програма “Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів (1–11 класи) (Київ, 2001)” рекомендує вивчати елементи баскетболу вже з 1-го класу [5].

Разом з тим, діюча програма містить цілий ряд положень, які потребують конкретизації. Серед них і такі, що стосуються як навчання технічних елементів баскетболу, так і організаційно-методичного забезпечення навчального процесу.

Так, навчальна програма передбачає вивчення передач м'яча двома руками від грудей (2 кл) та однією рукою (3 кл). Водночас в програмному матеріалі відсутні кидки в кільце. Ми дотримуємось думки фахівців [6], що оскільки кидки м'яча в кільце і передачі є координаційно подібними, то вивчати їх доцільніше паралельно. В такому разі має місце позитивний перенос навички, що суттєво підвищує ефективність процесу навчання.

Але застосовувати такий підхід можна лише тоді, коли використовується інвентар та обладнання, що відповідає віковим

особливостям фізичного розвитку молодших школярів. Ми припускаємо, що відсутність у програмах 1–4 класів кидків у кільце зумовлена невідповідністю морфофункціональних можливостей учнів зазначеного віку стандартному обладнанню та інвентарю. Тому на сьогоднішній час проблема диференційованого підходу до організаційно-методичного забезпечення навчального процесу з ігрових видів фізичних вправ і баскетболу зокрема є актуальною.

Основи спортивної майстерності, від якої залежить ефективність ігрових дій у подальшому, закладаються у шкільному віці. Аналіз сучасної практики фізичного виховання свідчить, що навчання технічних елементів гри баскетбол здійснюється, як правило, з використанням учнями різного віку стандартного обладнання та інвентаря. Розміри і маса м'яча, висота кільця, відстань від місця штрафних кидків до щита, відстань до лінії тричкових кидків, розміри майданчика необгрунтовано великі для того, щоб школярі, особливо учні молодших класів, могли успішно опанувати технічні елементи баскетболу. Це зумовлено тим, що в учнів молодших і середніх класів основні показники фізичних якостей суттєво відрізняються від аналогічних показників у дорослих спортсменів. Тобто, дітям 6–13 р. доводиться опановувати технічні дії в умовах, які не відповідають їх фізичним можливостям. Під впливом цих факторів у дітей суттєво змінюються показники техніки баскетбольних прийомів. Це стосується, перш за все, кінематичних та динамічних характеристик техніки елементів баскетболу.

Слід підкреслити, що вже на етапі початкового вивчення навчальні завдання для окремих груп учнів є малодоступними. Результатом цього є або неможливість виконання певних дій взагалі, або неправильне їх виконання. До таких вправ, насамперед, належать ловіння і передачі м'яча однією та двома руками. Тобто вже на першому етапі навчання учні зустрічаються з труднощами, які вони самі не можуть подолати. Це породжує в них зневіру у власні сили, значно знижує інтерес до навчання, робить учнів пасивними учасниками навчального процесу. На етапах поглибленого вивчення та закріплення і подальшого вдосконалення ці труднощі не тільки не усуваються, а навпаки – зростають. Така побудова процесу навчання суперечить принципам доступності, емоційності, свідомості і активності [7].

Разом з тим, у педагогічному процесі необхідно враховувати, що процес окостеніння фаланг пальців верхньої кінцівки завершується в 11 років, а зап'ястя – в 12 років [8]. Тому ще одним аспектом проблеми організаційно-методичного забезпечення процесу навчання технічних елементів баскетболу є те, що використання стандартних баскетбольних

м'ячів несе певну небезпеку для молодших школярів. Вона пов'язана із значними навантаженнями, які припадають на несформовану дитячу кисть під час ведення, ловіння, передач і кидків такого м'яча. Внаслідок цього можливі різноманітні травми та приховані мікротравми, які на етапі початкового вивчення можуть стати причиною негативного ставлення дітей до навчання елементів техніки та гри загалом.

Варто також наголосити, що остаточно не сформована дитяча кисть швидко втомлюється. Використання стандартних м'ячів лише прискорює цей процес у дітей 6–13 років. Тобто виникають додаткові перешкоди на шляху вивчення технічних елементів гри. Адже втома негативно впливає на ефективність процесу навчання рухових дій, особливо на першому етапі навчання.

Уникнути, перелічених вище, труднощів у навчанні технічних елементів баскетболу можна при чіткому дотриманні принципу індивідуалізації для диференціації навчання. Загальновідомо, що реалізація цього принципу суттєво підвищує ефективність процесу навчання в ігрових видах спорту, сприяє формуванню у дітей стійкого інтересу до занять спортивними іграми. Це є важливою передумовою для виховання в підростаючого покоління сталих мотивацій та поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації дітей на здоровий спосіб життя [9].

Диференційований підхід до учнів є одним з основних шляхів оптимізації навчально–виховного процесу. У фізичному вихованні школярів його реалізація повинна здійснюватися як під час навчання техніки рухових дій, так і під час удосконалення фізичних якостей. Проблемі диференційованого підходу до учнів у процесі розвитку рухових якостей присвячено значну увагу в роботах Петровської В.Г. та Арсф'єва В.Г. [10, 11]. Щодо процесу навчання техніки рухових дій, зокрема, технічних елементів баскетболу і спортивних ігор загалом, то проблема диференційованого підходу є актуальною впродовж тривалого часу і є предметом досліджень і науковців і практиків.

Проблема впливу маси та розмірів м'яча на дальність і точність кидка учнями вже досліджувалась [Манасян Т.А. 1986, Суада Абед Йед, 1986] [12, 13]. Але для цього автори досліджень використовували як баскетбольні так і футбольні, волейбольні та гандбольні м'ячі. А вони, крім маси та розмірів, відрізняються ще й пружністю та аеродинамічними характеристиками. Оскільки зараз є змога для подібних досліджень використовувати лише баскетбольні м'ячі різних мас та розмірів, то ми вважаємо за доцільне уточнити результати подібних досліджень.

Зазначеними науковцями вивчалось питання про оптимальну

висоту баскетбольного кільця, лінії штрафних кидків для дівчат 8–17 років [13], та хлопців 11 років [12]. За результатами власних досліджень вони обґрунтували параметри цих величин. Однак, необхідно наголосити, що в рекомендаціях цих дослідників для вікової групи 10–11 років значення цих параметрів не співпадають. Оскільки для дітей даної вікової групи відсутні суттєві відмінності фізичних якостей хлопців і дівчат, то і параметри організаційно-методичного забезпечення мали б бути однаковими. Це також є вагомим аргументом про необхідність додаткових досліджень.

У роботі [12] сформульовані рекомендації відносно розмірів ігрового майданчика для дітей 11 років. На думку дослідника вони мають бути на 1/3 менші у порівнянні із стандартними. Водночас автор зауважує, що в учнів існують труднощі при переході від навчальних умов до змагальних. Це наводить нас на думку, що розміри майданчика також повинні відповідати віковим особливостям учнів і для дітей віком 6–13 років збільшуватися поступово. Такий підхід у адаптації розмірів майданчика до вікових особливостей учнів сприятиме усуненню труднощів в опануванні ігрового простору.

Отже, на сьогоднішній час існує широке коло питань про організаційно-методичне забезпечення процесу навчання технічних прийомів баскетболу, яке потребує подальшого дослідження. Це стосується, насамперед, дослідження та обґрунтування оптимальних параметрів організаційно-методичного забезпечення процесу навчання технічних елементів баскетболу дітей 6–9 років. Крім того, як вже зазначалось, є потреба в додаткових дослідженнях окремих положень організаційно-методичного забезпечення процесу навчання дітей 10–14 років.

Водночас, є необхідність досліджувати не лише особливості навчання “класичних” технічних елементів баскетболу, але і тих новинок, що впроваджуються в сучасний баскетбол. Серед останніх цікавою є спроба використання різних рівнів складності цілі для підвищення видовищності гри баскетбол [14].

Так Т.Рзаєв – ініціатор нововведень тричочкових кидків, пропонує для підвищення видовищності гри використовувати друге кільце, яке повинно розташовуватися над першим, стандартним. За таких умов автор пропонує зміни в системі підрахунку очок. В трисекундній зоні за попадання у верхнє кільце нараховується 2 очки, в нижнє – 1 очко, в обидва –3. 3–за меж трисекундної зони у верхнє – 3 очки, в нижнє –1, в обидва –4. За тричочною лінією у верхнє – 4 очки, в нижнє –2, в обидва –6. 3 лінії штрафних кидків можна набрати від одного до 3 очок за один кидок.

За таких нововведень результат гри можна значно змінити за кілька секунд. Це робить результат гри непередбачуваним, а саму гру цікавішою.

Однак, необхідно зазначити, що попри надзвичайну цінність інноваційних рішень, така зміна очкової вартості кидка, яка запропонована Т.Рзаєвим, не має достатнього наукового обґрунтування. Зазначена проблема також може бути предметом подальших досліджень.

Таким чином можна стверджувати:

– що на сьогоднішній час проблема організаційно-методичного забезпечення процесу навчання ігрових дій баскетболу є вивчена недостатньо;

– найбільше коло нез'ясованих питань у навчанні елементів техніки баскетболу стосується учнів молодшого шкільного віку.

*Література.*

1. *Інструктивно-методичний лист про вивчення предмета “Фізична культура” у 2001/2002 навчальному році// Фізичне виховання в школі.-2001.- №3. -С.10-14.*
2. *Інструктивно-методичний лист про вивчення фізичної культури у 2002/2003 навчальному році// Фізичне виховання в школі. – 2002.- №3.- С 2-3.*
3. *Комплексні програми загальноосвітньої школи: Фізична культура 1-11 класи. – К.: Освіта, 1993. – 54 с.*
4. *Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура . 1-11 класи .-К.: Перун,1998. –63 с.*
5. *Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів (1-11 класи)//Фізичне виховання в школі. –2001.- №1 .- С. 13-44.*
6. *Вишневецький О.І., Кобрій О.М., Чепіль М.М. Теоретичні основи педагогіки: Курс лекцій/ За ред. О.Вишневецького. – Дрогобич: Відродження. 2001.– 268 с.*
7. *Галайдюк М.А., Дуб І.М., Драчук А.І. Баскетбол. Методика навчання, правила змагань, організація і техніка судівства: Навч. посібн. – Вінниця, 2001. – 192 с.*
8. *Хрипкова А.Г. Вікова фізіологія.– К.: Вища школа, 1982.- 272 с.*
9. *Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”, К., 1998. – 35 с.*
10. *Петровская Г.В. Дифференцированное физическое воспитание учащихся младшего и старшего школьного возраста. – К.: РУМК, 1989. –19 с.*
11. *Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту):Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації, -2-е вид. перероб. і доп.-Кам'янець-Подільський:Абетка-НОВА, 2001.-384 с.*

12. Манасян Ж.А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста: Автореф. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук, М., 1986. – 25 с.
13. Суада Абед Йед. Педагогическое и биомеханическое обоснование правил и размерных признаков спортивных снарядов для занятий мини-баскетболом с девочками 8–17 лет в условиях Ирака: Автограф на соиск. учен. степ. канд. пед. наук, М., 1986. –21 с.
14. Павлов П. В два кольца забивай без конца// Комсомольская правда в Украине, 14 апреля 2002.- С. 14.

Надійшла до редакції 30.01.2003р.

## ПРОБЛЕМНІСТЬ НАВЧАННЯ ЯК ПРИНЦИП ДИДАКТИКИ

Лемешко О.С.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

**Анотація.** В статті розглянуто питання вивчення особливостей навчання рухових дій, які створюються застосуванням проблемності перед початком дії або під час її виконання, та їх вплив на успішність розвитку людини.

**Ключові слова:** дидактика, проблемність, рівні проблемності.

**Аннотация.** Лемешко А.С. **Проблемность обучения как принцип дидактики.** В статье рассмотрено вопросы изучения особенностей обучения двигательным действиям, которые создаются использованием проблемности перед началом действия или во время его выполнения, и их влияние на успешность развития человека.

**Ключевые слова:** дидактика, проблемность, уровни проблемности.

**Annotation.** Lemeshko O. **The problem of training as a principle of didactics.** The problem of studying the peculiarities of training of motion actions, which are made by using the problem before the beginning of the action or during it, and their influence on the success in human progress is considered in the article.

**Key words:** didactics, problems, levels of problem.

Питання активізації навчальних дій учнів у процесі навчання має велику історію. На кожному етапі розвитку суспільства вона зважувалася по-різному, з використанням досягнень науки в даний період. Сучасна педагогіка набагато більше, ніж раніше, акцентує увагу педагогів на проблемі розвитку розумових здібностей підростаючого покоління. Цього вимагає сама сучасна дійсність з її науково-технічною революцією:

швидкий розвиток науки, виникнення «наскрізних» професій, що вимагають від людини «проблемного» типу мислення, передача розумової праці рутинного характеру «розумним» машинам і загальний розвиток людини.

Усе більш застосовуючи, з одного боку, методичні знахідки передових вчителів, з іншого боку, досягнення суміжних з педагогікою наук, вчені-педагоги досліджують проблеми активізації учнів, розширюючи при цьому понятійний апарат теорії активізації.

Так, в останні роки ця проблема підмінялася поняттями «пізнавальна активність» і «пізнавальна самостійність» учнів. Ці поняття досить вивчені, мають свої визначення, функції і зв'язані з процесом викладання, бо характеризують не тільки процес навчання, але і зміст особистості учня. Вони входять у структуру особистості як одні з її властивостей, як одні з сформованих педагогікою якостей особистості. Формування такої якості як пізнавальна активність особистості складає мету педагогічного процесу.

Постановка мети навчання рухових навичок вимагає розробки методики діяльності як засобу її досягнення. Цю мету може допомогти досягнути теорія навчання, яка виконує роль такого його засобу.

Традиційна дидактика розробила системи прийомів і способів викладання, що стимулюють активну репродуктивну діяльність учнів, або так звану «звичайну активність». Сучасна дидактика пояснює новий рівень активізації навчання, основною метою якої є розвиток людини.

Основним логічним вузлом у цій дидактиці є теорія проблемного навчання. Саме вона дала можливість дидактиці перевернути увагу практиків до переходу від: а) розвитку репродуктивного мислення учнів на б) розвиток в навчанні їхнього творчого мислення. І хоча методичних прийомів і способів проблемного навчання створено не так багато, змінилася сама структура навчання, виникла інша логіка процесу навчання, почали застосовуватися раніше відомі прийоми викладання в певнім поєднанні з новими проблемними настановами.

Питання становлення і розвитку теорії проблемного навчання описані, але ми сьогодні хочемо звернути увагу на зміст провідного поняття дидактики — проблемне навчання і смислу проблемності.

Проблемне навчання і його ідеї розвиваються на основі логіки системи своїх понять і категорій. У засадах проблемного навчання, як будь-якого дидактичного принципу лежать певні об'єктивні закономірності. Тому можна говорити про принцип проблемності як принцип дидактики. В центрі проблемного навчання - поняття проблемна ситуація як ситуація визначеного інтелектуального ускладнення.

Але знання сутності проблемної ситуації і її типології ще не веде до зміни структури навчального процесу. Вони можливі з включенням певних способів, що навмисно утворюють ці проблемні ситуації. Утворення цих ситуацій знаменує собою початок розумового процесу. Тому дидактика почала користуватися поняттями науки логіки, які розкривали б механізм процесу мислення.

Поняття «проблема» передбачає трансформацію думки учня у навчанні. Спорідненими до цього поняття були застосовані: «припущення», «гіпотеза», «доказ гіпотези», «взаємодія процесів викладання і навчання» і тощо - сукупність нових для дидактики понять. Але для того щоб увести їх у її понятійну систему, необхідно знайти фактор утворюючий систему дій. Це - поняття «принцип проблемності».

У педагогічних роботах поняття проблемності в навчанні раніше застосовувалося як рядове поняття буденної свідомості, не самого феномена педагогіки. Воно ще не набуло теоретичного пояснення як категорії і принципу, хоча часто називалося «принципом» педагогіки.

Поняття проблемності виникло не в результаті узагальнення передового досвіду викладачів, а дедуктивним способом — як результат інтеграції понять суміжних з педагогікою наук — логіки і психології. На стику наук:

а) теорії пізнання - діалектична суперечливість розвитку об'єктів дійсності;

б) логіки наукового дослідження - проблема як форма відображення суперечливості процесу пізнання дійсності;

в) психології - виникнення стану цікавості, емоційно-почуттєвої реакції на об'єкт і інтелектуальне ускладнення, що викликає дослідницький питання «що», «як» і «чому»?;

г) дидактики - виникнення принципів і правил організації змісту, форм і методів навчання з обліком позначених вище закономірностей і зміна логіки взаємодії діяльностей викладання і навчання).

У дидактику поняття проблемності в навчанні набуло нових властивостей воно стало абстрактним, узагальненим і фундаментальним, і тому має похідні від себе поняття: навчальна проблема, проблемна ситуація, гіпотеза, рівні проблемності, інтелектуальний пошук у процесі навчання, пізнавальна самостійність і т. і..

Статус поняття проблемності в дидактиці формується як загальне поняття що описує засвоєння знання й уміння в стані інтелектуального ускладнення й емоційного порушення дій учня. Це утруднення обумовлене застосуванням викладачем певної, системи прийомів, способів і засобів, що ставлять учня в ситуацію розумового пошуку, який спонукує його до

розумових дій. Репродуктивне засвоєння знань цими станами перетворюється на самостійне засвоєння сутності нового невідомого і перетворення його на відоме - знання способу дії.

Обсяг поняття «проблемність» в навчанні включає сукупність визначених дидактичних понять нижчого, у порівнянні з ним, рівня абстракції. Усе це і дає підставу вважати поняття проблемності категорією дидактики.

Діалектичний характер виникнення і розвитку проблемності в навчанні не має однозначного і статичного в собі змісту. Залежно від характеру дій учня протиріч навчального пізнання, що його породили, розрізняють рівні проблемності.

Основою будь-якого рівня проблемності є протиріччя в самому предметі навчання, а основою розбіжності в рівнях визначає характер викладання і навчання за вирішенням навчальної проблеми - розв'язання протиріччя пізнавального процесу.

Рівні проблемності визначаються:

а) наявністю в навчальному матеріалі протиріччя і його вираженням у формі проблеми: вчитель створює проблемну ситуацію і показує всі етапи виходу з неї.

б) процесом колективного пошуку способів рішення проблеми: у разі виникнення проблемної ситуації учні разом з вчителем висувають і обґрунтовують різні гіпотези.

в) усвідомленістю змісту проблеми, учні самі висувають і обґрунтовують гіпотезу і разом із вчителем доводять її.

г) самостійністю постановки проблеми (або прийняттям формулювання вчителя), самостійно висувають і обґрунтовують гіпотезу, доводять її і перевіряють правильність рішення проблеми.

Складність проблемності визначається природою проблемної ситуації і закономірностями пізнавального процесу: одні учні приймають проблему, інші — ні, одні вміють обґрунтовувати гіпотезу і доводити її, інші не вміють і т. і..

Рівні проблемності виступають основою побудови варіантів сполучення прийомів викладання і прийомів навчання, тобто різних дидактичних конструкцій, зокрема, різних методів навчання.

У ієрархічному ряді принципів дидактики функція принципу проблемності виконує дві основні функції: науково-теоретичну і конструктивно-технічну. Звідси і поділ дидактичних знань на дві групи:

1) знання про сутність дидактичних явищ - закономірності процесу навчання;

2) знання нормативні - яким повинне бути навчання.

До другої групи входять принципи і правила навчання, тобто розпорядження, як діяти для досягнення поставленої мети.

Принцип проблемності відображає закономірності навчання і нормативну функцію дидактики. Разом з тим існують і додаткові функції - це теорія організації процесу навчання й його практики.

До методологічного відноситься функція, що утворює дидактичну систему тобто здатність принципу бути основним логічним вузлом у розвитковій теорії процесу навчання і формулювання дидактичних правил і її положень.

Принцип проблемності ставить певні вимоги до змісту навчального матеріалу, методам, формам і засобам навчання:

— системність у побудові змісту, форм, методів і засобів навчання і взаємозв'язок їхніх структур на основі логіки пошукової - дослідницької діяльності учнів. Тобто логіка навчального предмета повинна відповідати логіці наукового знання, відбивати генезис формування наукового поняття; а зміст - поняття і способи дії узагальнення.

— індуктивна і дедуктивна форма побудови навчального матеріалу обумовить проблемні ситуації і постановку навчальної проблеми.

— відображати логіку учбово-пізнавального процесу - рівні проблемності, послідовність етапів постановки і рішення навчальної проблеми і тощо.

— вибору способів теоретичної і практичної навчальної діяльності учнів, що містять прийоми розумової діяльності, і її операції, що перетворюють знання на переконання.

— забезпечує оптимальне сполучення слова і наочності, почуттєвого і раціонального, індуктивного і дедуктивного, знання і практичної дії при фронтальній, груповій та індивідуальній роботі учнів.

— засоби навчання слугують ілюстрацією теоретичних положень, стають джерелом протиріч і засобом доказу гіпотез.

Дидактичний принцип проблемності навчання задає правила-розпорядження викладачеві для керування плином педагогічних ситуацій. А сукупність усіх правил, що впливають з інших принципів навчання, - теоретичні знанням учителя про те, як обґрунтувати організацію навчально-виховного процесу.

Дією людина виходить за межі себе, виділяє себе з із оточення, перестає бути рабом безпосередньої ситуації дії, яка визначається не тільки її стимуляцією, а й цілями і задачами, що лежать за її межами; вони стають вибірковими, цільовими і вольовими. Саме ці риси характеризують дії і навички людини.

Щоб виконати якусь рухову вправу, необхідно не тільки сприймати зовнішні умови, із якими доводиться узгоджувати свої дії, але треба вирішувати проблему, думкою бачити перед собою те, що повинно утворитися в результаті трудових дій. Необхідно, щоб дії людини не тільки узгоджувалась із зовнішнім матеріальним об'єктом, із яким вона діє, але і підкорялася тим об'єктам, що існують тільки у формі думки, тільки в ідеальній формі - як продукт переробки людиною вражень дійсності.

Щоб дія могла втілити у своєму результаті визначену ціль, уявлення цієї цілі повинно мати таку суб'єктивну форму, що дозволяла б зіставити по ньому реальні безпосередньо сприйняті предмети.

А такою формою є форма відображення процесу виконання дії. Людина прагне до досягнення не тільки того, що знаходить навколо себе, але і того, що існує поки ще тільки в її уявленні. Підпорядковуючи цьому уявленню свої дії, вона «приміряє» навколишні його предмети один до одного, зіставляє і порівнює між собою свої уявлення і зовнішні предмети. Змінюючись в процесі своєї дії, вона робить це спочатку у своїй уяві - розв'язує задачу у складі проблемної ситуації: намічає шлях дій, думкою підготовляє умови для їхнього виконання, здійснює уявні проби і т.і. Навіть для виконання самих простих, не заучених раніше дій потрібно попередньо проробити їх у своїй уяві.

Отже, проблемне навчання і його зміст розглядаються описуються через розгортання його поняття в систему суджень, зокрема, воно являє собою:

1) принцип дидактики і його зміст – керівництво дій вчителя, 2) педагогічну категорію, що визначає характер активності учня усвідомлення проблеми, створення гіпотези випробовування припущення тощо, 3) рівні проблемності, 4) його функції та 5) критерії його реалізації.

*Література.*

1. Бернштейн Н.А. *О построении движений.* - М.: Медгиз, 1947. -255 с.
2. Выготский Л.С. *Развитие высших психических функций.*-М.: Изд-во АПН РСФСР, 1960. - 498 с.
3. Загвязинский В. И. *Проблемность как воплощение движущих сил учебного процесса:* — В кн.: *Проблемность в школьном обучении.*— Тюмень, 1971. — 242 с.
4. Клименко В.В., Омельчук В.Ф. *Фізкультура і естетичне виховання.* – К.: Рад. шк., 1987. – 136 с.
5. Савченко О.Я. *Дидактика початкової школи.* – К.: - 1997.

*Надійшла до редакції 27.01.2003р.*

## МОДЕЛЬ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ВИКЛАДАННЯ ОСНОВ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Кондрацька Г.Д.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

***Анотація.** В статті здійснено розробку моделі підготовки вчителя фізичної культури до викладання основ безпеки життєдіяльності в загальноосвітніх закладах. Формування вчителя в сучасних умовах суспільного життя потребує врахування тих змін, яких сьогодні зазнає система освіти, зокрема, як відбуваються в процесі оновлення змісту освіти.*

***Ключові слова:** модель, основи безпеки життєдіяльності.*

***Аннотация.** Кондрацька Г.Д. Модель подготовки учителя физической культуры к преподаванию основ безопасности жизнедеятельности. В статье рассмотрены вопросы разработки модели подготовки учителя физической культуры к преподаванию основ безопасности жизнедеятельности в общеобразовательной школе. Формирование учителя в современных условиях жизни должно учитывать те изменения, которые сегодня происходят в системе образования для обновления его содержания.*

***Ключевые слова:** модель, основы безопасности жизнедеятельности*

***Annotation.** Kondratska Halyna. Model of teaching the principles of a pupil's safe activity by teachers of Physical Education. The model of teaching the principles of a pupil's safe activity by teachers of Physical Education is considered in the article. The process of teacher training in Ukraine is facing new challenges, dictated by the content of education and the educational system itself.*

***Key words:** model, principles of safe activity.*

Підготовка вчителя фізичної культури до викладання основ безпеки життєдіяльності є процесом складним і динамічним. Мета нашого дослідження розробити і науково обґрунтувати структурну модель підготовки вчителів.

Проект концепції 12-річної загальноосвітньої школи передбачає, що процес модернізації змісту шкільної освіти є еволюційно-прогностичним. Він ґрунтується на врахуванні позитивних надбань в умовах соціального середовища. Необхідність індивідуалізувати технології навчання, інноваційні підходи до навчального процесу є - головною теорією сучасної освіти пов'язаною із розробкою моделей

навчання.

Важливим завданням педагога в житті учнів стає уміння навчити їх формувати потребу здорового способу життя і збереження здоров'я, а також виховувати навички свідомої поведінки в умовах соціального середовища.

Оскільки процес професійної підготовки вчителя фізичної культури має свою специфіку і своєрідні особливості, не слід забувати, що незмінним залишаються методологічні засади, психолого-педагогічні аспекти, умови, принципи організації цього процесу у відповідному напрямку та на кожному ступені педагогічної освіти. Перш за все нам потрібно проаналізувати структурну модель підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

Технологія розробки структурної моделі підготовки вчителя фізичної культури до викладання основ безпеки життєдіяльності не може принципово відрізнятися від інших педагогічних структур. Але будь-які інші структури, очевидно, повинні мати свої галузеві особливості. Це проявляється в тому, в яких умовах готують майбутніх вчителів, якими методами і засобами оперують, які професійні питання вирішують. Саме врахування технологічного досвіду інших сфер створює нові можливості впливу на традиційне навчання.

Цікавим є рішення В.І.Євдокімова, він підкреслює, що педагогічну технологію характеризують два принципові моменти: гарантованість кінцевого результату і проектування навчального процесу.[ 2 с.531]

Під самою технологією науковець розуміє сукупність методів і засобів та порядок їх використання у навчанні для досягнення кінцевого результату.

Сучасні технології містять засоби контролю за ефективністю процесу підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Довільність і порядок використання засобів контролю у навчанні тісно пов'язані з системою управління процесом навчання.

Загалом навчання як взаємопов'язана діяльність педагога і студента може розглядатися як процес управління, де управління – це спосіб і характер дії на об'єкт у визначеній послідовності для досягнення поставленої мети. У технологічному ланцюгу контролю знань, умінь і навичок відводиться не тільки роль оцінки результатів навчання, а й перш за все оцінки правильності ходу навчання.

Специфіка контролю знань у підготовці майбутнього вчителя фізичної культури до викладання основ безпеки життєдіяльності полягає у здатності до прийняття рішень в різних життєвих ситуаціях. Доцільний

контроль базується на системності, смисловій організації і особистій значимості навчального матеріалу.[2 с.532]

Системний підхід у підготовці вчителів фізичної культури до викладання основ безпеки життєдіяльності має обґрунтовано ефективний зміст і оптимальні форми поєднання педагогічних, психологічних та оздоровчих методів впливу.[2 с.532]

Тому, перед нами стоїть завдання забезпечити якісну підготовку майбутніх вчителів фізичної культури з дисципліни основи безпеки життєдіяльності та підвищити рівень їх професійної кваліфікації. Разом із тим поєднати багатогранність підготовки фахівців фізичної культури з різноманітними якостями викладача основ безпеки життєдіяльності.

Все це дасть змогу розробити нову структурну модель підготовки вчителя фізичної культури до викладання основ безпеки життєдіяльності.

Для того, щоб структурна модель набула оздоровчої спрямованості, допомагала професійному становленню студента, доцільно поетапно розглянути систему підготовки вчителів.

Система підготовки вчителя фізичного виховання до викладання основ безпеки життєдіяльності не обмежується лише оволодінням студентів професійними знаннями, уміннями та навичками. Вона, насамперед, передбачає особисто-індивідуальний розвиток майбутніх вчителів, який формує самосвідомість, ціннісні орієнтації, компетентність, автономність, ефективність у педагогічній діяльності. Професійне становлення вчителя означає саме його внутрішній розвиток, вироблення педагогічного світогляду, філософсько-педагогічної концепції, установок, що виражають особистісний характер професійних знань, умінь, своєрідність поведінки як педагога.[2 с.533]

Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури розглядається як складна система, яка функціонує відповідно до цілей та принципів підготовки спеціалістів. У процесі роботи поступово визначається кожний елемент системи, який водночас виконує функцію підсистеми і це спрямовує на створення структурної моделі підготовки вчителя до викладання основ безпеки життєдіяльності в школі.

Педагогічна практика свідчить, що системний підхід допоможе розробити зміст структурної моделі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до викладання предмету «Основи безпеки життєдіяльності» у загальноосвітній школі, визначить обсяг знань і вмінь потрібних вчителю для здійснення своїх функцій на уроках з безпеки життєдіяльності [2 с.572].

Для забезпечення ефективності навчання студентів потрібно вибрати відповідну модель, основою якої є процес професійного

самовизначення. Така модель визначить подальшу якість навчання, а також рівень професійного відбору фахівців з основ безпеки життєдіяльності.

Як свідчать результати дослідження літературних джерел, [3] мають місце різні підходи до розробки моделей. Так одні моделі відображають нормативні вимоги, другі – функціональні обов'язки, треті – основи знань, або те й інше разом. При цьому розробка структурної моделі здійснюється шляхом безпосереднього, по елементного відображення роботи фахівця з фізичної культури.

Ми вважаємо, що професійне становлення майбутніх вчителів фізичної культури повинно забезпечувати формування знань з методики викладання основ безпеки життєдіяльності, як потреби збереження і здорового способу життя.

Пропонуємо свою технологію побудови структурної моделі:

по-перше, створення навчально-пізнавальної діяльності студентів, як з теоретичного, так і з практичного введення курсу «Основи безпеки життєдіяльності»;

по-друге, організація навчання студентів як аналіз власних життєвих уявлень про безпеку життєдіяльності, її синтез і відкриття, пошук нових ідей, вияв нестереотипного ставлення у висвітленні знайомих і невідомих ситуацій, власних спроб до організації здорового способу життя;

по-третє, визначення зв'язку дисципліни «Безпеки життєдіяльності» з іншими навчальними дисциплінами на теоретичному та практичному рівні; подання ідей, що спонукають студента відчувати, розуміти безпеку життя і здоров'я та здорового способу життя;

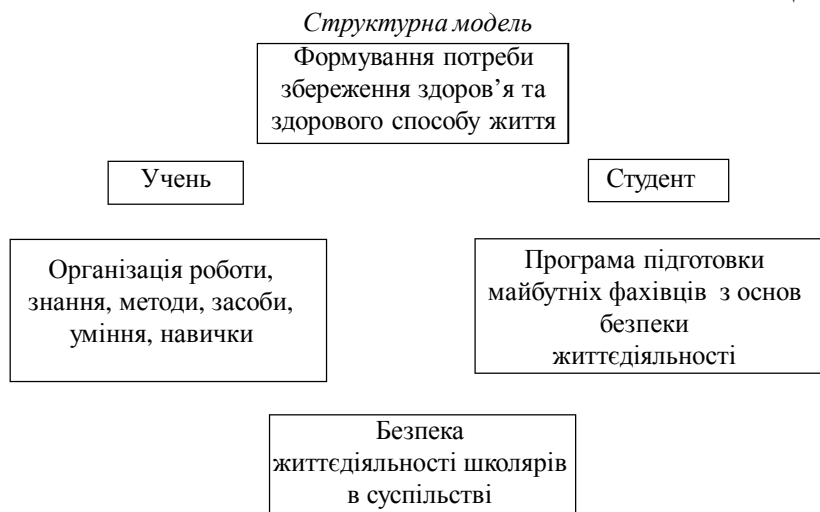
по-четверте, організація навчання шляхом позитивної міжособистісної взаємодії студентів, в процесі якої вони конструюють власне бачення з безпеки життєдіяльності, формують особистісне ставлення до процесу навчання, впливають один на одного, розкривають педагогічні здібності та риси (відкритість, толерантність, повагу, творчість, комунікабельність).

Наведені елементи технології допомагають нам у розробці нової структурної моделі (табл.1), яка зможе забезпечити високий рівень індивідуалізації навчання з «Теорія та методика основ безпеки життєдіяльності» у загальноосвітній школі.

Тому, одним із етапів для підготовки студентів до викладання навчального предмету «Основи безпеки життєдіяльності» були запровадженні нами курси лекцій: «Основи безпеки життєдіяльності, як предмет, що розглядає життя і здоров'я як найвищу людську цінність і сприяє формуванню потреби здорового способу життя», «Фізичні вправи

і здоровий спосіб життя», «Природні та соціальні умови і здоров'я», «Дитина в автономній ситуації». На нашу думку лекційні та семінарські заняття повинні інтегрувати теоретико-методологічні знання та практичні вміння і навички студентів в єдиному процесі діяльності навчально-виховного характеру. А, добре організовані заняття повинні складатися з трьох блоків: перший блок повинен містити інструкцію для виконання оздоровчих комплексів, що орієнтує студентів на основні етапи виконання роботи; другий блок самостійна робота, що допомагає визначити місце студента в системі «своє здоров'я, здоров'я учнів - безпека життєдіяльності»; третій блок завдання і запитання, пропозиції, рекомендації.

Таблиця 1



Отже, структурна модель підготовки вчителя повинна допомогти професійному становленню студентів, зокрема забезпечити саморозвиток, самореалізацію, самоорганізацію, самонавіювання, самосвідомість та сприяти формуванню потреби здорового способу життя і готовності викладати безпеку життєдіяльності у загальноосвітніх школах.

*Література.*

1. *Менеджмент, маркетинг и экономика образования: Учебное пособие/ Под ред. А.П. Егоришина. Новгород: НИМБ, 2001. – 624 с.*
2. *Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей в галузі фізичної культури і спорту. – Львів: ЛДДФК, 2002. – Випуск 5. – 360 с.*
3. *Симонов В.П. Педагогический менеджмент: 50 НОУ-ХАУ в управлении*

*педагогической системы: Учебное пособие – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Педагогическое общество России, 1999-430 с.*

*Надійшла до редакції 30.01.2003р.*

## **ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ІНСТИТУТІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Свістельник І.**

Львівський державний інститут фізичної культури

**Анотація.** У статті розглядається шляхи формування інформаційної культури студентів ІФК.

**Ключові слова:** інформація, інформаційна культура, пізнавальна діяльність.

**Аннотація. Свістельник І. Формирование информационной культуры студентов институтов физической культуры.** В статье рассматриваются пути формирования информационной культуры студентов ИФК.

**Ключевые слова:** информация, информационная культура, познавательная деятельность.

**Annotation. Svistelnyk I. The formation of informative culture of the students of the Institute of Physical Culture.** The ways of the formation of the informative culture of the students of the Institute of Physical Culture are observed in the article.

**Keywords:** information, informative culture, cognitive activity.

У розвинутих країнах інформація є важливим об'єктом та засобом діяльності, оскільки істотно впливає на напрям та результати прогресу в науковій, технічній, культурній, економічній та інших сферах життя цих країн [1].

Разом з тим постійне зростання обсягів інформації, її розрізненість за ознаками зберігання і розповсюдження, відсутність уніфікованого доступу до неї створюють значні перешкоди для ефективного її використання [2].

Ґрунтуючись на технічних засобах, інформаційне середовище є невід'ємним фрагментом культури. Комунікаційна концепція розглядає інформаційне середовище як засіб передачі знань. Засвоєння інформації залежить від власної інформаційної культури особистості [3].

Інформаційна культура є важливою складовою загальної культури вчителя фізичного виховання, спортсмена, тренера, її сформованість є передумовою успішної самоосвіти, а отже, високого рівня підготовки

майбутнього педагога, тренера.

Проблема формування та розвитку інформаційної культури студентів, науковців у галузі спортивної освіти, на жаль, вирішується недостатньо. Половина випускників шкіл, що вступають до інституту фізичної культури з вкрай низьким рівнем інформаційної підготовки, протягом навчання у ВНЗ істотно його не підвищують.

Вирішення цієї проблеми потребує більш тісної координації зусиль професорсько-викладацького складу і студентської бібліотеки інституту, з метою удосконалення знань, умінь та навичок студентів у роботі з літературними джерелами, вміння орієнтуватися в потоці спортивної інформації, добирати допоміжну літературу, відповідно до потреб навчально-тренувального процесу.

Досвід багаторічної роботи у бібліотеці інституту фізичної культури показує, що більшість студентів під час навчання не отримують необхідного уявлення про правила отримання інформації, не виробляють навичок добору потрібної літератури, орієнтації в галузевій періодиці.

Внесення корективів в організацію навчально-дослідницької діяльності студентів, науковців в інституті фізичної культури дозволить розширити уявлення про інформаційні горизонти науки, прищепити прагнення до постійного поглиблення знань у відповідній галузі [4].

Високий рівень освіченості має бути обов'язковим для сучасних фахівців галузі фізичної культури і спорту. Тому потрібно перш за все навчати студентів бібліотечно-бібліографічних знань, які мають такі складові: уявлення про інформацію, її роль у розвитку суспільства; уявлення про книгу як засіб самоосвіти; навички вільного користування довідково-пошуковим апаратом бібліотеки, правильного вибору літератури, роботи з інформаційними матеріалами, періодикою, словниками, довідниками тощо.

Формування інформаційної культури має відбуватися на лекційних та семінарських заняттях, під час тренувального процесу, позааудиторної роботи, науково-дослідної діяльності студентів та науковців, при підготовці до конференцій, олімпіад тощо.

Активізація пізнавальної діяльності шляхом удосконалення навичок вибору спеціалізованої літератури, сприятиме виявленню зацікавлення теоретичними проблемами спорту, розширенню кола читання фахової літератури, спеціалізованої періодици.

В умовах становлення інформаційного середовища сформована інформаційна культура стимулює пошуково-пізнавальну активність, при цьому інформаційні матеріали виконують не лише інформативну, але й розвивальну функцію..

Інформаційна культура особистості спирається на систему пізнавальних, емоційно-комунікативних, ціннісно-орієнтаційних установок та реалізується у діяльності людини, зокрема у процесі читання. Культура студентської молоді загалом та інформаційна культура зокрема відображають рівень культури сучасного суспільства. Саме на бібліотеку ВНЗ покладене завдання через інформаційну культуру впливати на світогляд, естетичні погляди, інтерес до читання сучасної молоді. На це орієнтовані інформаційні ресурси бібліотеки, типи, види інформаційних матеріалів, навчальна, наукова, довідкова література.

Бібліотека інституту основну увагу приділяє забезпеченню самоосвіти студентів, аспірантів, створенню умов для реалізації пізнавально-інформаційного виду інтелектуальної діяльності. Організований доступ до інформаційних фахових видань позитивно впливає на читацьку активність, сприяє формуванню навичок роботи з виданнями, дає практичне уявлення про склад довідково-інформаційного масиву бібліотеки [5].

Робота з інформаційними документами не тільки сприяє залученню студентів до культури, але й впливає на її формування. Роль бібліотеки полягає у створенні оптимальних умов для цього процесу (Рис.1).



*Рис.1. Відображення етапів інформаційного забезпечення навчального процесу; де: інформація – це інформаційні документи, якими комплектуються бібліотеки; бібліотека – це установа, в якій відбувається аналітико-синтетична обробка інформації; комунікація – це передача інформації; отримання знань – знання як фіксація; навчальний процес – знання в дії, їх реалізація.*

Показниками сформованості інформаційної культури є якість систематизованих професійних знань. Студенти, науковці інституту фізичної культури, працюючи з інформаційними документами,

займаються безумовно творчою комунікативно-пізнавальною діяльністю, яка стимулює розвиток їхніх творчих здібностей.

Важливим компонентом інформаційного середовища бібліотеки є довідково-пошуковий апарат. Удосконалення інформаційного забезпечення, інформаційної бази є одним із пріоритетних напрямків роботи бібліотеки.

На жаль, дуже часто поняття інформатизація й автоматизація ототожнюються (під останнім розуміємо тільки впровадження і розвиток комп'ютерного програмного забезпечення). Компонентами інформатизації є телекомунікаційні технології, он-лайн та Інтернет, системи CD-ROM, видавничі технології, повнотекстові бази даних і, нарешті, цифрові бібліотеки [6].

В умовах автоматизованої бібліотеки довідково-пошуковий апарат має бути представлений електронним каталогом, який поєднує в собі функції традиційного каталога: облік, інформацію та пошукову базу даних зі спорту.

Вміння використовувати бази даних дасть можливість студентам інститутів фізичної культури розширювати світогляд, забезпечать самоосвіту особистості.

У сучасній бібліотеці ВНЗ спортивної освіти поряд із традиційними засобами мають широко впроваджуватися нові інформаційні технології, які також є компонентами інформаційної культури. Використання нових інформаційних технологій не повинне вичерпуватися наявністю автоматизованої бібліотечної системи, як і інформаційна підтримка навчального процесу та наукових досліджень не повинна будуватися тільки на традиційних інформаційних ресурсах у вигляді доступних друкованих матеріалів. У сучасних умовах можливість доступу до різних нетрадиційних джерел повнотекстової інформації та баз даних стає нормою, стандартом, якому має відповідати робота сучасної спеціалізованої бібліотеки.

Формування інформаційної культури студентів інститутів фізичної культури має відбуватися не тільки в умовах інформаційного середовища бібліотеки, а й під час використання нових інформаційних технологій у навчальному процесі. Поява документів на нетрадиційних носіях, упровадження нетрадиційних пошукових систем актуалізували проблему навчання студентів новими засобами. Це свідчить про збільшення ваги бібліотеки інституту у навчально-тренувальному процесі, у зв'язку з чим важливого значення набуває власна освітня діяльність бібліотеки.

Мета освітньої діяльності бібліотеки полягає в тому, щоби

навчити студентів навичок самоосвіти, поглибити розуміння соціальної значимості інформації, дати знання про інформаційні джерела, сформувати навички та вміння роботи з інформацією.

Отже, формування інформаційної культури студентів інститутів фізичної культури – це спрямований процес, тісно пов'язаний з формуванням загальної культури та фаховою підготовкою під час навчання у ВНЗ, що залежить від ступеня усвідомлення особистістю власних інформаційних потреб.

#### *Література.*

1. Ермаков С.С. Исследования в спорте: анализ информационной сети Интернет Украины, России и республике Беларусь // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук.праць. – Х.:ХХІІІ, 2001. - № 18. – С.51-58.
2. Концепция Межведомственной программы “Электронные библиотеки России” // <http://www.gptb.ru/win/PRG-ELR7a.html>.
3. Матвієнко О.В. Інформаційна культура – основна складова професійної культури менеджерів інформаційних систем // Педагогіка і психологія. – 2001. - № 2. – С.83-89.
4. Нусінова Ж.Н. До питання підвищення інформаційної культури майбутнього вчителя // Зб.наук.праць ХДПУ. Педагогічні науки. – Херсон, 1999. – Вип.8. – С.177-179.
5. Дукель В.А. Педагогические основы влияния открытого доступа к фондам библиотек на формирование читательских интересов: Дис....канд.пед наук. – Минск, 1979. – 161 с.
6. Павленко Р. Система бібліотечно-інформаційного забезпечення спеціалістів-медиків // Наукові праці НБУВ. – К., 2000. – Вип.5. – С.6-12.

*Надійшла до редакції 27.01.2003р.*

## **ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ ШКОЛЯРІВ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ М.Ф.СУМЦОВА**

**Кін О.М.**

Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С.Сковороди

***Анотація.** Представлені особливості поглядів вітчизняного вченого М.Ф.Сумцова на процес фізичного виховання школярів.*

***Ключові слова:** школяр, фізичне виховання, активне дозвілля.*

***Аннотация.** Кин Е.Н. Проблемы организации активного досуга школьников в системе физического воспитания Н.Ф.Сумцова. Представленные особенности взглядов отечественного ученого*

*Н.Ф. Сумцова на процесс физического воспитания школьников.*

**Ключевые слова:** *школьник, физическое воспитание, активный досуг.*

**Annotation.** *Kin H.N. Problems of organization of active leisure of the schoolboys in a system of physical education N.F. Sumtsov. The represented singularities of views of the domestic scientist N.F. Sumtsov on the process of physical education of the schoolboys.*

**Keywords:** *schoolboy, physical education, active leisure.*

Криза європейської системи фізичного виховання на межі XIX – XX століть і загальний розвиток педагогічної науки, збагачений досягненнями і дослідженнями суміжних областей (фізіології, анатомії, психології), обумовили активізацію наукових пошуків і досліджень вітчизняних педагогів і вчених в галузі фізичного виховання. Про необхідність кардинальних змін у цій галузі свідчили і дослідження шкільних лікарів, які проводилися наприкінці XIX століття і показали надзвичайно низький рівень фізичного розвитку більшості учнів, зафіксували стан стійкого стомлення школярів під час занять. Причинами, на думку лікарів, були: неправильне положення тулуба під час занять, тривалість навчальних занять, малорухомість учнів протягом усього шкільного дня, відсутність предметів фізичного виховання або незадовільні методи їх викладання.

Особливу увагу прогресивні педагоги приділяли проблемі організації активного дозвілля учнів. Так, М.Ф. Сумцов (1854–1922 рр.) – харківський вчений, педагог, освітянин, публіцист називав організацію активного дозвілля школярів одним з основних завдань фізичного виховання. Він стверджував, що розвага в житті учнів – не розкіш, а необхідність, і організація активного дозвілля заслуговує найсерйознішої уваги. Для школярів, зайнятих напруженою розумовою працею, необхідна «здорова розвага». Вчений писав із цього приводу: «шкільна практика починає наполягати лише на навчання і зневажає годинами дозвілля. Підлітки заповнюють дозвілля, як і чим знають, оскільки вони в цій справі ще зовсім недосвідчені, їм залишається лише нудьга, марнослів'я і карти» [1, С. 4]. У досліджуваній період у Харкові ні міська влада, ні громадськість спеціально не займалися організацією дозвілля молоді та школярів, їх діяльність обмежувалася проведенням ряду розважальних заходів у дні великих свят. М.Ф. Сумцов з цього приводу зазначав: «В даний час ніхто не цікавиться тим, як розважається учнівська молодь» [1, С.6].

Педагогами та громадськими діячами пропонувалися

найрізноманітніші форми організації вільного часу школярів. Представники оздоровчого напрямку, наприклад, наполягали на необхідності проведення продовж навчального дня рухливих перерв із використанням ігор і прогулянок. Особливою популярністю в шкільній практиці користувалися приміські піші прогулянки та екскурсії. З метою підвищення рухової активності організовувалися прогулянки на лижах, катання на ковзанах. Наприклад, на сторінках «Трудов педагогического отдела» зверталася увага на доцільність проведення шкільних екскурсій для фізичного виховання дітей. У організації екскурсій активну участь брав і М.Ф. Сумцов. Як й інші представники оздоровчої концепції (С.А. Покровський, А.С. Вереніус), він вважав, що рух на свіжому повітрі, який зміцнює м'язи, і нові враження, які підвищують настрій, сприяють фізичному розвитку школярів. Він писав: «дітям особливо потрібно те, що зміцнює їх дух і тіло – позаміські прогулянки, чисте польове повітря, шум зеленого лісу» [1, С. 6].

М.Ф. Сумцов звертав особливу увагу на необхідність врахування у організації активного відпочинку школярів їх вікових і психологічних особливостей, інтересів і прагнень. Серед яких:

- прагнення до товариства, до корпоративної діяльності;
- прагнення реалізувати свої можливості, необхідність продемонструвати свої здібності;
- потреба у русі, у різноманітних вправах внаслідок зростання загальної фізичної активності.

Усім цим прагненням найкраще, за переконанням педагога, відповідали рухливі ігри [1, 2, 3].

Необхідно відзначити, що на межі XIX і XX століть багато прогресивних педагогів Європи і Росії були одностайними прихильниками широкого застосування в процесі фізичного виховання рухливих ігор. Розвиток психолого–педагогічної науки, анатомії, фізіології, гігієни, філософії, який спостерігався у середині XIX століття, значною мірою збагатив теорію гри. Вперше найбільше повне наукове обґрунтування значення гри для розвитку і здоров'я дітей було зроблено англійським вченим Г. Спенсером у 1855 році. З часом дитячі ігри стали предметом особливої уваги багатьох фахівців: італійського фізіолога А. Моссо, французького лікаря-гігієніста Ф. Лагранжа та ін.

Різних точок зору на використання в процесі фізичного виховання такого засобу, як ігри дотримувалися представники освітнього і гігієнічного напрямів. Так «гігієністи» вважали гру не тільки основною формою фізичного виховання, але і його вихідною базою, джерелом рухів. «Просвітителі» використовували гру тільки для перевірки рухів, засвоєних

раніше.

Кінець 80-х років XIX століття, що став періодом становлення вітчизняної теорії фізичного виховання, характеризувався небувалою увагою педагогів до можливостей рухливих ігор, які розглядалися науковцями як основний засіб фізичного виховання підростаючого покоління. Наприклад, Є.А. Покровський одним із перших запропонував зробити рухливі ігри основним засобом фізичного виховання. Окремі дослідники звертали увагу на народні ігри, вважаючи їх багатющим і найцікавішим матеріалом, який вимагає спеціального вивчення з метою подальшого широкого використання в процесі фізичного виховання (Є.А. Покровський, Б.А. Краєвський). На відміну від них Є.М. Демент'єв рекомендував використовувати спортивні ігри, а А.С. Вареніус – ігри з м'ячем.

Визнавали позитивний вплив гри в процесі фізичного виховання і харківські педагоги та вчені. Наприклад, цікаву, на наш погляд, точку зору виклав у публікації педагогічного відділу Б.А. Краєвський. Автор, вивчаючи численні дослідження зарубіжних і вітчизняних вчених з проблеми, історію вітчизняних народних ігор, досвід європейських педагогів в галузі фізичного виховання, прагнув обґрунтувати положення про незамінність використання ігор для фізичного, емоційного й інтелектуального розвитку учнів. Він стверджував, що основою для «благополуччя» будь-якої людини є діяльність, у процесі якої повинні бути зайняті усі його здібності. Напружена розумова діяльність приводить до стомлення, про що свідчить поява негативних почуттів. Необхідно відзначити, що вчений вважав почуття посередниками між тілом і свідомістю і розділяв їх на дві великі групи: приємні і негативні. Почуття, на думку автора, є своєрідними індикаторами стану організму в цілому. Діяльність, що викликає негативні почуття, необхідно змінити. Пасивний відпочинок вважав придатним лише на короткий час (із метою відновлення сил), оскільки у цьому випадку не задіяні фізичні, інтелектуальні й емоційні здібності та можливості дитини. Отже, найбільш ефективною та продуктивною формою дозвілля автор вважав рухливі ігри [5].

М.Ф. Сумцов неодноразово у виступах, статтях і лекціях звертався до теми дитячих ігор. Необхідно відзначити, що відношення до дитячих ігор у самому суспільстві було неоднозначним. Як показало вивчення «Трудов педагогического отдела», існувало переконання, відповідно з яким, всі дитячі ігри розглядалися як прояв «дитячого шаленства», іншими словами, як випадкові, несвідомі і безглузді дії. А оскільки дитячі ігри не поєднувалися із здоровим глуздом дорослих,

вважалося недоцільним дошукуватися до розумних основ і робити їх предметом серйозного вивчення. Заперечуючи цим висновкам, деякі вчені (М.Ф. Сумцов, Б.А. Краєвський) вказували, що ігри, якими б вигадливими вони не були, належать до сфери свідомих дій і тому вимагають із боку дорослих серйозного вивчення і систематичного керівництва. М.Ф. Сумцов, як і інші прогресивні вчені, вважав, що за допомогою гри діти активно використовують і поповнюють запас знань, розвивають силу, спритність, уяву. Ігри є першим постійним проявом життєдіяльності дитини і «першим універсальним чинником фізичного і духовного розвитку» [5, С. 217]. Підкреслюючи важливість ігор, педагоги відзначали, що дитячі ігри лише здаються недоцільними, з практичної ж точки зору вони мають певну мету. Їх мета схована в самій дитячій натурі і зводиться до активного і діяльного задоволення природної допитливості і прагнення розвиватися за допомогою активної діяльності. Потреба у грі впливає з глибини дитячої природи.

М.Ф. Сумцов, вказуючи на виховну сутність і значення гри у формуванні особистості дитини, стверджував, що гра всебічно і комплексно впливає на фізичний, інтелектуальний і емоційний розвиток особистості. На відміну від інших педагогів (І.Д. Блинова, М.Ф. Бунакова, С.І. Миропольського), які вважали за необхідне ввести рухливі ігри як основний засіб фізичного виховання у школі, М.Ф. Сумцов розглядав рухливі ігри, як оптимальну форму для проведення дозвілля [1].

Аналіз історико-педагогічної літератури досліджуваного періоду показав, що прогресивні педагоги, прихильники використання рухливих ігор як основного засобу фізичного виховання й активного дозвілля, вказували на певні труднощі щодо реалізації своїх проєктів і ідей на практиці. Узагальнюючи та систематизуючи досвід вітчизняних вчених і педагогів, можна виділити декілька причин гальмування процесу поширення ігор у суспільстві:

1. Найчастіше ігри використовувались як обов'язковий, нудний шкільний предмет. У виконанні гри застосовувалися складні елементи та вправи.

2. У ієрархії суспільних цінностей домінуюче місце займали перспективи соціального успіху і кар'єри, у той час як піклування про здорове дозвілля відсувалося на другий план.

3. Були досить популярними та доступними розваги, що не вимагали фізичних зусиль: читання модних романів, газет, відвідування театрів.

Проблеми раціонального активного дозвілля учнів вивели на перший план питання організації дитячих ігрових майданчиків.

Ініціатором цього проекту був І.М. Радецький. У досліджуваний період, як правило, використовувалися дитячі майданчики двох типів: із обмеженим та майже постійним складом гравців (50-100 дітей на 1 керівника) та масові дитячі майданчики, на яких намагалися зібрати якомога більше гравців.

М.Ф. Сумцов також високо оцінював значення грамотно організованих дитячих ігор, вважав їх однією з найбільш ефективних форм активного дозвілля. Вчений вказував на значні можливості ігор для фізичного розвитку дітей. Він писав: «Якщо дитячі ігри будуть налагоджені як слід, то можна буде поздоровити Харків з основним культурним успіхом» [2]. У статті «К вопросу организации в Харькове детских общественных игр», 1897 р. М.Ф. Сумцов досить докладно розробив питання організації й устрою такого заходу. Він звернувся до міського керівництва з проханням виділити у місті хоча б 2-3 ігрових майданчики й заснувати платну посаду керівника ігор. Громадські ігри для дітей, запропоновані і розроблені М.Ф. Сумцовим стали першим етапом розвитку й поширення в майбутньому розгалуженої мережі соціальних заходів, спрямованих на фізичний розвиток і загальне оздоровлення підростаючого покоління.

У період кінця XIX – початку XX століть серед прогресивної громадськості та в урядових колах з особливою гостротою встало питання організації активного дозвілля школярів під час канікул. Для вирішення цієї проблеми організовувалися так звані «дачі-колонії», які можна вважати попередниками піонерських і сучасних оздоровчих таборів. Можна виділити два основних види таких колоній: лікувальні (для потребуючих поліпшення здоров'я дітей) і оздоровчі (для широкого кола учнів). У деяких містах прогресивна громадськість об'єднувала свої зусилля для реалізації подібних проектів у формі спеціальних громадських організацій. Так, наприклад, було організовано «Общество школьных дач в Петербурге» [3, С. 140].

М.Ф. Сумцов акцентував увагу на тому, що значущість організації дозвілля школярів особливо зростає під час літніх канікул, оскільки у канікулярний час виховний вплив школи і педагогічного колективу слабшав, підвищувалася необхідність переборювання негативного впливу вулиці, шукала виходу природна потреба дітей у руховій активності [2].

Однією з прогресивних форм організації активного літнього відпочинку М.Ф. Сумцов, звертаючись до досвіду петербурзьких і московських колег, вважав устрій дитячих літніх приміських колоній. Такі колонії тільки розпочинали свою роботу в Харкові, улаштовувалися, найчастіше для учнів початкових училищ із слабким здоров'ям.

М.Ф. Сумцов узагальнюючи московський і незначний харківський досвід роботи колоній стверджував, що такі позаміські оздоровчі табори необхідні будь-якому великому місту, а Харкову з його брудними вулицями, темними і сирими дворами – тим більше. Для багатьох дітей проживання в колонії – єдина можливість для зміцнення здоров'я, загартовування організму. Основне завдання роботи дитячих колоній, на думку вченого, полягало в оздоровленні учнів, вихованні у них корисних навичок і звичок особистої гігієни, раціонального режиму дня. Успішному вирішенню цього завдання сприятимуть і особливості сільського життя, і природні потреби дітей у русі, і вмиле, грамотне керівництво. Основними засобами зміцнення здоров'я і загартовування організму педагог вважав регулярний та безпосередній оздоровчий вплив свіжого повітря, сонця і води. М.Ф. Сумцов наполягав на тому, що б увесь світлий час доби учні проводили на повітрі, купання стало б обов'язковим, а керівники прагнули урізноманітнити дозвілля дітей різними корисними розвагами: іграми, прогулянками, хоромим співом, читанням. М.Ф. Сумцов наполягав на необхідності зростання кількості дитячих літніх таборів та колоній, вважав за необхідне поширювати їх діяльність на більшу кількість дітей, не обмежуючись молодшим шкільним віком, запрошувати підлітків [3].

Заслуга М.Ф. Сумцова полягала в тому, що він звернув свою увагу на новаторські форми роботи петербурзьких і московських колег, пропонував широко й активно їх використовувати, підкреслюючи важливість, актуальність і необхідність такої роботи. «Найображеніший народ у Харкові – це діти», зазначав вчений, підкреслюючи байдужість міської влади і громадськості до багатьох проблем дитячого дозвілля та розваг [1]...

Таким чином, М.Ф. Сумцов усією своєю педагогічною діяльністю, своїми науково-методичними роботами, своїми виступами в пресі намагався перебороти громадську інертність, реорганізувати шкільну систему фізичного виховання, яка вимагала принципових змін досить гостро, підняти на належний рівень проведення громадських дитячих ігор, роботу літніх колоній-дач.

#### *Література.*

1. Сумцов Н.Ф. Организация общественных развлечений // Образование.– 1898.–№1.– С.29–43.
2. Сумцов Н.Ф. К вопросу об организации в Харькове детских общественных игр // Харьковский вестник.– 1897.– №257.
3. Сумцов Н.Ф. К вопросу о расширении детских колоний // Харьковские губернские ведомости.–1900.–№277.

4. Сумцов Н.Ф. О летних колониях московских городских начальных училищ // Южный край.–1902.–№7409.
5. Краевский Б.А. Психология детских игр // Труды педагогического отдела.– 1901.– Вып.7.– С.214–260.

Надійшла до редакції 29.01.2003р.

## **ВПЛИВ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

Маслов В.М., Носко М.О., Паткевич А.В., Милославський М.Б.  
Національний університет фізичного виховання та спорту України

***Анотація.** З метою визначення впливу рівня спеціальної підготовки кваліфікованих волейболістів на їх змагальну діяльність були проведені спеціальні дослідження спортсменів високого рівня: майстрів спорту, кандидатів в майстри спорту та першорозрядників.*

***Ключові слова:** спеціальна підготовка, інтенсивність, спеціальна тренувальна програма, швидко-силова підготовка, нововведення в правила гри.*

***Аннотація.** Маслов В.Н., Носко Н.А., Паткевич А.В., Милославский М.Б. Влияние уровня специальной подготовленности на эффективность соревновательной деятельности квалифицированных волейболистов. С целью определения влияния уровня специальной подготовленности квалифицированных волейболистов на их соревновательную деятельность были проведены специальные исследования спортсменов высокого уровня: мастеров спорта, кандидатов в мастера спорта и перворазрядников.*

***Ключевые слова:** специальная подготовленность, интенсивность, специальная тренировочная программа, скоростно-силовая подготовка, нововведения в правила игры.*

***Annotation.** Maslov V.N., Nosko N.A., Patkevich A.V., Miloslavskiy M.B. Special training and its influence on the capacity of competitive activities of qualified volley-ball players. There have been taken place some special studies of high-level athletes, masters of sports, candidates to masters of sports and first-class athletes with the object of defining the influence of special training of high-level volley-ball players on their competitive activities.*

***Key words:** special training, intension, special training program, speed-power training, innovations to rules of the game.*

Зміни, що відбулися в правилах гри в волейбол, характеризуються зростаючою інтенсивністю, швидкоплинністю процесів гри, потребують

від гравців високого рівня спеціальної підготовленості (Амалин М.Е., 1979; Железняк Ю.Д., 1985; Клещев Ю.Н., 1998).

Практика спортивного тренування свідчить, що без проведення спеціальних досліджень використання науково-обґрунтованих рекомендацій значно ускладнює ріст спортивної майстерності (Платонов В.Н., 1997; Булатова М.М., 1998; Сахновський К.П., 1997).

В грі в волейбол завжди спостерігалася тенденція до збільшення нападаючого потенціалу, що в свою чергу ускладнює виконання гравцями захисних дій, а це потребує високого рівня спеціальної підготовленості кваліфікованих волейболістів.

На даному етапі розвитку сучасної гри волейбол вивчалась можливість підвищення спеціальної підготовленості кваліфікованих волейболістів. Було організовано дві групи: експериментальна та контрольна, які склалися з 12 спортсменів кожна. В дослідженнях приймали участь 10 МС, 4 КМС, 10 спортсменів першорозрядників.

Для проведення педагогічного експерименту волейболісти були розділені на групи у відповідності з ранжуванням.

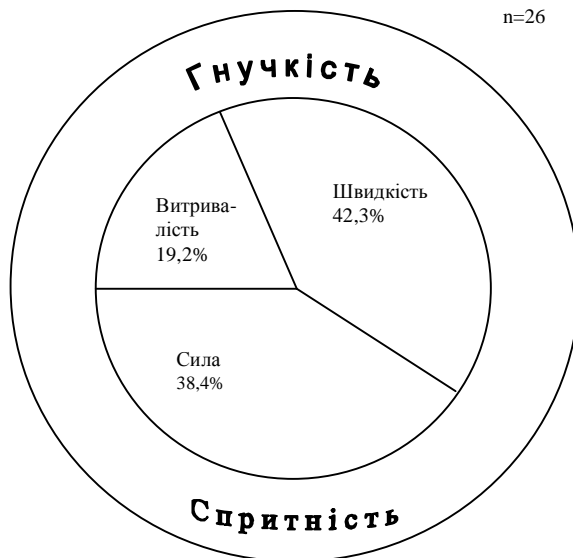
Спортсменам експериментальної групи була запропонована спеціальна програма тренувань, яка складалася з 26 тренувальних занять. Для спортсменів контрольної групи пропонувалась тренувальна програма занять за загальноприйнятою методикою, яка була направлена на підвищення спеціальної підготовленості.

У спеціальну програму ввійшли тренувальні заняття, направлені на удосконалення швидкості, сили та витривалості, а також інші фізичні якості. В програмі був зроблений акцент на комплексні волейбольні вправи, направлені на удосконалення швидкості – 11 занять, сили – 10, витривалості – 5 (Рис. 1).

В даній програмі враховувалась координаційна структура вправ, що відтворювала характер змагальної діяльності волейболістів.

Тривалість, інтенсивність, об'єм і паузи відпочинку визначились наступним чином:

- для удосконалення сили – 4 серії, тривалість кожної 4 – 6 хв., інтенсивність ЧСС до 170 – 190 уд./хв., паузи відпочинку підбирались індивідуально, ЧСС 90 – 110 уд./хв.;
- для удосконалення швидкості – 6 серій, тривалість 3 – 4 хв., інтенсивність при ЧСС 190 – 200 уд./хв., паузи відпочинку також індивідуальні, ЧСС 115 – 120 уд./хв.;
- для удосконалення витривалості – 8 серій, тривалість кожної серії 6 – 12 хв, інтенсивність при ЧСС 160 – 180 уд./хв., паузи відпочинку – індивідуально до відновлення ЧСС 120



*Рис. 1. Схема співвідношення загальних видів підготовки в експериментальній програмі.*

Підготовоча та заключна частини занять проводились згідно загальноприйнятої методики, а основна частина з відповідною направленістю на удосконалення спеціальної підготовленості з використанням розроблених спеціальних волейбольних комплексних вправ, які моделюють умови змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів.

Перед проведенням тренувальних занять було проведено вихідне тестування за участю обох груп, які досліджувались. Результати тестування волейболістів контрольної та експериментальної групи наведені в табл. 1.

Вихідні показники спеціальної підготовленості в обох групах з багатьох показників практично не мають розбіжностей ( $P < 0,05$ ).

#### **Обговорення отриманих результатів.**

Суттєві зміни спостерігаються в експериментальній групі за показниками тестування і в порівнянні з контрольною групою (табл. 1). В тестуванні “3-разове блокування” результат покращився з 5,6 с. до 5,0 с., на 10,7 %. В контрольній групі з 5,6 с. до 5,4 с., на 3,6 %. В тесті “Кидок набивного м’яча” результат покращився з 19,74 м. до 21,38 м., на

7 %, а в контрольній групі з 19,70 м. до 19,80 м., на 0,5 %. В тесті “Ялинка” показник покращився з 23,5 с. до 22,7 с., що відповідає 3,5 %, а в контрольній групі з 23, 5 с. до 23,4 с., що відповідає 0,38 %. В тестуванні “Підтягування на поперечині” результат покращився з 15 разів до 20, тобто на 25 %, а в контрольній групі з 14 до 15 , що відповідає 5,5 %.

Таблиця 1  
Вихідні показники спеціальної підготовленості волейболістів контрольної та експериментальної груп (n=12)

Основні статистичні показники	Група	Т е с т и						
		“3-разове блокування” (с)	“Кидок набивного м’яча” (см)	“Ялинка” (с)	“Підтягування на поперечині” (кількість)	“Стрибки 18 м з однієї ноги на іншу” (с)	“Стрибок 9 м на одній нозі” (с)	“Комплексний тест” (с)
<b>X</b>	<i>контр</i>	5,6	19,70	23,5	14	3,5	2,3	32,2
	<i>експ</i>	5,6	19,74	23,5	15	3,6	2,3	32,1
<b><math>\sigma</math></b>	<i>контр</i>	0,55	1,52	2,3	1,35	0,40	0,29	3,20
	<i>експ</i>	0,54	1,54	2,0	1,36	0,42	0,29	3,20
<b>V (%)</b>	<i>контр</i>	9,8	7,71	9,8	9,6	1,1	12,6	14,3
	<i>експ</i>	9,6	7,8	8,5	9,1	11,7	12,6	10,0
<b>P</b>	<i>к / е</i>	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05

В тесті “Стрибки (18 м.) з однієї ноги на іншу” результат покращився з 3,6 с. до 3,2 с., що відповідає 11,1 %, а в контрольній групі з 2,3 с. до 2,2 с., що склало 4,3 % (Табл. 2). В комплексному тесті результат покращився з 32,1 с. до 29,1 с., на 9,3 %, а в контрольній групі з 32,2 с. до 31,6 с., і склав 1,9 %. Зрівнюючи результати груп, слід відмітити кращі показники на 8% в “3-разовому блокуванні” 5,0 с. в порівнянні з результатом 5,4 с. в контрольній групі. В “Кидку набивного м’яча” результат в експериментальній групі вищий на 12,1%, а в контрольній групі складає 19,80 м. В показнику “Ялинка” в експериментальній групі 22,7 с., і на 3,8% вище ніж в контрольній групі 23,4 с. В “Підтягуванні на поперечині” результат експериментальної групи 20 разів і на 25% вище ніж в контрольній групі , що складає 15 разів. В “Стрибках (18 м.) з однієї ноги на іншу” результат в експериментальній групі 3,2 с. і від результату в контрольній групі 3,5 с. вище на 9,4%. В “Стрибках (9 м.) на одній нозі” результат в експериментальній групі 1,9 с., що на 15,8 % вище, ніж в контрольній групі. В “Комплексному тесті” в експериментальній групі 29,1 с., що на 8,5 % вище, ніж в контрольній групі.

Підводячи підсумки отриманих результатів в експериментальній групі, стверджуємо, що покращення результатів в показниках семи тестів

спостерігається від 3 до 25 %. Найбільший приріст в результатах спостерігали в показниках, які відображали рівень швидкісно-силової підготовки. В найбільш інформуючому “Комплексному тесті” відображаючий рівень спеціальної підготовленості, приріст результатів в експериментальній групі вищий на 8,5 %. Оскільки вказаний тест відображає рівень розвитку координаційних можливостей волейболіста, приріст результатів не на стільки значний, як в інших показниках. Рівень ефективності змагальної діяльності волейболістів в цілому покращився.

Таблиця 2

*Підсумкова таблиця результатів після педагогічного експерименту у волейболістів контрольної та експериментальної груп (n=12)*

Основні статистичні показники	Група	Тести						
		“3-разове блокування” (с)	“Кидок набивного м’яча” (см)	“Ялінка” (с)	“Підтягвання на поперечині” (кількість)	“Стрибки 18 м з однієї ноги на іншу” (с)	“Стрибки 9 м на одній нозі” (с)	“Комплексний тест” (с)
<i>X</i>	<i>контр</i>	5,4	19,8	23,4	15	3,5	2,2	31,6
	<i>експ</i>	5,0	21,38	22,7	20	3,2	1,9	29,5
<i>σ</i>	<i>контр</i>	0,53	1,55	1,8	1,52	0,40	0,28	3,2
	<i>експ</i>	0,5	1,48	1,8	2	0,31	0,25	3,8
<i>m</i>	<i>контр</i>	0,16	0,47	0,54	0,459	0,12	0,085	0,97
	<i>експ</i>	0,15	0,45	0,54	0,6	0,09	0,075	1,14
<i>V (%)</i>	<i>контр</i>	9,8	7,8	7,7	10	11,4	12,7	10,1
	<i>експ</i>	10	6,9	7,9	10	9,7	13,2	12,9
<i>P</i>	<i>к / е</i>	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05

Запропонована програма, яка має відповідний нахил на швидкісно-силову підготовку волейболістів, відображає зміни в характері гри волейбол у зв’язку з нововведеннями в правила гри Міжнародною Федерацією з волейболу (FIVB). Характер гри, швидкоплинність партій, виявлення переможця, все це стало проходити швидше. Таким чином, характер гри починає носити швидкісно-силову направленість.

#### *Література*

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.

*Надійшла до редакції 21.01.2003р.*

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ РЕЛИГИОЗНОГО САМОСОЗНАНИЯ

Церковный А.А.

Харьковская государственная академия культуры

***Аннотация.** Работа является теоретическим исследованием воздействия социально-психологических механизмов на формирование личности. Обсуждается действие социальных запретов и предписаний в области религиозной жизни. Описаны особенности трансформации общественного сознания.*

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

***Анотація.** Церковний А.О. Соціально-психологічні етапи формування релігійної самосвідомості. Робота є теоретичним дослідженням впливу соціально-психологічних механізмів на формування особистості. Обговорюється вплив соціальних заборон та наказів в сфері релігійного життя. описані особливості трансформації суспільної свідомості.*

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

***Annotation.** Tserkovny A.A. Social-psychological stages in the formation the religious self-consciousness. Work is theoretical research of influence of social-psychological mechanisms on formation of the person. Action of social interdictions and instructions is discussed in the field of religious life. Features of transformation of public consciousness are described.*

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

Проблема формирования религиозного мировоззрения и самосознания сопровождает человечество на протяжении всего его исторического развития. Формы проявления этой проблемы и способы ее разрешения во многом зависят от особенностей организации общественной жизни.

В данной работе я не касаюсь вопроса об источниках религиозной потребности и не исследую вопрос о возникновении какой-либо конкретной веры на определенной территории или у определенной личности. Многообразие гипотез и теорий, объясняющих вышеуказанные вопросы, показывает незавершенность поисков, и, вероятно, невозможность нахождения однозначного для всех религий ответа. У

каждой из этих гипотез есть свои сторонники и свои противники. Подробнее с этой стороной проблемы можно ознакомиться в работах У. Джеймса, З. Фрейда, К. Г. Юнга, Э. Фромма, В. Франкла, К. Маркса, Э. Дюркгейма, Л. Леви-Брюля, Дж. Фрезера, М. Вебера, Р. Белла и др.

В настоящее время различные исследователи признают наличие на Земле от трех до пяти или шести мировых религий. Совпадает точка зрения у большинства по поводу признания таковыми индуизма, буддизма, христианства и ислама [см. 2,5,7]. Конфуцианство одними из ученых в связи с количеством вовлеченных людей признается мировой религией, другими – морально-этическим учением. Спорным остается вопрос о роли иудаизма, хотя даже противники признания его мировой религией не могут отрицать значение этой религии для возникновения и развития христианства и ислама. К вышеперечисленным мировым религиям стоит добавить атеизм, как еще одну мировую религию. Естественно, возможен ряд возражений оппонентов по этому вопросу. Но если воспользоваться определением религии из Оксфордского словаря которое гласит: “Религия есть признание человеком некой высшей невидимой силы, управляющей его судьбой и требующей послушания, почитания и поклонения”, то место этой “высшей невидимой силы” в атеизме занимает механистически понимаемый детерминизм, а материализм служит основанием для объяснения мира. В этом случае, атеизм мало отличается от буддизма (не случайно во многих справочниках буддизм относят к “атеистическим религиям”). В определении классиков марксизма утверждается, что “религия это специфическая форма общественного сознания, отличительным признаком которой является фантастическое отражение в сознании людей господствующих над ними внешних сил, при котором земные силы принимают вид неземных” (Маркс К., Энгельс Ф., ПСС. т. 20, с. 328). При таком определении не религией снова окажется не только атеизм, но и буддизм. При этом легко заметить сходство между любой религией и атеизмом в области внедрения собственных ритуалов. Например, не вызывает сомнения, что буддизм является религией, в частности, потому, что за длительный срок его существования было создано множество ритуалов и обрядов, различных для определенных регионов, хотя не влияющих на содержание учения. Атеизм за сравнительно короткий срок существования в качестве государственной религии СССР пытался создать свои собственные ритуалы и обрядов, причем все в тех же традиционных областях социальной и личной жизни, что и любая другая религия. Можно упомянуть и другие определения религии. Например, по определению П. Бергера “...религия может быть определена как человеческое отношение к космосу ... как к священному

порядку” [1, с. 339]. Атеизм, в этом случае, также попадает в рамки религиозных систем, поскольку человеческое отношение к космосу как “научному” порядку не отличается от тех религиозных систем, которые признают познаваемость мира. Достаточно ярким примером в данном контексте может служить факт построения всей математической теории на априорных, принятых на веру, постулатах. “Царица всех наук” требует сначала веры и лишь потом познания. Подобные априорные постулаты, правда не всегда в таком явном виде, существуют в большинстве остальных “точных” наук. Поэтому, определение “что такое религия?” выходит за рамки этой статьи, поскольку подобные определения зависят, в первую очередь, от мировоззрения авторов или принадлежности их определенной школе, религии.

Целью этой работы является теоретическое исследование воздействия социально-психологических механизмов на формирование личности. В частности, обсуждается воздействие социальных запретов и предписаний в области религиозной жизни.

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?”

В данной работе рассматривается вопрос о воздействии на личность определенных социальных механизмов, в частности, механизмов социального запрета и социального принуждения. Важно отметить, что подобные социальные воздействия часто требуют для полной своей реализации промежутка времени, превышающего длительность жизни нескольких поколений. Даже в случае внешней конформности общества, “естественными” данный запрет или принуждение становятся лишь ко времени жизни четвертого условного поколения после первичного воздействия. В работе “Особенности формирования религиозного самосознания на территории постсоветских государств” приведены статистические данные, иллюстрирующие связь смены условных поколений и изменения содержания социальных убеждений.

Наличие запрета на принятие самостоятельного решения в области вероисповедания 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 принятия доминирующей группой или доминирующей личностью решения о введении определенной веры, начинается планомерно осуществляется запрет на свободный выбор иной религиозной веры. Формы и сила давления этого процесса могут быть различными как на протяжении времени, так и на различных территориях.

В данной работе проводится анализ этапов трансформации общественного сознания и трансформации сознания отдельной личности при осуществлении социального давления.

Существует 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 и особенностях формирования личных убеждений этих индивидов.

Первый этап можно характеризовать как этап удаления от населения служителей предшествующей религии или культа. В среднем этап продолжается 25 – 30 лет. В зависимости от формы власти и от особенностей мировоззрения правящей группы или правящей личности удаление священнослужителей может происходить в разных формах. Исторически наиболее частая форма удаления – физическое уничтожение или физическая изоляция, несколько реже – социальная изоляция. 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 около двадцати 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 от пятнадцати до двадцати 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. Представители второго поколения оказывают на третье заметное влияние в вопросе религиозных убеждений. Но в связи с особенностями собственного мировоззрения, искаженного общественным давлением во время их социализации, 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, если это не было сделано с самого начала. Такой вариант используется для усиления различий со сходными религиями или культурами. И этот элемент воздействия на социум является критически важным в том случае, если первые два этапа использовались только для борьбы с предшествующей

религией без явного введения заменяющей веры, культа или религии.

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 старой веры, но это не влияет существенно на позицию большинства населения (именно поэтому и возможно подобное ослабление давления). Сохранившиеся старые религиозные организации продолжают выполнять свои психопрофилактические функции, причем практически всегда эти организации в большей или меньшей степени находятся в зависимости от власти и под контролем власти. Большинство людей уже принимает без внутреннего сопротивления новые ритуалы и убеждения. Часть населения при психотравмирующих ситуациях (болезнь, несчастные случаи, неудачи в семейной жизни, приближение смерти) обращается к священнослужителям старого культа для проведения того или иного ритуала. Значительная часть из обращающихся за помощью к служителям старой религии делают это в том случае, если новая оказалась не в состоянии помочь. При этом они 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.

На пятом этапе практически все население полностью принимает внедренные на первом этапе в общество убеждения. Естественно, этот этап, как и все предшествующие тесно связан средней продолжительностью жизни населения. К этому времени умирает 99% 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. Подробнее с материалами на эту тему можно ознакомиться в работе М. Вебера “Социальная психология мировых религий”.

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 этом легко заметить еще одну социально-психологическую закономерность – более стабильное общество может позволить существовать психически менее стабильным индивидам. При нестабильности общественной системы выживают психологически устойчивые люди, а также люди нашедшие способ временной или постоянной стабилизации своего сознания.

История религии представляет богатый материал для исследования особенностей вопроса о воздействии определенных установок на общественное сознание и на сознание отдельной личности.

Так, например, один из древнейших зафиксированных в истории подобных процессов происходил в Египте в 1366 -1347 до н. э. Фараон Аменхотеп IV, провел религиозно-политическую реформу в своей стране. Вместо официально существовавшего на протяжении не менее полутора тысяч лет политеизма он ввел монотеизм. Первоначально Аменхотеп IV объявил таким единым богом древнего бога солнца Ра-Горахте. Как позже мы увидим при анализе этапов трансформации социального сознания, подобная замена не эффективна. В настоящее время невозможно сказать кто – фараон или жрецы, сотрудничавшие с ним, достаточно быстро оценили бесперспективность или ограниченность подобной замены. Поэтому был введен новый культ – культ олицетворяющего диск Солнца бога Атона. Ранее существовал, малоизвестный на большей части территории Египта, культ Атона. Именно незначительная известность этого культа позволила сделать из него совершенно новый по ритуалам и по отношению к государственной власти культ.

С этого момента можно отметить все характерные для трансформации общественного сознания этапы. И, более того, возможно даже отметить ошибки в процессе трансформации, которые позже привели к крушению нововведения.

Первый этап – этап удаления от населения служителей предшествующей религии или культа был проведен в очень короткие сроки. Так, например, даже имя предшествующего главного бога Амона и имена остальных богов уничтожались со всех памятников на территории всей страны. Сам фараон менял имя на имя Эхнатон. По сохранившимся описаниям население (естественно, не считая жрецов и часть аристократии) отнеслось относительно безразлично к смене объектов поклонения.

Подобное безразличие может восприниматься реформаторами как негативное явление и стимулировать дополнительную активность по внедрению нового. Это негативное восприятие связано, в основном, с личностным восприятием средней продолжительности жизни человека. Реформаторы стремятся, чаще всего, получить результаты в сроки, сравнимые с длительностью собственной жизни и не учитывают существующие закономерности трансформации общественного сознания.

Этап взросления и социализации детей, родившихся на первом этапе, проходил менее благоприятно для запланированных изменений вследствие смерти Эхнатона и уменьшения социального давления, запрещающего поклонение старым богам. Для Египта этот этап совпадает со временем правления Тутанхатона, который сменил имя на имя Тутанхамон.

Этап взросления и социализации внуков людей, живших на первом этапе, стал этапом полного возврата к первоначальному культу. Основатель XIX династии фараон Хоремхеб полностью ликвидировал остатки религиозной реформы Эхнатона. Поэтому реформа не дошла до четвертого этапа - этапа полного принятия навязанного предшествующим поколениям выбора.

Примером успешной трансформации общественного сознания является принятие буддизма в Индии, в государстве Маурьев при правлении Ашоки (примерно в 268 – 232 г. до н. э.). Ашока сам принял буддизм, существовавший как учение уже с IV в. до н. э. В 253 г. до н. э. он организовал проведение в Паталипутре буддийского собора, который утвердил канонические основы буддизма. Используя экономический потенциал государства, Ашока осуществляет распространение буддизма на территории всего своего достаточно разнородного государства. Ведется активное строительство религиозных сооружений. Жрецы предшествующих культов отстраняются от официальной власти и теряют возможность получать доходы, но, в отличие от многих других случаев, не уничтожаются физически. На территории сельских общин брахманизм сохраняет свое влияние на проведение ряда ритуалов. Подобное явление наблюдается на протяжении всей истории. Городское население быстрее вовлекается в процесс перемен, и именно городские жители становятся миссионерами, распространяющими новую религию. К 187 г. до н. э., когда прекратила существование империя Маурьев, буддизм стал единой религией для большинства населения, и, независимо от целого ряда войн и завоеваний продолжал оставаться таковым особенно в Кушанской империи при правлении Канишки 78 – 123 (г. н. э.) и правления Васудевы (140 – 178 г. н. э.).

Еще одной успешной трансформацией общественного сознания является введение зороастризма в Персии длившееся с VI по IV вв. до н. э. Учение, возникшее в Средней Азии и названное по имени его основателя Заратуштры, оказалось удобным для персидских царей. Дарий I активно содействовал введению его на всей территории Персии. Господствующей религией, на некоторый срок, зороастризм стал уже при Ксерксе. После этого Артаксеркс II вводит новый вариант социального запрета, и снова, на полную трансформацию общественного сознания требуется время жизни не менее чем четырех поколений.

Если обратить внимание на более известные факты, можно отметить целый ряд подобных поэтапных преобразований в истории христианства. Например, в 313 году христианство было признано терпимым на территории Римской империи, в 337 году император

Константин принимает христианство и уже в 391 году оно становится государственной религией, а языческие культы запрещаются. Другим примером является утверждение протестантизма. Прибитые М. Лютером в октябре 1517 года к дверям собора в Виттенберге 95 тезисов привели к формированию нового течения внутри христианства и уже на Дордрехтском синоде (ноябрь 1618 – май 1619) представители различных реформаторских конфессий объявили о своем согласии по ряду основных положений христианской веры.

Подобные факты можно привести и из истории утверждения ислама. Началом возникновения ислама считают появление в “Ночь могущества” архангела Джибрила (Гавриила) с книгой в руках перед Мухаммедом из рода Хашимитов. Мухаммед начал проповедь воспринятого послания сначала только для близких (610 - 612 гг.), а позже, с 613 г., – открыто, для всех. На первом этапе сопротивление было настолько значительным, что Мухаммеду пришлось перебраться в Медину из Мекки (Хиджра, 622 г.). Когда в 632 г. Мухаммед умер, он не оставил никаких записок. Его высказывания передавались устно, а также записывались его грамотными приверженцами. В 650 г., халиф Осман приказал составить сборник откровений. Так к 653 г. был кодифицирован Коран, как свод откровений пророка Мухаммеда. К концу VII века практически на всем Аравийском полуострове были установлены и утверждены обязательные ритуалы и обряды мусульманского культа.

Можно было бы привести описания многих подобных социально-исторических процессов, но даже эти вышеприведенные примеры позволяют проследить описанную закономерность.

*Литература.*

1. Бергер П. *Религиозный опыт и традиция.* -М., 1986
2. Джеймс У. *Многообразие религиозного опыта.* -М., 1993
3. Коростовцев М.А. *Религия Древнего Египта.* -М., 1976
4. Платонов К.К. *Психология религии.* -М., 1967
5. *Религия и общество: Хрестоматия по социологии религии/ Сост. В. И. Гараджа, Е. Д. Руткевич.* -М., 1996
6. Штернберг Л.Я. *Первобытная религия в свете этнографии.* -М., 1936
7. Элиаде М., Кулиано И. *Словарь религий, обрядов и верований.* -М., 1997

*Поступила в редакцию 15.12.2002г.*

# ОПТИМАЛЬНЫЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ УСПЕШНОГО УЧАСТИЯ В ГОНКАХ КЛАССИЧЕСКИМ И КОНЬКОВЫМ СТИЛЯМИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Котляр С.Н.

Харьковская государственная академия физической культуры

***Аннотация.** В статье автор определяет различие в антропометрических показателях квалифицированных лыжников-гонщиков, успешно выступающих в соревнованиях классическим и коньковым стилями передвижения.*

***Ключевые слова:** квалифицированные лыжники-гонщики, классический стиль, коньковый стиль, антропометрические показатели, модель.*

***Анотація.** Котляр С.М. Оптимальні антропометричні модельні характеристики лижників-гонщиків високої кваліфікації для успішної участі в гонках класичним та ковзковим стилями пересування. У цій статті автор визначає відмінність в антропометричних показниках кваліфікованих лижників-гонщиків, успішно виступаючих в змаганнях класичним і ковзковим стилями пересування..*

***Ключові слова:** кваліфіковані лижники-гонщики, класичний стиль, ковзковий стиль, антропометричні показники, модель.*

***Annotation.** Kotliar S.N. Optimum anthropometric model skiers-racers descriptions of high qualification for successful participation in races classic and skating by movement styles. In this article author determines a distinction in anthropometric indexes of skilled skiers-racers, successfully salient in emulations classic and skating by movement styles.*

***Keywords:** skilled skiers-racing drivers, classic style, skating style, anthropometric indexes, model.*

Анализ литературы по лыжному спорту показал, что в настоящее время вопрос, связанный с построением моделей функциональной подготовленности и антропометрических данных лыжников-гонщиков высокой спортивной квалификации рассмотрен недостаточно и требует дополнительного изучения.

Функции, которые несут модели при решении задач теории и практики спорта, могут носить различный характер. Во-первых, модели используются в качестве заменителя объекта с тем, чтобы исследования

на модели позволили получить новые сведения о самом объекте. При экспериментировании с моделью удаётся получить новые знания, которые представляют собой отражение структуры и функции модели.

Во-вторых, модели используются для обобщения эмпирического знания, постижения закономерных связей разнообразных процессов и явлений в сфере спорта. Эмпирическое знание, переработанное в модельных представлениях и реализованных моделях, способствует созданию соответствующих теоретических обобщений.

В-третьих, модели оказывают огромное влияние на перевод экспериментально проведенных научных работ в практическую сферу спорта. При этом важен не анализ моделей, как квазиобъектов для получения теоретического знания, а их практическая реализуемость. Именно такую роль играют многочисленные морфофункциональные модели при решении задач спортивного отбора и ориентации, модели подготовленности и соревновательной деятельности при построении тренировочного процесс [3].

В связи с этим цель исследований было, определить оптимальные антропометрические и функциональные модели лыжников-гонщиков позволяющие успешно выступать в соревнованиях классическим и коньковым стилем передвижения на лыжах.

Для раскрытия цели, была поставлена задача, исследовать антропометрические данные квалифицированных лыжников-гонщиков успешно выступающих в соревнованиях с использованием классических и коньковых стилей передвижений на лыжах.

Проведенный анализ статистических материалов (Чемпионата, Кубка и Первенства Украины) десяти соревнований, позволил разработать оптимальные модели лыжников, для успешного выступления в классических и коньковых гонках на лыжах. Исследования проводились во время соревнований, в которых приняло участие 20 квалифицированных спортсменов членов сборных команд страны, а также Харьковской, Сумской, Черниговской, Киевской, Хмельницкой, Ивано-Франковской областей и г.Киева.

В исследовании определялись различия в антропометрических данных между лыжниками-гонщиками, выступающими успешно классическим и коньковым стилям передвижения.

Результаты исследований обработаны методом дисперсионного анализа с использованием системы статистического анализа данных Microsoft Excel.

По данным тестирований нами были построены оптимальные модели антропометрических показателей в зависимости от стиля

передвижения на лыжах.

При разработке антропометрических моделей спортсменов ориентируются на наиболее значимые показатели, определяющие способность к достижению выдающихся результатов в конкретных видах спорта. Сопоставление индивидуальных данных конкретного спортсмена с модельными показателями позволяет определить соответствие антропометрических возможностей спортсменов заданному уровню в зависимости от его специализации [2].

Модели, ориентирующие на достижение конкретных уровней совершенствования тех или иных сторон подготовленности, позволяют сопоставлять индивидуальные данные конкретного спортсмена с характеристиками модели, оценить сильные и слабые стороны его подготовленности, и исходя из этого планировать и корректировать тренировочный процесс, подбирать средства и методы воздействия. Ориентируясь на эти данные, можно не только выявить сильные и слабые стороны спортсменов с целью разработки наиболее эффективных программ дальнейшего ее совершенствования, но и прогнозировать по отдельным параметрам возможности достижения тех или иных результатов [1-4].

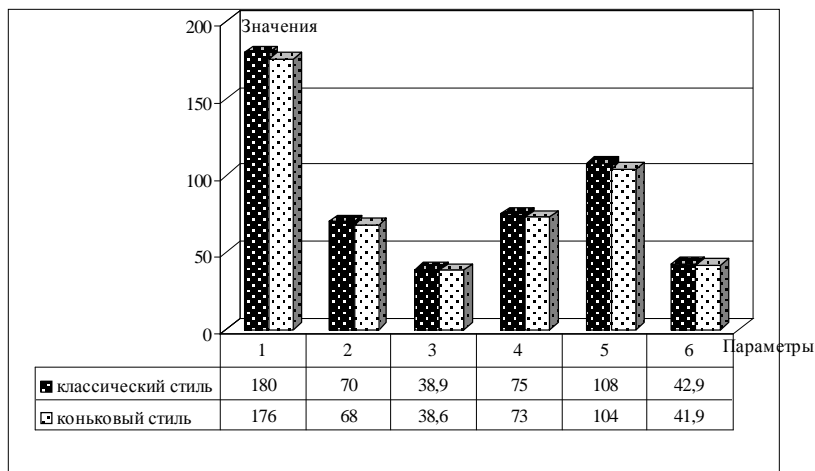
При помощи антропометрических измерений (табл. 1) были

Таблица 1.

*Сравнительные характеристики оптимальных модельных антропометрических параметров квалифицированных лыжников-гонщиков в различных стилях передвижения (n=10).*

Показатели	Классический стиль		Коньковый стиль		Полученная разница		Оценка достоверности	
	$\sigma 1$	$X1 \pm m1$	$\sigma 2$	$X2 \pm m2$	Усл. ед.	%	t	P
Рост, см	2,87	180+0,91	3,06	176+0,97	4	2,2	3	P<0,05
Вес, кг	2,79	70+0,88	2	68+0,63	2	2,9	1,85	P>0,05
Длина рук, см	1,76	75+0,56	1,83	73+0,58	2	2,7	2,47	P<0,05
Длина ног, см	2,45	108+0,78	2,21	104+0,7	4	3,7	3,81	P<0,05
Индекс ноги, %	0,46	42,9+0,15	0,45	41,9+0,14	1,0	2,3	4,76	P<0,05
Весо-ростовой индекс, кг\см	0,35	38,9+0,11	0,26	38,6+0,005	0,3	0,8	2,14	P>0,05

построены модели лыжников-гонщиков успешно выступающих в соревнованиях классическим и коньковым стилем передвижения на лыжах. На (рис. 1) показан сравнительная характеристика модельных антропометрических параметров лыжников-гонщиков высокой квалификации в различных стилях передвижения.



Условные обозначения: 1 – рост, см; 2 – вес, кг; 3 – весо-ростовой индекс, %; 4 – длина рук, см; 5 – длина ног, см; 6 – индекс ноги, %.

*Рис.1. Сравнительная характеристика модельных антропометрических параметров лыжников-гонщиков высокой квалификации в различных стилях передвижения.*

Из анализа антропометрических данных, получены основные отличия в усреднённых модельных характеристиках одних спортсменов от других: рост (2,2%); длина рук (2,7%); длина ног (3,7%); индекс ноги (2,3%) ( $p < 0,05$ ). Более высокие показатели имеют лыжники, которые выступают лучше классическим стилем передвижения, другие данные – вес спортсменов, весо-ростовой индекс и индекс ноги имеют колебания в 1-2 единицы и не имеют достоверных различий ( $p > 0,05$ ).

Анализ корреляционный зависимости антропометрических показателей лыжников-гонщиков успешно выступающих классическим ( $r_1$ ) и коньковым ( $r_2$ ) стилем передвижения на лыжах, показал:

- тесную корреляционную зависимость в классическом стиле передвижения между ростом и показателями индекса ноги ( $r_1 = 0,904108$ ), длины ног (0,904194), весо-ростового индекса (0,894875); длиной ног и данными весо-ростового индекса

(0,884538), индекса ноги (0,700913); весо-ростовым индексом и индексом ноги (0,792406).

- тесную корреляционную зависимость в коньковом стиле передвижения между ростом спортсменов и данными индекса ноги ( $r_2=0,949147$ ), длины рук (0,916342), длины ног (0,914337); длиной рук и показателями длины ног (0,866025), индекса ноги (0,861411); длиной ног и индексом ноги (0,88588).

Между остальными показателями в классическом и коньковом стиле корреляционной зависимости не установлено.

Анализ проведенных антропометрических исследований квалифицированных лыжников-гонщиков показывает, что различие модельных характеристик находится в пределах 0,8% - 3,7% и они имеют достоверные различия ( $p<0,05$ ) по большему числу показателей. По нашему мнению антропометрические данные должны находится в пределах средних данных классической и коньковой моделей, так как высоких результатов (Чемпионаты страны, мира и т.д.) в лыжных гонках, в разных стилях, добивались спортсмены с различными антропометрическими показателями.

#### *Литература.*

1. Ажиппо О.Ю. Орієнтація тренувального процесу кваліфікованих лижників-гонщиків з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей фізичної підготовленості. Автор. дис....канд. наук з фізичного виховання та спорту. –Львів, 2001. –С. 6-8.
2. Мулик В.В. Система багаторічного спортивного удосконалення в ускладнених умовах поєднання основних сторін підготовленості спортсменів (на матеріалі лижного спорту).: Автореф. дис. ...док. Наук з фізичного виховання та спорту. –К., КГПФК, 2002. –С. 10-18.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: “Олимпийская литература”, 1997. – 459с.
4. Шустин Б.Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – С. 226-237.

*Поступила в редакцию 27.01.2003г.*

## **ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ-РУКОБОРЦЕВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ**

Галашко А.И., Подригало Л.В.

Харьковский государственный медицинский университет

*Аннотация. В работе изучаются изменения функционального*

*состояния организма спортсменов-рукоборцев в процессе тренировки. Установлено, что наряду с изменениями, характерными для физического утомления, происходит процесс экономизации регуляции взаимоотношений между реакциями организма и внешними воздействиями.*

**Ключевые слова:** *армспорт, физическая адаптация, функциональное состояние.*

**Анотація.** *Галашко О.І., Подрігало Л.В. Динаміка функціонального стану спортсменів-рукоборців на протязі тренування. В роботі досліджуються зміни функціонального стану організму спортсменів-рукоборців протягом тренування. Встановлено, що поряд із змінами, характерними для фізичної втоми, відбувається процес економізації регуляції взаємовідносин між реакціями організму та зовнішнім впливом.*

**Ключові слова:** *армспорт, фізична адаптація, функціональний стан.*

**Annotation.** *Galashko A. I., Podrigalo L. V. Dynamics of functional condition of armwrestlers in process of training. Changes of functional condition of armwrestlers organism in process of training are investigated in the work. It is determined that, along with changes characteristic for physical fatigue the process of economization of regulation of correlations between reactions of the organism and external effects happen.*

**Key words:** *armwrestling, physical adaptation, functional condition.*

Армспорт (или борьба руками) относится к числу относительно молодых видов спорта, однако в настоящее время его популярность возрастает, особенно у детей и подростков. Данная ситуация требует изучения физиологических процессов, происходящих в динамике тренировочного и соревновательного циклов, отработки методических тренировочных схем, оптимального построения процесса подготовки спортсменов. В научно-методической литературе имеются разработки тренировочных схем, комплексы специальных упражнений для спортсменов армреслинга [1], однако до настоящего времени отсутствуют работы, в которых изучены изменения функционального состояния спортсменов в динамике тренировки.

Известно, что механизм индивидуальной адаптации заключается в реализации потенциальных генетических программ в актуальные возможности организма спортсменов. Изменение характера и динамики внешних воздействий в процессе тренировки приводит к формированию функциональных систем, которые обеспечивают ответные

приспособительные реакции организма спортсменов [2,3], и во многом определяют результативность и успешность выступлений на соревнованиях. Как отмечал создатель физиологии функциональных систем П.К.Анохин: “Системой можно назвать только такой комплекс избирательно вовлеченных компонентов, у которых взаимодействие и взаимоотношения приобретают характер взаимодействия компонентов на получение фокусированного полезного результата” [4]. На наш взгляд, такими составляющими у спортсменов-рукоборцев могут быть развитие силы, выносливости и координации мышц кисти и предплечья, устойчивость нервной системы, емкость адаптационно-компенсаторных механизмов. Однако особенности их взаимодействий, приводящие к повышению результативности, динамика и взаимосвязь между отмеченными составляющими у спортсменов в процессе тренировки до сих пор не изучены.

Исходя из изложенного, целью настоящего исследования явилось изучение изменений функционального состояния организма в процессе тренировки у лиц, занимающихся армспортом.

#### МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ.

Исследование проведено с участием 16 спортсменов-рукоборцев, средний возраст которых составил  $19,63 \pm 0,45$  года. Учитывая особенности данного вида спорта [5], представляется важным оценить особенности физической адаптации в процессе тренировки. С помощью общепринятых методик в динамике тренировки изучались: состояние тонкой координации мышц кисти по треморометрии – время выполнения пробы (ВТ) и количество касаний ТрК), уровень силовой выносливости (по времени выполнения пробы Розенблата (ВРоз). Для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы были определены артериальное давление (АД) и частота сердечных сокращений (ЧСС), и по формулам рассчитаны вегетативный индекс Кердо (ВИК), индекс недостаточности кровообращения (ИН) и индекс Робинсона (ИР) [6].

Статистическая обработка полученных данных в электронных таблицах Excel с помощью комплекта прикладных программ [7].

#### ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Полученные данные приведены в таблице.

Как следует из приведенных данных, в процессе тренировки у спортсменов формируется состояние утомления мышечной системы, подтверждением чему является снижение времени выполнения пробы Розенблата, характеризующее уменьшение силовой выносливости мышц кисти. Достоверное увеличение ЧСС на фоне отсутствия значимых

изменений АД носит явно компенсаторный характер и иллюстрирует реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. За счет уменьшения данного критерия имеет место достоверная стабилизация индекса недостаточности кровообращения к концу тренировки. Тенденция к сокращению времени выполнения треморометрической пробы может быть обусловлена улучшением координации, возникающим под действием тренировки.

Таблица 1.

*Изменения функционального состояния организма спортсменов-рукоборцев в процессе тренировки*

Показатель	До тренировки	После тренировки
Проба Розенблата, сек	40,94±5,54	29,60±3,27**
Время треморометрии, сек	18,09±1,42	14,07±0,92*
Количество касаний при треморометрии	28,94±2,38	28,5±2,58
АД систолическое, мм рт ст	122,0±2,7	121,81±8,81
АД диастолическое, мм рт ст	71,31±2,23	75,69±2,70
Частота сердечных сокращений, ударов в минуту	73,75±3,00	85,94±3,69*
ВИК, усл ед	1,31±4,41	9,64±5,07
Индекс Робинсона, усл, ед	90,39±4,59	106,42±10,50
Индекс недостаточности, усл ед	1,68±0,06	1,44±0,10*

\* -  $p < 0,05$

\*\* -  $p < 0,1$

Интересные заключения могут быть сделаны при сопоставлении данных ВИК. В настоящее время принято считать, что значение ВИК свыше 10 соответствует нормальному состоянию адаптации, от 0 до 9 – напряжению адаптации, отрицательные значения ВИК – свидетельство дезадаптации [8]. Учитывая большой разброс величин, определение критерия Стьюдента не позволило подтвердить достоверность различий в динамике тренировки. Но применение непараметрических методов оценки (критерия знаков) установило достоверное ( $p < 0,05$ ) возрастание ВИК, причем в результате тренировки количество спортсменов, находящихся в состоянии дезадаптации (имеющих ВИК отрицательного значения), сократилось почти в 2 раза, что может быть трактовано как стабилизация адаптационно-компенсаторных механизмов. Приведенные

данные иллюстрируют процесс уравнивания приспособительных реакций организма с внешними воздействиями (в данном случае – тренировочными нагрузками), достигаемый путем экономизации регуляции систем, ответственных за физическую адаптацию, что согласуется с выводами, сделанными в работе [2].

Учитывая поставленную цель исследования, представляло интерес изучить взаимосвязи между изученными показателями. Данный подход позволяет оценить аспекты адаптации спортсменов в процессе тренировки с точки зрения концепции донозологических состояний, разработанной Р.М.Баевским [9].

Установлено наличие преимущественно обратной корреляции между показателями, характеризующими сердечно-сосудистую систему и результатами треморометрии:

- ЧСС до – ТрК до,  $r = -0,48$  (1)
- ЧСС до – ТрК после,  $r = -0,31$  (2)
- АД систолическое до – ТрК после,  $r = -0,31$  (3)
- АД диастолическое до – ТрК до,  $r = 0,33$  (4)
- АД систолическое после – ВТ после,  $r = 0,4$  (5)
- АД систолическое после – ТрК после,  $r = -0,43$  (6)
- ИН до – ТрК до,  $r = 0,41$  (7)
- ИР до – ТрК после,  $r = -0,39$  (8)
- ИН после – ТрК после,  $r = -0,55$  (9)
- ИН до – ВТ после,  $r = -0,31$  (10)
- ИН после – ВТ после,  $r = 0,39$  (11)
- ВИК до – ТрК до,  $r = -0,69$  (12)
- ИР до – ТрК до,  $r = -0,46$  (13)
- ВИК до – ВТ после,  $r = 0,31$  (14)

Данные величины иллюстрируют тот факт, что в тренированном организме уровень тонкой координации мышц кисти повышается за счет оптимизации функционирования адаптационных механизмов. Они свидетельствуют о том, оптимум физической адаптации (имеющий место у тренированных спортсменов) будет характеризоваться более низкими величинами АД и ЧСС и более высоким уровнем координации. Зависимости (3) и (4) иллюстрируют взаимосвязь между увеличением пульсового давления (определяемого как разность систолического и диастолического) и точностью работы (то есть количеством касаний при треморометрии). Интерес представляет и оценка динамики корреляций – сочетания (1) и (2), (5) и (6) могут служить иллюстрацией развития утомления, характеризующегося как ухудшением точности, так и

увеличением временных затрат на выполнение пробы. Сочетания (7) – (14) отражают изменения адаптационно-компенсаторных механизмов, оцениваемых по сердечно-сосудистой системе, причем нарастание утомления приводит к увеличению силы связи или даже изменению ее направленности, что иллюстрируют сочетания (8) и (13), (10) и (11).

Корреляционные зависимости между сердечно-сосудистой системой, мышечной силой и выносливостью имели как прямой, так и обратный характер:

- ЧСС до – ВРоз после,  $r=-0,57(1)$
- ЧСС после – ВРоз до,  $r=0,32(2)$
- ЧСС после – ВРоз после,  $r=-0,37(3)$
- АД систолическое до - ВРоз после,  $r=-0,55(4)$
- АД диастолическое до – кистевая динамометрия,  $r=-0,43(5)$
- ВИК после - кистевая динамометрия,  $r=0,34(6)$
- ВИК после - ВРоз до,  $r=0,42(7)$
- ВИК после - ВРоз после,  $r=-0,4(8)$
- ИН до - ВРоз после,  $r=0,38(9)$
- ИН после - ВРоз до,  $r=-0,34(10)$

Первые три сочетания отображают, что более высокий изначально уровень силовой выносливости соответствует адаптированному, то есть оптимально функционирующему организму. Увеличение силы мышц кисти будет способствовать повышению тренированности как одному из главных критериев оптимума адаптации, что иллюстрируется сочетаниями (5) и (6). Сочетания (7) и (8), (9) и (10) отражают изменения направленности и силы корреляций, происходящие в процессе развития утомления.

Таким образом, в результате проведенных исследований установлено, что в динамике тренировок у лиц, занимающихся армспортом, возникают изменения, характерные для физического утомления. Динамика показателей, иллюстрирующих адаптированность организма, подтверждает соответствие нагрузок функциональным возможностям, а также процесс экономизации регуляции взаимоотношений между реакциями организма и внешними воздействиями. Изучение взаимосвязей между показателями, характеризующими функциональное состояние, иллюстрирует характер сдвигов, происходящих при тренировке, и является адекватным способом оценки адаптационно-компенсаторных механизмов. Учитывая простоту, доступность и информативность примененных методик, их можно

рекомендовать для повсеместного использования при планировании тренировочного процесса или разработке методических схем.

*Литература.*

1. Галашко М.І. Армспорт. Методичний посібник.- Харків, 2000.- 64 с.
2. Рыбковский А.Г., Бондаренко В.П. Основные закономерности адаптации в спортивной тренировке //Спорт для всіх.- 1998, № 1.- С.30-43.
3. Меерсон Ф.З., Пшенинкова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам.- М.: Медицина, 1988.- 254 с.
4. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем //Принципы системной организации функции.- М.: Наука, 1973.- С.5-61.
5. Кочина М.Л., Галашко А.И. Физиологический подход к организации тренировочного процесса в армспорте //Вісник ХДАДМ.- Вип.6.- Харків, 2002.- С.338- 341.
6. Бобко Н.А. Состояние сердечно-сосудистой системы у диспетчеров электрических сетей //Медицина труда и пром. экология.- 2002, № 3.- С.8-12.
7. Лапач С.Н., Чубенко А.В., Бабич П.Н. Статистические методы в медико-биологических исследованиях с использованием Excel.-Киев: Морион, 2000.- 320 с.
8. Новиков В.С., Деряпа Н.Р. Биоритмы, космос, труд.- СПб: Наука, 1992.- 256 с.
9. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии.- М.: Медицина, 1979.- 282 с.

*Поступила в редакцию 27.01.2003г.*

## **ВАРИАТИВНОСТЬ ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ БИОСИСТЕМЫ**

Владимир Ткачук<sup>1</sup>, Георгий Коробейников<sup>2</sup>, Богдан Петрович<sup>1</sup>, Юрий Полатайко<sup>3</sup>

1 – Кафедра гимнастики Института Спорта Академии Физического Воспитания Й. Пилсудского в Варшаве

2 – Кафедра физиологии Национального университета физического воспитания и спорта Украины

3 – Кафедра физического воспитания Прикарпатского Университета им. В. Стефаника

***Аннотация.** Раскрываются некоторые аспекты адаптации биосистем в различных условиях функционирования. Проведены исследования репродукции пространственных, временных и силовых пара-*

*метров произвольных движений высокой точности в период обучения новому двигательному навыку.*

**Ключевые слова:** *вариативность, точность двигательного навыка.*

**Анотація.** *Розкриті деякі аспекти адаптації біосистем в різних умовах функціонування. Проведені дослідження репродукції просторових, часових і силових параметрів довільних рухів високої точності в період навчання новій руховій навичці.*

**Ключові слова:** *варіативність, точність рухової навички.*

**Annotation.** *Tkachuk V., Korobeynikov G., Petrovich B., Polatayko U. Variation of process of acclimatization of biosystem. Some aspects of acclimatization of biosystems in different conditions of operation are opened. The researches of a reproduction of spatial, temporal and power parameters of autokinesias of high accuracy in the term of learning to a new motor habit are conducted.*

**Key words:** *variation, accuracy of a motor habit.*

Способность приспосабливаться к изменениям внешней и внутренней среды является универсальным свойством биологической системы. Результат такого процесса - образование функциональных фенотипических изменений организма. В основе этого явления лежит индивидуальное разнообразие структуры и функции, что на популяционном уровне определяется как изменчивость видов [1, 2].

С позиций теории управления адаптация представляет собой динамический колебательный процесс, сопровождающийся перестройкой функциональной системы на новый уровень регулирования, цель которого - сохранить гомеостаз биосистемы [3, 4]. Одним из общебиологических механизмов, обеспечивающих протекание процесса адаптации, является вариативность функционирования физиологических систем организма. Для доказательства данного положения приведем три примера, полученных при исследовании: а) воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров произвольных движений высокой точности спортсменами-гимнастами в период обучения новому двигательному навыку, б) при изучении процесса обучения операторской деятельности на компьютере, в) регуляции сердечного ритма спортсменов при выполнении ступенчато возрастающей физической нагрузки на велоэргометре.

#### **МЕТОДЫ И МАТЕРИАЛ ИССЛЕДОВАНИЯ.**

Пространственные и временные параметры движения регистрировались с использованием модифицированной методики тензогиографии,

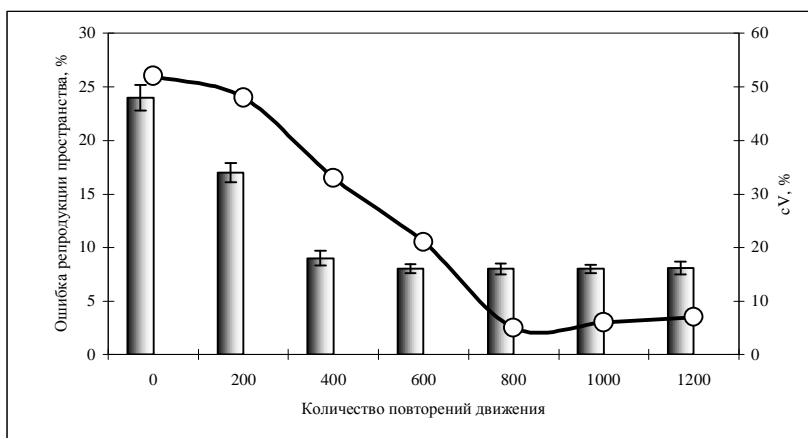
дифференциальный порог силового параметра - с помощью методики динохроногониографии [11]. Дифференциальные пороги указанных параметров определялись по средней величине из трех повторений. Операторская деятельность моделировалась на IBM PC AT комбинаторным тестом на перестановку 4 неповторяющихся цифр (от 0 до 9), расположенных в случайном порядке. В задачу испытуемого входил подсчет количеств попарных перестановок рядом стоящих цифр, необходимого для упорядочения последовательности в восходящем порядке.

При выполнении ступенчато возрастающей физической нагрузки (с 20 Вт каждую последующую минуту на 20 Вт до отказа от работы) регистрировались показатели кардиоритма: продолжительность интервалов R-R и их дисперсия (D) в реальном времени с помощью автоматизированной системы анализа ритмокардиограмм на базе ПЭВМ.

В исследованиях принимали участие 18 спортсменов-гимнастов высшей квалификации в возрасте 20 – 22 года и стажем тренировки 7-8 лет.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ.

На рис. 1 представлена соответственно динамика дифференциальных порогов восприятия пространства, времени и усилия, а также их вариативность в процессе обучения новому двигательному стереотипу. По мере увеличения количества повторений упражнений величина дифференциальных порогов дифференциального порога восприятия



*Рис. 1. Дифференциальные пороги воспроизведения заданного пространства и их вариативность в процессе обучения новому двигательному навыку у высококвалифицированных гимнастов.*

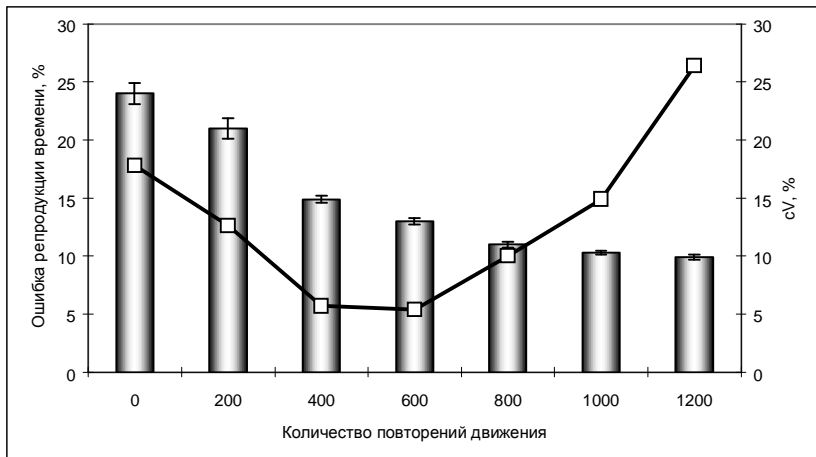


Рис. 2. Дифференциальные пороги воспроизведения заданного времени (1 с) и его вариативность в процессе обучения новому двигательному навыку у высококвалифицированных гимнастов.

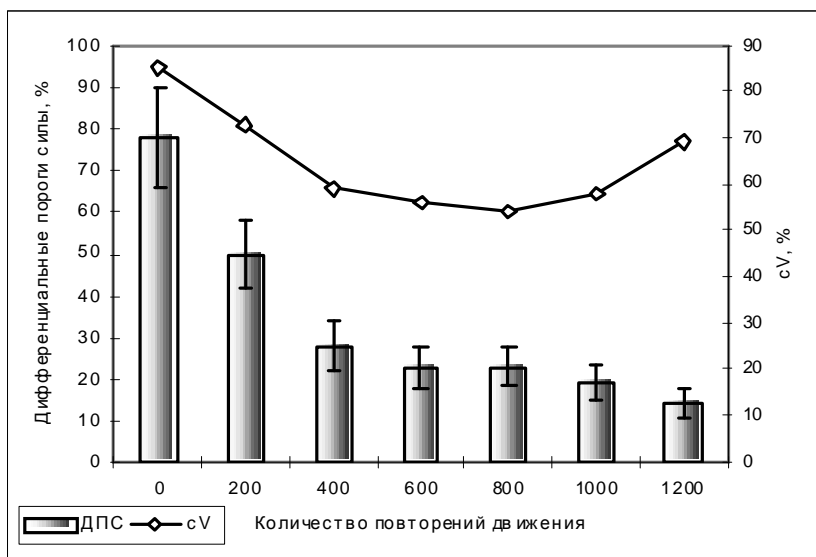


Рис. 3. Дифференциальные пороги воспроизведения заданного усилия (50 % от максимального) и их вариативность в процессе обучения новому двигательному навыку у высококвалифицированных гимнастов.

времени и усилия уменьшается, т.е. увеличивается точность дифференцировки заданного времени.

При этом изменения вариативности не связаны с величиной дифференциального порога восприятия времени и усилия. Однако между величиной дифференциального порога восприятия пространства и ее вариативностью выявлена отрицательная корреляционная связь ( $r = -0,832$ ;  $p < 0,01$ ).

Данный результат подтверждает известный “закон научения” о том, что процесс формирования двигательного навыка развивается по экспоненте. Характерно, что по мере обучения интенсивность прироста (эффективность обучения) снижается. Однако новым является то, что и после достижения стадии стабилизации (автоматизации) стереотипа сохраняется довольно значительная вариативность в точности воспроизведения всех параметров движения.

Кроме того, следует отметить, что при выполнении спортсменами стереотипного движения ведущая роль принадлежит пространственному анализу, а остальные параметры выполняют роль фоновых. Аналогичный результат получен при изучении процесса обучения операторской двигательной деятельности на компьютере (рис. 4).

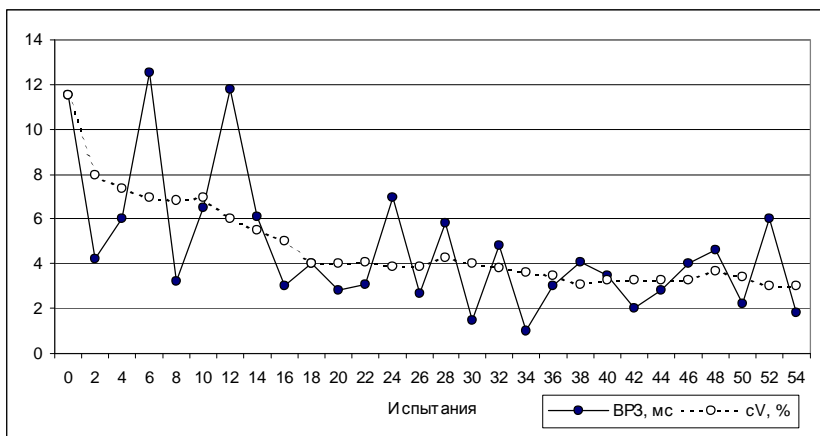


Рис. 4. Динамика обучения операторской двигательной деятельности. Обозначения: ЛВТЗ – латентное время решения тестовой задачи, ВЛВТЗ – вариативность решения тестовой задачи.

В данном примере ведущим параметром в управлении движениями оператора при обучении является временной. Кроме того, латентное время решения тестовой задачи характеризует эффективность

деятельности, а ее вариативность - скорость переработки информации [4]. При этом снижение вариативности латентного времени решения тестовой задачи означает рост скорости переработки информации оператором.

Исследования показали, что процесс обучения операторской деятельности зависит от способности человека усваивать и перерабатывать информацию. Операторы с высокой эффективностью деятельности имели параболическую кривую вариативности латентного времени решения тестовой задачи (рис. 4).

Это обстоятельство дает основание сделать вывод о единой природе вариативности параметров при репродукции произвольных движений и скоростных характеристик человека.

На рис. 5 представлена динамика кардиоинтервалов и их дисперсия у спортсмена при выполнении физической нагрузки на велоэргометре возрастающей мощности до отказа от работы.

Динамика кардиоинтервалов R-R характеризует линейное учащение сердечного ритма под влиянием возрастающей мощности физической нагрузки. Изменение дисперсии кардиоинтервалов отражает состояние напряженности регуляции сердечного ритма у спортсменов при выполнении физической нагрузки. При этом снижение дисперсии кардиоинтервалов характеризует увеличение степени напряженности регуляции сердца.

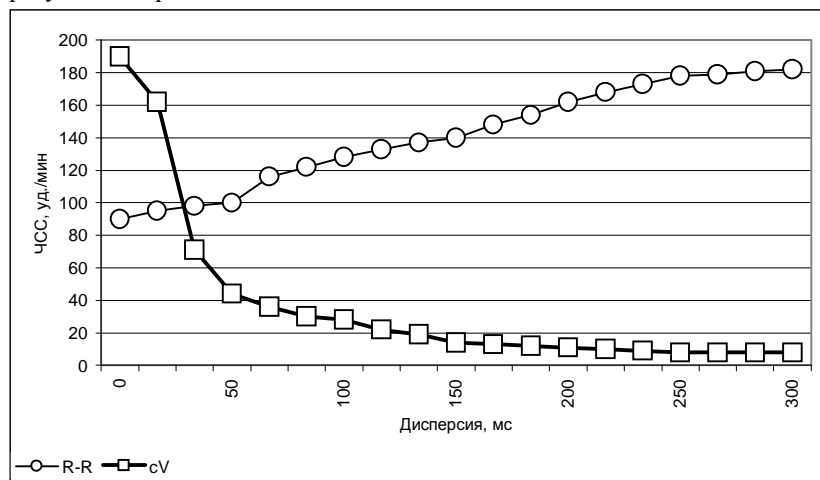


Рис. 5. Динамика кардиоинтервалов и их вариативность у спортсменов при выполнении физической велоэргометрической нагрузки до отказа от работы возрастающей мощности.

Вариативность интервалов R-R указывает на активность автономных механизмов регуляции ритма сердца. Вариативность определяется как совокупность изменений параметров, входящих в данную задачу, а дисперсия случайной величины характеризуется как математическое ожидание квадрата отклонения случайной величины от ее математического ожидания [5]. Физиологический смысл дисперсии кардиоинтервалов заключается в “функции разброса” [6], отражающей в конечном счете то же, что и вариативность кардиоинтервалов.

Установлено, что эффективность (работоспособность) спортсмена определяется оптимизацией изменения вариативности сердечного ритма на пике нагрузки. Значительное снижение и стабилизация дисперсии отражает переходный процесс вработывания и напряжения системы регуляции ритма сердца (рис. 3). Уменьшение вариативности кардиоинтервалов отражает усиление активности центральных механизмов регуляции ритма сердца [7, 8]. Дальнейшее увеличение дисперсии говорит о достижении максимального индивидуального уровня физической нагрузки, приводящий к срыву регуляции (рис. 3). Наличие значительной вариативности отражает колебательную структуру кардиоритма, характеризующую регуляторный поиск биосистемы в условиях адаптации [9]. Полученные данные позволяют сделать вывод о вариативности сердечного ритма как о показателе качества регулирования сердца человека при его адаптации к физической нагрузке.

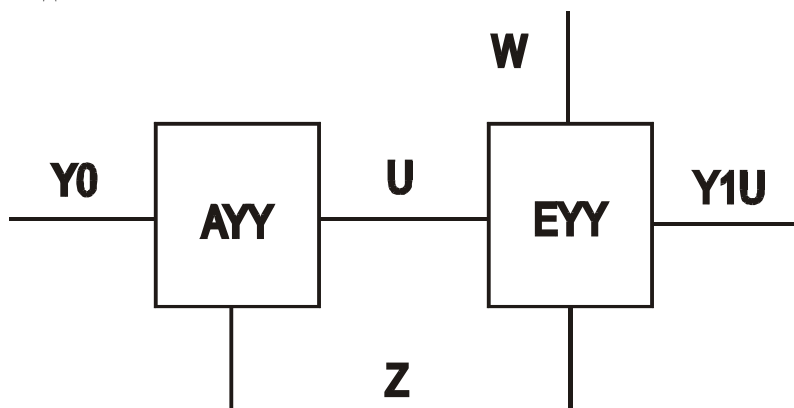
#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, вариативность параметров функциональной системы является не артефактом, а общим свойством поиска текущей кумулятивной адаптации функциональной системы к изменениям условий внешней среды и внутреннего состояния организма.

Рассмотрим управление адаптации биосистемы с использованием механизма вариативности. На рис. 4 представлена модель управления процессом адаптации биосистемы. Объектом управления во всех случаях вариативности биосистемы является эфферентный уровень управления (ЭУУ). Функцию управляющего объекта выполняет афферентный уровень управления (АУУ).

Рассмотрим частные случаи вариативности элементов функциональной системы. Первый характеризует управление по возмущениям, управляющее воздействие (U) формируется по значениям сигналов возмущений (W) и задающих сигналов ( $Y_0$ ). На примере репродукции пространственных, временных и силовых параметров произвольных движений высокой точности спортсменами в период обучения новому двигательному стереотипу задающим сигналом является серия

повторений. В примере обучения операторской деятельности задающий сигнал определяется последовательностью предъявления тестовых задач. При мышечной деятельности в роли задающего сигнала выступает ступенчато возрастающая физическая нагрузка. Возмущающим сигналом во всех случаях является функциональное состояние, возраст биосистемы и т.д.



*Рис. 6. Модель управления процессом адаптации биосистемы.*

*Обозначения: АУУ - афферентный уровень управления; ЕУУ – эфферентный уровень управления; U – управляющее воздействие; W – сигнал возмущения; Y<sub>0</sub> – задающий сигнал; Y<sub>1</sub> - результат управления.*

Если допустить, что возмущающий сигнал во всех случаях является константой ( $W = \text{const}$ ), то управление по возмущению будет характеризоваться зависимостью управляющего воздействия от задающего сигнала ( $W = X(Y_0)$ ).

Исходя из приведенных примеров, величина физиологических параметров при управлении по возмущениям уменьшается, вариативность снижается. Управления по возмущениям - первичная система управления и характеризует, скорее, процесс срочной адаптации биосистемы.

Второй частный случай вариативности элементов функциональной системы характеризуется управлением по отклонениям, при котором управляющее воздействие (U) формируется по значениям обратной связи (Z). В примере репродукции пространственных, временных и произвольных силовых движений высокой точности в качестве значений воздействий обратной связи выступает характеристики вариативности параметров движения. При обучении операторской деятельности сигналом обратной связи служат параметры скорости переработки

информации, т.е. вариативность латентного времени решения тестовой задачи. При мышечной деятельности сигнал обратной связи формируется параметрами напряжения регуляции сердечного ритма, т.е. вариативностью кардиоинтервалов. Управление по отклонениям, в конечном счете, сводится к определению тех или иных свойств подмножеств вариантов биосистемы, позволяющих либо сократить исходное множество вариантов, либо подготовить возможность их сокращения в процессе дальнейшего поиска [10].

#### *Литература*

1. *Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития (Основы мезаэнтропийного онтогенеза). - М.: Наука, 1982. - 270 с.*
2. *Анохин П.К. Общие принципы формирования защитных приспособлений организма // Вестник АМН СССР. -1962. -N2 4. - С. 16-20.*
3. *Антомонов Ю.Г. Системы, сложность, динамика. - Киев: Наук. думка, 1969. -127 с.*
4. *Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. - М.: Медицина, 1979. -288 с.*
5. *Воронин А.Н. Многокритериальный синтез динамических систем. - Киев: Наукова думка: 1992. -160 с.*
6. *Жемайтис Д.И., Янушкевичус З.И. Выводы о результатах синусового ритма и экстрасистолии по ритмограммам: Методические рекомендации. - М.: Медицина, 1981. - 60 с.*
7. *Коркушко О.В., Шатило В.Б. Особенности переходного процесса сердечного ритма при активной ортостатической пробе у людей пожилого и старческого возраста // Физиология человека. - 1989. -15, N2 4. - С. 29-34.*
8. *Навакатикян А.О. О влиянии условий труда на работоспособность и здоровье операторов. - Киев: Здоров'я, 1984. -144 с.*
9. *Новосельцев В.Н. Теория управления и биосистемы. Анализ сохрнительных свойств. М.: Наука, 1978. -320 с.*
10. *Новосельцев В.Н. Организм в мире техники: кибернетический аспект. - М.: Наука, 1989. - 240 с.*
11. *Ткачук В. Г. Механизмы вариативности при управлении точностными движениями человека. Диссертация на соискание ученой степени доктора биологических наук. – Киев, 1987. – 382 с.*
12. *Ткачук В., Клоссовски М., Чубак К. Динамика дифференциальных порогов проприорецепции при воспроизведении заданного пространства. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, ХДАДМ (XXIII). 2002. - № 8. – С. 48 – 57.*
13. *Ridley M. The origins of virtue. Human Instinct and the Evolution of Cooperation.*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ВЕТЕРАНОВ В ЛЫЖНЫХ ВИДАХ СПОРТА ЦИКЛИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА**

Мулик В. В.

Харьковская государственная академия физической культуры

***Аннотация.** В работе приведены результаты исследований, касающиеся особенностей текущего функционального состояния организма лыжников-гонщиков и биатлонистов 35-летнего возраста и старше, продолжающих активную тренировочную и соревновательную деятельность.*

***Ключевые слова:** функциональное состояние, лыжники, тренировка, соревнование, закономерности, спортсмены-ветераны.*

***Анотація.** Дослідження системи підготовки ветеранів у лижних видах спорту циклічного характеру. В роботі приведені результати досліджень які стосуються особливостей текучого функціонального стану організму лижників-гонщиків і біатлоністів 35-річного віку і старіше, що продовжують активну тренувальну і змагальну діяльність.*

***Ключові слова:** функціональний стан, лижники, тренування, змагання, закономірності, спортсмени-ветерани.*

***Annotation.** **Mulik V.V. Research of a system of preparation veteran in ski aspects of sports of cyclical character.** In work results of researches of concerning features of the current functional condition of an organism of skiers - racers and biathlonists of 35-years age are resulted and is more senior, continuing active training and competitive activity.*

***Key words:** a functional condition, skiers, training, competition, laws, sportsmen - veterans.*

В настоящее время накоплен значительный теоретический и практический материал, касающийся проблем оздоровления пожилых (60-74 года) людей средствами физической культуры.

Имеется целый ряд публикаций [5, 6, 7] по вопросу о влиянии занятий различными видами спорта на физическое развитие людей. Результаты исследований В.К. Бальсевич [1] свидетельствуют о том, что в процессе физической активности происходят существенные изменения морфологического и функционального порядка, при этом характер их влияния неоднозначен для разных систем организма и неодинаков в

разные периоды онтогенеза.

В литературе есть немало данных о пользе оздоровительной физической культуры и, прежде всего, о занятиях в группах здоровья. Интересны исследования Н.Д. Граевской [3], которая отмечает, что заболевания у спортсменов – результат не занятий спортом как таковых, а определенных «факторов риска», к которым автор относит:

- 1) недочеты системы отбора и допуска;
- 2) нарушения режима и методики тренировки;
- 3) нарушение требований гигиены и здорового образа жизни;
- 4) недочеты врачебного и педагогического контроля, лечебно-профилактической работы;
- 5) специфические факторы отдельных видов спорта.

Вместе с тем, одним из слабо освещенных вопросов является определение воздействия больших, в том числе соревновательных, нагрузок на организм людей зрелого и пожилого возраста. Не ставится также вопрос о разработке тренировочного процесса спортсменов-ветеранов, хотя участие людей, достигших 35 лет и более, сейчас не редкость в различных видах спорта. В последние годы проводятся официальные международные и республиканские соревнования по различным видам спорта среди ветеранов (спортивные игры, плавание, легкая атлетика, велосипедный спорт и др.), в том числе и по лыжным гонкам и биатлону.

Данное положение указывает на то, что у значительного количества людей зрелого и пожилого возраста активная тренировочная и соревновательная деятельность не прекращается после 35 лет, что ставит перед учеными проблемы, связанные с этим явлением в спорте.

В связи с этим, целью нашего исследования явилось: определить воздействие долговременных физических нагрузок на организм ветеранов-лыжников (35 лет и старше) и представить основные положения, касающиеся их подготовки к соревнованиям.

Для достижения цели ставились следующие задачи:

1. Провести анализ литературы по вопросу анатомо-физиологических изменений, происходящих в организме человека в период старения.
2. Выявить особенности текущего функционального состояния организма лыжников и биатлонистов 35-летнего возраста и старше, продолжающих активную тренировочную и соревновательную деятельность.
3. Определить основные положения и пути дальнейших исследований данного направления спортивной подготовки.

Исследования проводились в два этапа. На первом осуществлялся анализ результатов педагогических и медико-биологических тестов, проведенных у ветеранов, достигших 35-летнего возраста, продолжающих активную тренировочную деятельность и участие в соревнованиях (35-40 лет – 7 человек; 41-45 лет – 8 человек; 46-50 – 8 человек; 51-55 лет – 6 человек; старше 60 лет – 2 человека). Данные медико-биологических тестов о состоянии здоровья у спортсменов-ветеранов были взяты из картотеки Харьковского областного врачебно-физкультурного диспансера за время их наблюдения, как правило, 15-20 лет.

На втором в качестве педагогических исследований применялись беседы и анкетирование с последующей их обработкой и анализом основных вопросов, касающихся тренировки и участия в соревнованиях ветеранов. Анкетированию подверглись 47 спортсменов-ветеранов мужчин и женщин в возрасте от 42 до 67 лет, участники первенства Украины по лыжным гонкам.

Анализ изученной литературы показал, что период зрелого возраста охватывает интервал жизни человека от 25-35 лет до 55-65 лет и характеризуется относительной стабильностью показателей морфологии и функций опорно-двигательного аппарата и обеспечивающих его систем организма. Мера этой стабильности, однако, весьма индивидуальна и во многом определяется генетическими факторами, образом жизни человека, интенсивностью и характером его физической активности.

Наши исследования онтогенеза моторики у спортсменов полностью совпадают с отмеченными В.К. Бальсевичем и В.А. Запорожановым [1] основными закономерностями ее эволюции. Эти закономерности выражаются в:

- 1) гетерохронном характере развития различных звеньев и систем морфологии и функций организма, обеспечивающих реализацию двигательной активности;
- 2) синфазности периодов интенсивного роста элементов систем движений и их несовпадение с периодами ускоренного развития структур;
- 3) многоуровневой ритмичности развития систем моторики, их элементов и структур;
- 4) высокой степени индивидуальности двигательных проявлений.

Нами определено, что при условии активной тренировочной деятельности после 35-летнего возраста физические нагрузки, переносимые спортсменами во время соревнований в лыжных гонках, кроссе, полиатлоне, не сказываются отрицательно на функционировании

сердечно-сосудистой системы. Так, нами выявлено, что у спортсменов-ветеранов (31 человек), регулярно тренирующихся и выступающих в соревнованиях в лыжных видах спорта и других соревнованиях циклического характера, исследуемые показатели находятся в норме: ЧСС – 60-65 уд/мин; АД – 110/70-120/80 мм. рт. ст.; эритроциты  $4,5-4,9 \times 10^{12}/л$ ; гемоглобин – 130-150 г/л [4].

Данные показатели относительно стабильны на протяжении многих лет несмотря на то, что все же имеются их изменения (в пределах нормы), связанные с конкретными тренировочными нагрузками и изменяющиеся в зависимости от них. В связи с этим физическая тренировка в зрелом возрасте может и должна рассматриваться как один из важнейших факторов, обеспечивающих сохранение высоких функциональных возможностей аппарата кровообращения и всего организма.

В числе участников анкетирования и бесед были: 16 % – мастера спорта по лыжным гонкам, биатлону и полиатлону; 48 % – кандидаты в мастера спорта и 36 % – перворазрядники. Из состава участников, подвергнутых анкетированию, видно, что подготовку и участие в соревнованиях продолжают квалифицированные спортсмены, однако, как правило, не достигшие высоких результатов в период спортивной зрелости.

Мотивацией продолжения занятий спортом опрошенные лыжники считают: достижение спортивных результатов (40 %); оздоровление, поддержание спортивной формы, а также возможность общения с друзьями (60 %).

Все опрошенные ветераны регулярно тренируются, но количество тренировок в неделю у них различно: 2-3 раза – 8 %, 3-4 раза – 40 %, 5 раз – 28 %, более 5 раз – 24 %. Это позволяет им выполнить весьма существенный объем циклической нагрузки, достигающей у отдельных из них 5000 км в год. Основная же группа спортсменов затрачивает на тренировки 250-300 часов в году, выполняя объем нагрузки от 1000 до 2000 километров.

Несмотря на постоянные тренировки, 52 % обследуемых спортсменов ветеранов не осуществляют специализированный врачебный контроль, 37 % из них проходят одноразовые наблюдения в году и лишь 11 % двухразовые. В то же время 62 % ветеранов ведут дневники самоконтроля, что, по их мнению, вполне достаточно для контроля за своим состоянием здоровья. Нами выявлено, что на протяжении годичного цикла спортсмены-ветераны, кроме соревнований по лыжным гонкам, участвуют в соревнованиях по кроссу и полиатлону.

Количество стартов в году у них резко различается. Так, от 5 до 10 стартов принимают 50 % ветеранов, 15-20 стартов – 22 %, свыше 20 стартов – 28 % от всех участников первенства республики.

В качестве средств подготовки, кроме передвижения на лыжах, ветераны используют кросс и имитацию лыжных ходов, реже – передвижение на лыжероллерах в равномерном и переменном режимах.

В соревнованиях большинство из них отдают предпочтение классическому стилю передвижения (68 %), в меньшей степени (16 %) коньковому, хотя такая же часть ветеранов (16 %) относится одинаково к обоим стилям. Это, по нашему мнению, связано прежде всего с тем, что у более старшего поколения, тех, кому за пятьдесят лет, не использовался коньковый способ передвижения в их лучшие соревновательные годы.

Кроме этого, в данный момент большинство лыжников в тренировках чаще используют традиционные классические ходы, что связано с имеющимися у них длительными устойчивыми двигательными навыками, а также неподготовленностью трасс для конькового передвижения. Предпочтение же в протяженности соревновательных дистанций ветераны отдают: 5-10 км – 42 %, 5-20 км – 21 %, 5-30 км – 14 %, 5-50 км – 13 % человек.

Часть подвергнутых анкетированию спортсменов (32 %) не прекращала занятия лыжным спортом, лишь перешла в разряд соревнований ветеранов и физкультурно-массовых стартов. Большая часть ветеранов (62 %) имела перерывы в спортивной подготовке по различным причинам (ввиду отсутствия возможностей, из-за болезни и др.), однако через 3-4 года возобновила тренировку, чувствуя на то потребность.

Проведенные педагогические исследования позволили нам выявить основные положения, касающиеся тренировки ветеранов-лыжников, и определить пути дальнейших исследований этого, безусловно, интересного и нужного направления спортивной подготовки.

При решении поставленных в работе задач стали очевидными и проблемы, решение которых даст возможность разработать методику подготовки на этапе сохранения спортивного долголетия.

В первую очередь, необходимы специальные педагогические и медико-биологические исследования данного феномена, к числу которых можно отнести:

1. Выявление основных противопоказаний к участию в соревнованиях у лиц, достигших 35-40-летнего возраста.
2. Определение необходимости использования в соревнованиях дистанций с применением различных стилей передвижения на лыжах.

3. Установление эффективности использования соревнований на различных по продолжительности дистанциях в каждой возрастной группе ветеранов.

4. Выработка рационального сочетания трудовой деятельности и спортивной подготовки.

5. Определение особенностей контроля за состоянием здоровья у лиц пожилого возраста на протяжении тренировочного процесса.

6. Определение количества соревнований в году для ветеранов в зависимости от различных факторов (возраста, подготовленности, состояния здоровья и др.).

Именно решение данных вопросов позволит систематизировать подготовку спортсменов-ветеранов без ущерба их здоровью, повысив физическую активность на многие годы.

#### *Литература*

1. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // *Теория и практика физической культуры*. – 1993. - № 3. – С. 21-22.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. *Физическая активность человека*. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
3. Граевская Н.Д., Долматова Т.И., Калугина Г.Е. и др. К вопросу об унификации оценки функционального состояния спортсменов // *Теория и практика физической культуры*. – 1995. - № 2. – С. 11-15.
4. Мулик В.В. Система багаторічного спортивного удосконалення в ускладнених умовах поєднання основних сторін підготовленості спортсменів (на матеріалі лижного спорту). – Автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вихов. і спорту. – К.: НУФВСУ, 2002. – 40 с.
5. Шварц В.Б., Хрущев С.В. *Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора*. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 150 с.
6. Saltin B. *Aging, health and exercise performance. Provost Lecture Series, Muncic, IN: Ball State University, 1990. – 272 p.*
7. Trappe S.W., Costill D.L., Fink W.J., Pearson D.R., Vukovich M.D. *Effects of aging on muscle atrophy morphology: A longitudinal analysis. Medicine and Science in Sports and Exercise, 1993. – P. 161.*

*Поступила в редакцию 13.01.2003г.*

## ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В США

Виндюк О.В.

Гуманитарный университет “Запорожский институт государственного и муниципального управления”

***Аннотация.** В статье анализируется уровень профессиональной компетентности специалистов физического воспитания в спортивно-оздоровительных учреждениях США, которые в большинстве не имеют соответствующих знаний и опыта работы в этой области. В США существует децентрализованная система образования, что создаёт ряд трудностей в подготовке кадров. Автор статьи раскрывает содержание программ подготовки специалистов физического воспитания.*

***Ключевые слова:** спортивно-оздоровительные учреждения, США, профессиональная компетентность, проект “Первый шаг”.*

***Анотація.** Віндюк О.В. Особливості підготовки фахівців фізичного виховання в США. У статті аналізується рівень професійної компетентності фахівців фізичного виховання в спортивно-оздоровчих установах США, що у більшості не мають відповідних знань і досвіду роботи в цій області. У США існує децентралізована система утворення, що створює ряд труднощів у підготовці кадрів. Автор статті розкриває зміст програм підготовки фахівців фізичного виховання.*

***Ключові слова:** спортивно-оздоровчі установи, США, професійна компетентність, проект “Перший крок”.*

***Annotation.** Vindjuk O. V. Specifications of the Specialists Training on Physical training in USA. In the article it is analyzed the professional competence level of the physical training specialists in sports resorts of the USA, who in the majority have not necessary knowledge and experience in this field. There is a non centralized educational system in the USA that causes a range of difficulties in persons training. The article author reveals the contents of specialist training programs for physical training.*

***Key words:** sports resorts in the USA, professional competence, “The First Step” Project.*

Анализ деятельности работников физической культуры американских спортивно-оздоровительных учреждений Menlo Park Gymnastics и Peninsula Gymnastics, г. Менло Парк, штат Калифорния свидетельствуют, что в исследуемом спортивно-оздоровительном учреждении Menlo Park Gymnastics работает 16 преподавателей. Из них

трое имеют высшее специальное образование, два из которых его получили в Украине, шестеро имеют высшее образование по другим специальностям, семеро - студенты колледжей, старшеклассники, которые в прошлом занимались спортивной гимнастикой и окончили различные курсы повышения квалификации.

Спортивно-оздоровительные учреждения обеспечивают хорошие условия для занятий всех слоёв населения и особенно для детей, так спортивно-оздоровительный центр города Менло Парк оборудован залом для спортивной гимнастики, в котором имеется четыре высоких и два низких гимнастических бревна, две низкие и одна высокая перекладки, два комплекта брусьев, гимнастический конь для прыжков с разбега, мужские гимнастические кольца, гимнастический ковёр, трамплин. 98% оборудования отвечает олимпийскому стандарту. А также в зале имеется канат, трапедия, шведская стенка на четыре секции, большое количество матов различной формы и толщины, отвечающие самым последним требованиям техники безопасности. Для младшего школьного возраста в достаточном количестве имеются мячи, обручи, клюшки, ленты, “летающие” тарелки, “парашюты”. Любой зал оснащён музыкальным центром.

Территория спортивного центра также включает в себя баскетбольный зал, оборудованный выдвижной трибуной для зрителей, 25-метровый плавательный бассейн с “лягушатником” и пляжем на территории бассейна, бейсбольное и футбольное поля, детский городок, оснащённый всевозможными лестницами, горками, качелями. Для безопасности территория детского городка посыпается опилками, четыре теннисных корта спортивно-оздоровительного центра окружены парковой зоной.

Однако, профессиональная компетентность тренеров и инструкторов США не соответствует поставленным задачам. Это объясняется тем, что вокруг спортивной гимнастики создан рекламный бум. Проводятся всевозможные шоу с участием американских, российских и украинских звёзд. Особенно после Олимпийских Игр в Атланте, когда женская сборная команда США по спортивной гимнастике завоевала золотые медали в командном зачёте. Всё это вызвало увеличение количества клубов и секций по данному виду спорта. Из-за нехватки специалистов, при наличии большого количества желающих, руководят работой таких секций недостаточно подготовленные инструктора, а иногда и случайные люди.

В некоторых штатах педагогов по физическому воспитанию приглашают работать консультантами в реализации программ

физического воспитания детей дошкольного возраста [4]. Но только немногие детские сады могут позволить себе иметь в штате сотрудников, преподавателей физической культуры. Это связано с тем, что средства, материальная база и место, как частных, так и государственных детских дошкольных учреждений лимитированы. Поэтому по согласию с родителями и за дополнительную плату, руководство детских учреждений договаривается с инструкторами близлежащих спортивно-оздоровительных учреждений, частных спортивных клубов о проведении занятий на их территории или же приглашают инструктора непосредственно в детское дошкольное учреждение со своим спортивным инвентарём. Это в свою очередь породило такой вид частной деятельности как мини-спорт залы на колёсах - микроавтобусы со всем необходимым спортивным оборудованием, но при этом не всегда относящимся к спортивным стационарным клубам, залам или комплексам [5]. Данный вид деятельности особенно распространён в летнее время года, т.к. не требует отдельного помещения в детском дошкольном учреждении. Для получения лицензии на данный вид деятельности инструктор не обязан иметь высшего специального образования. Достаточно пройти курс первой медицинской помощи.

В тоже время директора и учителя детских дошкольных учреждений (Child care centers) не имеют соответствующих знаний и опыта в этой области. Даже воспитатели, имеющие дипломы о четырёхлетнем образовании для работы с дошкольниками, имеют поверхностное представление о двигательных потребностях детей дошкольного возраста [8].

Таким образом, профессиональная компетентность работников данного учреждения находится на низком уровне.

В тоже время в исследуемом нами частном спортивном клубе "Peninsula Gymnastic", организованным выходцами из Украины, из 16 преподавателей девять имеют высшее физкультурное образование. Они его получили в СССР. Пять, из которых являлись спортсменами высокой квалификации (участниками чемпионатов Европы, мира, Олимпийских Игр и Игр Доброй воли), трое имеют высшее образование по другим специальностям, четверо являются студентами колледжей.

В связи с требованиями общественной жизни, в США в последнее время пересмотрены программы подготовки специалистов по физическому воспитанию.

В США существует децентрализованная система образования. Сертификат, полученный в одном штате, не всегда имеет хождение в другом. Но программы имеют и общие черты. Они делятся на курсы

общего образования, обще спортивные дисциплины или науки о человеческом движении и курсы профессиональной подготовки.

Так курс профессиональной подготовки для преподавателя физического воспитания включает подготовку [2, 10]:

- для начальной школы (дошкольный возраст – шестой класс);
- для средней школы (седьмой – двенадцатый класс);
- совместно для начальной и средней школ (дошкольный возраст – двенадцатый класс);
- специалистов в области гигиены;
- специалистов в области ритмики (предлагается, как вторая специальность в некоторых университетах);
- специалистов в области физического воспитания людей с физическими недостатками, ограничивающими их работоспособность.

Большинство программ рассчитаны на четырёхлетний курс обучения, лишь некоторые из них, на пятилетний. Все студенты пользуются правом свободного посещения. Некоторые вузы вручают выпускнику сначала временный сертификат, а затем, после успешного завершения годичной стажировки, постоянный. В настоящее время наблюдается тенденция подготовки специалистов с установкой на компетентность. Так, в Блекпорте, штат Нью-Йорк [1] для получения сертификата выпускники должны продемонстрировать “средний” уровень подготовки в восьми видах физической деятельности: плавании, гимнастике, ритмике, личном и командном виде спорта и т.д. они также должны продемонстрировать “продвинутый” уровень подготовки в одном из видов спорта, которому обучают в школе [7].

Ранее в США бытовало мнение, что преподаватель физического воспитания может без труда выполнять обязанности тренера [9]. Теперь разделяют эти два разных вида педагогической деятельности. Будущие тренера обычно оканчивают четырёхгодичные курсы обучения, которые включают в себя биологию, физику, психологию, методику тренировки, первую медицинскую помощь, принципы правильного питания и т.д. [6]. Объём практической подготовки тренера не менее 600 часов. Тренеры получают подготовку в области предупреждения травматизма и реабилитации.

Существуют и другие проекты подготовки специалистов физического воспитания.

Например, в Юнион Сити, штат Мичиган весной 1991 года в элементарной школе был опробован проект “Первый шаг”. Модель проекта “Первый шаг” вторично опробовалась осенью 1993 и весной 1997 годов. В эксперименте приняли участие шесть штатов США, а также

Канада и Китай.

Данная программа основана на непосредственной зависимости и связи между основными физическими способностями и способностью ребёнка воспринимать академические дисциплины начальной общеобразовательной школы.

Проект “Первый шаг” предназначался для подготовки учителей и родителей с помощью информационных писем, серий мастер классов и ежемесячных лекций представителями проекта [3].

Эта программа помогала развить у детей двигательные навыки, которые повышали способность ребёнка фокусировать внимание на поставленной цели, пока она не будет достигнута. Следует отметить, что это одна из немногих программ, в которой обращается внимание на то, что детей с самого раннего возраста надо приучать к слову “нет” (нельзя).

Учащиеся, которые принимали участие в проекте “Первый шаг” достигли следующих результатов:

- уменьшилось число детей, плохо воспринимающих новый материал;
- увеличилось количество детей, которые поверили в себя, в свои возможности;
- уменьшилось число детей группы риска;
- улучшилась подготовленность детей для восприятия нового учебного материала.

#### *Литература*

1. *Бомова Н.Б. Программы профессиональной подготовки преподавателей физического воспитания в США / Актуальные проблемы организации подготовки физкультурных кадров за рубежом. Сб. научн трудов. Малаховка. 1989. – С. 60- 64.*
2. *Blakemore Connic L., Hawkes Nena R., Wilkinson Carol, Zanandrea Maria, Harrison Yoyce M. The “Flight” Program : Nontraditional Preparation of Physical Education Teachers // JOPERD. –1997.- Vol.68.- No.5.-p.-56-66.*
3. *Byra M. Marks M.C. The effect of planning on the instructional behaviors of preservice teachers// Journal of Teaching in Physical Education.- No.13.-p. 123-139.*
4. *D’Agostino C., D’Andrea T., Lieberman L., Sprante L., Williams C.L.Healthy Start: A New Comprehensive Preschool Health Education Program// Journal Health Education.- January/February.- Vol.30.- No.1.- 1999.- p.9-12.*
5. *Frost J. L., Worthham S.C. The evolution of American playgrounds // Young Children.- Vol.43.-No.5.- 1988.- p. 19-28.*
6. *Gibbs A. Student Interests in Physical Education: Do We Really Know What They Want To Learn?: Dissertation of M. S. Physical Education.- Brigham Young*

- University.- Brigham (USA).- April.- 2001.- p.3-40.
7. Graber K.C. *Research on Teaching in Physical Education.*- University of Illinois(USA).- 1998.- p. 491-509.
  8. Helm J. H., Boos Suzy. *Increasing the Physical Educator's Impact. Consulting, Collaborating, and Teacher Training in Early Childhood Programs // Journal of Physical Education Recreation and Dance.* –Vol.67.- No. 3.- 1996.- p. 26-37.
  9. Sariscsany M.J *It's Not Gym Class: It's Physical Education// Kappa Delta Pi.- Vol.31.-No3.-1995.- p.122-125.*
  10. Sariscsany M.J. *Turning ideas into practices: A teacher development workshop/ / Journal of Physical Education, Recreation and Dance.- Vol.67.- No.3.-1996.- p.38-40*

Поступила в редакцию 17.01.2002г.

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВОСПРИЯТИЯ ПОДРОСТКАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Иванченко Л.П.

Славянский государственный педагогический университет

**Аннотация.** В статье систематизированы эффективные методы исследования восприятия подростками физической культуры и спорта. Представлены данные взаимоотношений факторов, влияющих на формирование позитивной мотивации у подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** подросток, спорт, физическая культура, педагогика, психология.

**Анотація.** Іванченко Л.П. Психолого-педагогічні фактори сприйняття підлітками фізичної культури і спорту. У статті систематизовано ефективні методи дослідження сприйняття підлітками фізичної культури і спорту. Представлені дані взаємовідносин факторів, які впливають на формування позитивної мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

**Ключові слова:** підліток, спорт, фізична культура, педагогіка, психологія.

**Annotation.** *Ivanchenko L.P. The psychologic pedagogical factors of perception by the teenagers of physical culture and sports. The article deals with the systematization of effective methods of investigating perception of physical culture and sports in the youth. The data of the factors relations influencing on the formation, of the youth positive motivation to regular physical training classes are offered.*

**Key words:** *the teenager, sports, physical culture, pedagogics,*

*psychology.*

Чтобы понять мотивационную сферу подростков (ее состав, структуру, динамику) в отношении физической культуры, спорта, здорового способа жизни и развития этой сферы, необходимо изучить отношение личности каждого школьника к различным формам проявления деятельности человека в области его психофизического совершенствования [1, 2, 3, 4]. При изучении зависимости мотивационной сферы личности подростков от этих отношений мы имеем в виду, что они имеют многомерный и многоуровневый характер. Поэтому вряд ли, по утверждению В.Г.Григоренко [2] правильно рассматривать формирование данной мотивационной сферы подростков на основе анализа только тех отношений, в которые они вступают, занимаясь физическими упражнениями, спортом. Законы развития мотивационной сферы личности подростков и динамики образующих ее мотивов требуют специальных исследований. В связи с этим нам представляется, что важнейшими характеристиками этой сферы, которые следует изучать в первую очередь, являются ее структура, величина пролонгированности различных мотивов и длительность их сохранения, их действенность, уровни осознанности и, конечно, детерминанты и факторы развития у подростков позитивной мотивации к систематическим занятиям физической культурой, спортом.

В изложенном аспекте были проведены специальные исследования, в которых приняли участие 980 школьников города Славянска Донецкой области в возрасте от 11 до 15 лет, из них 530 мальчиков и 450 девочек (общеобразовательные школы I-III уровня, №№1,5,8,12,15,17).

В процессе исследования для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы:

1) наблюдение за поведением учеников во время уроков физической культуры, спортивной подготовки и вне их, за учебной, общественно полезной, организационной и другими видами деятельности, характером общения школьников; результаты этих наблюдений фиксируются в дневниках учителя, в педагогических характеристиках;

2) использование ряда специально подобранных ситуаций (их можно назвать экспериментальными педагогическими ситуациями), которые можно включить в естественный ход учебного процесса в виде “контрольной работы”, в форме задания классного руководителя на классном часе;

3) индивидуальные беседы с учениками, предполагающие

прямые и косвенные вопросы учителя, о мотивах, смысле, целях учения для конкретного ученика;

4) анкетирование, помогающее довольно быстро собрать массовый материал в нескольких классах, школах об отношении школьников к учению;

5) ситуации выбора поведения подростков в изменяющихся условиях физической культуры и спорта.

Применялись разные варианты ситуаций выбора, выявляющих наличие учебно-познавательных мотивов школьников:

а) в одном случае мы учащимся предлагали в ситуации свободного выбора заняться разными задачами - "на способ" и "на результат" - и прослеживали, какой именно тип задач (или никакого) школьники предпочитают (ситуация "Выбор");

б) в другом случае школьникам предлагали задачу и после её правильного решения предоставляли некоторое дополнительное "свободное" время, когда учитель дает возможность заняться любым делом. Если после получения правильного результата решения ученик вновь возвращается к анализу способа, к поиску других возможных способов решения, то у него налицо учебно-познавательный, или, как его иногда называют теоретический, интерес (ситуация "Возврат");

в) в третьем случае мы создавали ситуацию конфликта между ориентацией на способ и ориентацией на результат решения двигательных задач. Например, учитель положительно оценивает скорость решения (т. е. быстроту получения результата и число разных способов решения), что объективно увеличивает время решения. Это ставит школьника перед необходимостью обнаружить предпочтительную направленность либо на способ, либо на результат решения (ситуация "Конфликт"). Все эти задания могут предъявляться в ситуации дефицита времени (ситуация "Цейтнот").

Анализ состояния учебной деятельности школьника включал:

1) оценку объективного состояния учебной деятельности и ее компонентов, анализ успеваемости школьников, их поведения, посещаемости, уровень фонда жизненноважных двигательных навыков и умений (уровень развития физических качеств, нервно-мышечной работоспособности и т.д.);

2) учет учителем субъективной оценки учениками своего учебного труда: мнение самих учеников о том, что им наиболее трудно в учебной работе, о том, сколько времени они тратят на уроки, и т. д. Все эти данные об учебной деятельности являются необходимым фоном для анализа мотивации к систематическим занятиям физической культурой

и спортом.

Анализ собственно мотивации учения в сфере физической культуры и спорта включал:

1) выявление объективных проявлений разных видов отношения школьников к физической культуре и спорту в ходе длительного наблюдения на уроках и вне их, в ходе специально организованных экспериментальных ситуаций коллективной и групповой работы (подвижные игры, соревнования), где учащимся явно или неявно предлагается выбрать тип работы - индивидуальную работу или работу в сотрудничестве с товарищами. Для установления того, преобладают ли у школьника индивидуалистические мотивы или мотивы социального сотрудничества, мы использовали задания с выбором разных видов узкопознавательной и общественно полезной деятельности. Например, школьникам предлагается принять участие в решении интересной двигательной или соревновательной задачи и одновременно, в это же время, возникает необходимость оказать помощь в учебной работе ученикам с низким и средним уровнем двигательных возможностей. Таким образом, методики выбора помогают выявить преобладание какого-либо мотива, его свойство доминировать над другими. Методика двухступенчатого выбора дает возможность обнаружить еще более сложную иерархию мотивов. В реальных условиях жизни школы нередко сами по себе возникают как будто нарочно созданные ситуации столкновения общественных и личных мотивов подростка в сфере физической культуры и спорта. Главный путь здесь - сопоставление реальных поступков учащихся в ходе повседневной школьной жизни и в многократно повторяющихся экспериментальных ситуаций.

2) установление субъективных оценок школьниками своего отношения к физической культуре и спорту, сбор этого материала с помощью анкет, индивидуальных бесед, коллективного открытого суждения в ходе урока физической культуры, часа классного руководителя, на ученических собраниях, собраниях спортивных команд, родителей.

Анализ состояния здоровья у подростков определялся по методике В.Г.Григоренко [2], а психофункциональное состояние по методике Е.М. Зациорского [3].

Результаты констатирующего эксперимента позволили установить систему факторов, которые воздействуют на уровень развития у подростков позитивной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, так у подростков в возрасте 11-12 лет большинство девочек (67,8 %) систематически не занимаются спортом в условиях внеклассной и

внешкольной работы по физической культуре, спортивной подготовке. При этом система факторов, влияющих на формирование мотиваций восприятия физической культуры и спорта подростками корректирует с уровнем их здоровья. Установлено, что 12,5 % мальчиков и 10,3 % девочек в возрасте 11-12 лет имеют высокий уровень здоровья, 30,5 % мальчиков и 27,2 % девочек отнесены к группе со средним уровнем здоровья и 57,0 % мальчиков и 62,0 % девочек имеют низкий уровень здоровья. В возрастной группе подростков 14-15 лет эта тенденция сохраняется и даже усугубляется: 8,0 % мальчиков и 7,5 % девочек имеют высокий уровень здоровья, 25,0 % мальчиков и 30,5 % девочек средний уровень и 67,1 % мальчиков и 62,9 % девочек отнесены к группе с низким уровнем здоровья (таблица 1).

Таблица 1

*Динамика показателей здоровья у подростков 11-15 лет (%)*

Возраст подростков	Уровни здоровья		
	Высокий	Средний	Низкий
11-12 лет			
М	12,5%	30,5%	57,0%
Д	10,3%	27,2%	62,5%
14-15 лет			
М	8,0%	25,0%	67,0%
Д	7,5%	30,5%	62,0%

Результаты констатирующего и формирующего эксперимента позволили выявить ряд факторов, которые воздействуют на мотивацию восприятия подростками физической культуры и спорта, здорового образа жизни. Они были условно распределены на три группы, которые размещены в иерархической последовательности:

- первая (базальная) – “общее отношение к физической культуре и спорту к здоровому способу жизни”, “информированность в области физической культуры и спорта”, “личностное восприятие физической культуры и спорта”;

- вторая (переходная) – “духовные и материальные ценности ориентации в сфере физической культуры и спорта”;

- третья (основная или интегрирующая) – “сознательные потребности в сфере физической культуры и спорта”, “психофизическое состояние и здоровье”, “спортивные результаты и здоровье”, “эмоциональное состояние”.

Изучение этих факторов позволило нам установить неоднородность уровня их сформированности у реципиентов независимо от возраста, пола и условий обучения. Такой подход стал основой для

разработки количественных и качественных критериев трех уровней сформированности у подростков мотивации восприятия физической культуры и спорта: высокого, среднего, низкого. К высокому уровню нами отнесены характеристики, показатели которых превышают значение  $M \pm 6$  исследуемого признака. К низкому уровню те, значение которых меньше, чем  $M \pm 6$  исследуемого признака. Показатели, которые занимали промежуточное положение, отнесены к среднему уровню. К высокому уровню за фактором “общее отношение к физической культуре и спорту к здоровому способу жизни” отнесено “позитивное отношение к физической культуре и спорту” ( $87,22 \pm 0,01$  %);

К среднему - “неопределенное отношение к физической культуре и спорту” ( $12,31 \pm 0,03$  %);

К низкому уровню - “негативное отношение к физической культуре и спорту” ( $2,63 \pm 0,20$  %).

По фактору “духовные и материальные ценности физической культуры и спорта” к высокому уровню отнесены такие характеристики как “психо-физические личностные стандарты” ( $3,65 \pm 0,72$  %), к среднему – “знания и способности выполнить самостоятельно физические упражнения” ( $39,11 \pm 0,04$  %), к низкому – “спонтанное занятие физическими упражнениями, элементами спорта” ( $57,15 \pm 0,02$  %).

По фактору “сознательные потребности в сфере физической культуры и спорта” к высокому уровню отнесено “психо-физическое состояние” ( $5,87 \pm 0,17$  %), к среднему - “эмоциональное состояние” ( $31,88 \pm 0,13$  %), к низкому – “проявление безразличия к физической культуре и спорту” ( $59,33 \pm 0,02$  %).

По фактору “спортивные результаты и здоровье” к высокому уровню мы отнесли:

- “наличие потребности к систематическим занятиям по физическому и психическому совершенствованию подростков” ( $15,31 \pm 0,02$  %);

- “стимулирующая роль спортивных результатов” ( $12,15 \pm 0,01$  %).

К среднему уровню – “состояние тревоги, неуверенности в своих возможностях” ( $39,58 \pm 0,02$  %), к низкому уровню – “интерес к внешней стороне физической культуры и спорта” ( $51,12 \pm 0,03$  %).

По фактору “эмоциональное состояние” к высокому уровню отнесена “стимулирующая взволнованность к соревновательной деятельности” ( $17,53 \pm 0,01$  %), к среднему уровню – “состояние развлекательности, покоя” ( $26,73 \pm 0,02$  %), к низкому – “страх и угнетенность, нежелание выполнять физические упражнения, участвовать в соревнованиях” ( $57,12 \pm 0,01$  %).

В процессе исследований установлено, что высокий уровень развития одного из базальных факторов позитивно влияет на уровень формирования факторов другой группы – переходной или основной.

По результатам констатирующего эксперимента были установлены доминирующие мотивы определения подростками духовных и материальных ценностей физической культуры и спорта: усовершенствование психофизических возможностей, здоровья; достижение уверенности в своих возможностях (как психических, так и физических); этические и эстетические структурные компоненты физической культуры и спорта; профессионально-прикладные значения физической культуры и спорта; коррекция телосложения; испытания себя в экстремальных условиях спортивных соревнований; активный отдых; искоренение вредных привычек; достижение высоких спортивных результатов.

Однако, изложенный ряд доминирующих мотивов восприятия физической культуры и спорта подростками требует их конструирования в целостную систему специфического сознания в области физического совершенствования человека.

Изучение факторов, определяющих развитие сознательного восприятия подростками физической культуры и спорта, позволил выявить психологические и педагогические закономерности строения системы формирования позитивной мотивации у школьников 11-15 лет к систематическим занятиям физическими упражнениями, спортом, здоровым образом жизни на уровне концептуальной модели их физического совершенствования.

В основу концептуальной модели развития и коррекции у подростков мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом была положена этапная структура формирования и совершенствования базальных факторов, уровень сформированности которых конструктивно воздействует на совершенствование переходной и основной (интегрирующей) групп.

#### *Литература.*

1. Анастаси А. *Психологическое тестирование.* - М.: Педагогика, 1989.-316 с.
2. Григоренко В.Г. *Теория дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов в физической и социальной реабилитации человека.* - М.: изд-во ФСИ Россия, 1993.-170 с.
3. Зацюрский Е.М. *Основы спортивной метрологии.* – М.: Физкультура и спорт, 1978.-230 с.
4. Ломов Б.Ф. *Методологические проблемы психологии.*-М.: Наука,1984.-443с.

*Поступила в редакцию 27.01.2003г.*

## ЗМІСТ

<b>Боршов С.М.</b> Аналіз ефективності розвитку психофізичних якостей юних гімнастів на етапі початкової спортивної підготовки .....	3
<b>Верблюдов І.Б.</b> Основні вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних вузів .....	8
<b>Томенко О.А.</b> Засоби адаптивної фізичної культури у соціальній адаптації та інтеграції людей з обмеженими можливостями .....	12
<b>Чопик Р.В.</b> Морфофункціональні особливості розвитку учнів різних вікових груп як передумова диференційованого підходу у процесі навчання технічних прийомів баскетболу .....	20
<b>Лемешко О.С.</b> Проблемність навчання як принцип дидактики .....	26
<b>Кендрацька Г.Д.</b> Модель підготовки вчителя фізичного виховання до викладання основ безпеки життєдіяльності .....	32
<b>Свістельник І.</b> Формування інформаційної культури студентів інститутів фізичної культури .....	37
<b>Кін О.М.</b> Проблеми організації активного дозвілля школярів у системі фізичного виховання М.Ф.Сумцова .....	41
<b>Маслов В.М., Носко М.О., Паткевич А.В., Милославський М.Б.</b> Вплив рівня спеціальної підготовленості на ефективність змагальної діяльності кваліфікованих волейболістів .....	48
<b>Церковный А.А.</b> Социально-психологические этапы формирования религиозного самосознания .....	53
<b>Котляр С.Н.</b> Оптимальные антропометрические модельные характеристики лыжников-гонщиков высокой квалификации для успешного участия в гонках классическим и коньковым стилями передвижения .....	63
<b>Галашко А.И., Подригало Л.В.</b> Динамика функционального состояния спортсменов-рукоборцев в процессе тренировки .....	67
<b>Ткачук Владимир, Коробейников Георгий, Петрович Богдан, Полатайко Юрий.</b> Вариативность процесса адаптации биосистемы .....	73
<b>Мулик В.В.</b> Исследование системы подготовки ветеранов в лыжных видах спорта циклического характера .....	82
<b>Виндюк О.В.</b> Особенности подготовки специалистов по физическому воспитанию в США .....	88
<b>Иванченко Л.П.</b> Психолого-педагогические факторы восприятия подростками физической культуры и спорта .....	93

E-mail: [pedagogy@ic.kharkov.ua](mailto:pedagogy@ic.kharkov.ua) (0572) 47-11-32, 400-669; тел./факс: 43-29-56  
Банківські реквізити: рахунок №262085113 в Харківській обласній дирекції АППБ «АВАЛЬ» МФО 350589, КОД 23321095. Призначення платежу: *перерахування коштів Єрмакову С.С. на о/р №107000308 на видання збірника*. Вартість публікації - 7 грн. за 1 стор. Копію або зображення квитанції направити за e-mail: [pedagogy@ic.kharkov.ua](mailto:pedagogy@ic.kharkov.ua) або на адресу: 61068, м.Харків-68, а/с 11135, Єрмакову Сергію Сидоровичу.

### ЗБІРНИК ВИДАЄТЬСЯ ЗА КОШТИ АВТОРІВ

Оригінал-макет підготовлено в редакційно-видавничому відділі ХДАДМ  
Підп. до друку 28.01.2003. 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.