

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИ

**Збірник
наукових
праць**

ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ

ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ №19 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

№19

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 (ХХПІ), 2003. - №19. - 104 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, спортсменів, докторантів, аспірантів.

Видається за рішенням Вченої ради Харківської державної академії дизайну і мистецтв (Харківського художньо-промислового інституту) [протокол № 7 від 28.04.2003 р.].

Збірник затверджено 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. Балабанова Л.М. | доктор психологічних наук, професор; |
| 2. Бізін В.П. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 3. Бобін В.В. | доктор медичних наук, професор; |
| 4. Богуславський В.М. | доктор філософських наук, професор; |
| 5. Бойченко С.Д. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 6. Бочарова С.П. | доктор психологічних наук, професор; |
| 7. Бурова О.К. | доктор філософських наук, професор; |
| 8. Вороніна Л.М. | доктор біологічних наук, професор; |
| 9. Давиденко Д.М. | доктор біологічних наук, професор; |
| 10. Дмитриєв С.В. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 11. Друзь В.А. | доктор біологічних наук, професор; |
| 12. Єрмаков С.С. (гол.ред.) | доктор педагогічних наук, професор; |
| 13. Камаєв О.І. | доктор педагогічних наук, професор; |
| 14. Коваленко А.Б. | доктор психологічних наук, професор; |
| 15. Лапутін А.М. | доктор біологічних наук, професор; |
| 16. Ложкін Г.В. | доктор психологічних наук, професор; |
| 17. Солодухова О.Г. | доктор психологічних наук, професор; |
| 18. Ткачук В.Г. | доктор біологічних наук, професор. |

Видання зареєстровано у Державному комітеті інформаційної політики, телебачення та радіомовлення України. Свідоцтво: серія КВ №7111 від 25.03.2003р.

©С.С. Єрмаков, 2003;
©Харківська державна академія дизайну і мистецтв, 2003

СТАН ПЕРЕКИСНОГО ОКИСЛЕННЯ ЛІПІДІВ І СИСТЕМИ АНТИОКСИДАНТНОГО ЗАХИСТУ В БОРЦІВ У ХОДІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ Й ЗАЛЕЖНО ВІД ПОРИ РОКУ

Ляпін В.П., Казимирко Н.К.

Східноукраїнський національний
університет імені Володимира Даля

Луганський державний медичний університет

Анотація. У статті досліджено стан процесів перекисного окислення ліпідів і системи антиоксидантного захисту в борців протягом тренувального процесу й залежно від часу року.

Ключові слова: пероксидація ліпідів, борці, час року.

Аннотация. Ляпин В.П., Казимирко Н.К. Состояние перекисного окисления липидов и системы антиоксидантной защиты у борцов в ходе тренировочного цикла и в зависимости от времени года. В статье исследовано состояние процессов перекисного окисления липидов и системы антиоксидантной защиты у борцов в течение тренировочного процесса и в зависимости от времени года.

Ключевые слова: пероксидация липидов, борцы, время года.

Annotation. Lyapin V.P., Kasimirko N.K. Lipid peroxidation and antioxidant defense system condition in fighters during training process and depending on year season. The article analyses of lipid peroxidation and antioxidant defense system parameters in the fighters during training process and depending on year season.

Keywords: lipid peroxidation, fighters, training process, year season.

Постановка проблеми. Роль процесів перекисного окислення ліпідів (ПОЛ) при екстремальних фізичних навантаженнях загальновідома [9, 10]. Несприятливі зміни метаболічного статусу істотно знижують потенціал фізичних можливостей спортсмена, тому необхідним є вивчення стану процесів пере окислення ліпідів за умов регулярних інтенсивних фізичних нагрузок.

Зв'язок проблеми з важливими науковими чи практичними завданнями. Тема роботи є фрагментом планової наукової теми Луганського державного медичного університету «Фізіологічні показники оцінки рівня здоров'я різних груп населення» (номер державної реєстрації 0100U001111).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Різні біологічно активні метаболіти, що накопичуються у внутрішньому середовищі організму, спроможні негативно впливати як на імунний статус, так і на життєво важливі процеси клітинного метаболізму, наприклад, енергетичний обмін [5]. Інтенсивність процесів ПОЛ залежить від активності симпато-адреналової системи, при цьому значне перевищення оптимального фізіологічного рівня перекисів викликає неспецифічне

ушкодження клітинних мембран і, як наслідок, порушення різних функцій організму [1, 2, 6, 8]. Поряд з цим, встановлено, що вміст продуктів ПОЛ негативно корелює з рангом спортивної майстерності в борців важких вагових категорій. Це дозволяє розглядати оцінку параметрів ПОЛ у спортсменів як фактор стрес-стійкості, що визначає ранг спортивної майстерності [3, 7]. Проміжним продуктом ПОЛ є малоновий діальдегід (МДА), кінцевими – дієнові кон'югати (ДК). Пероксидації ліпідів за фізіологічних умов протистоїть система антиоксидантного захисту (АОЗ), ключовим ферментом якої є каталаза (КТ). При фізичному навантаженні, безумовно, має місце зниження її активності.

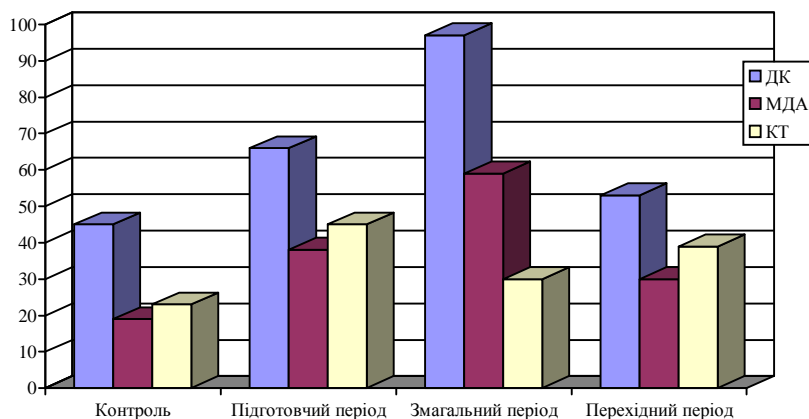
Формулювання цілей статті. Метою даного дослідження було вивчення стану процесів ПОЛ і системи антиоксидантного захисту в борців у ході тренувального циклу та залежно від пори року.

Результати дослідження. Нами були обстежені 100 спортсменів-борців віком 21-25 років в підготовчому, змагальному та перехідному періодах тренувального циклу. Визначення МДА проводили за Стальною І.Д., Гарішвілі Т.Г. (1977); ДК ненасичених вищих масних кислот - за Стальною І.Д. (1977). Активність КТ сироватки крові вивчали за Королюк М.А. і співавт. (1988) [4]. Контрольну групу склали особи аналогічного віку, які не були піддані фізичним навантаженням тренувального циклу.

Нами встановлено, що в підготовчому періоді тренувального циклу концентрація ДК - проміжних метаболітів ПОЛ перевищувала аналогічний показник референтної норми на 47 % ($p < 0,05$). Підвищенням у 2,0 раз був у сироватці крові борців і рівень МДА (малюнок 1). Нестабільність клітинних мембран, викликана активацією ПОЛ, супроводжувалася виходом у кров ферментів системи АОЗ. Так, у спортсменів каталітична активність КТ перевищувала в підготовчому періоді показник норми в 2,0 рази ($p < 0,05$). Зі збільшенням фізичних і психічних навантажень у змагальному періоді активність процесів ПОЛ істотно зростала. Це виражалось в більш ніж дворазовому збільшенні в сироватці крові борців ДК і більш, ніж трикратному - МДА. Подібна динаміка змін ресструвалася й у відношенні сироваткової КТ, активність якої в змагальному періоді зросла в порівнянні з референтною нормою в 3,2 раз.

У перехідному періоді тренувального циклу внаслідок значного ослаблення фізичних і психічних навантажень активність ПОЛ істотно знижувалася. Так, концентрація ДК у сироватці крові спортсменів в аналізованому періоді була в 1,8 раз нижче, а МДА - у 2,0 рази нижче аналогічних показників у змагальному періоді. Кратність зниження активності КТ в сироватці крові також знизилася в 1,9 раз. У цілому,

показники ПОЛ і системи АОЗ у перехідному періоді наближалися до таких в підготовчому періоді і вірогідно перевищували показники референтної норми.



Мал.1. Динаміка змін перекисного окислення ліпідів і системи антиоксидантного захисту в спортсменів протягом тренувального процесу.

Таким чином, під впливом фізичних і психічних навантажень у спортсменів-борців відбувалася активація процесів пероксидації ліпідів, що виражалось в накопиченні в сироватці крові проміжних і кінцевих метаболітів ПОЛ. Активність ПОЛ залежала від інтенсивності навантажень, котрі спортсмени відчували в різні періоди тренувального процесу.

Нами також було проведено вивчення сезонних змін ДК, МДА і каталази сироватки крові в борців і встановлено, що активність процесів ПОЛ циклічно змінювалася протягом року (табл. 1).

Максимальна активація процесів ПОЛ реєструвалася навесні, у наступному вона знижувалася, сягаючи найменших значень восени, після чого помірно збільшувалася в зимовий період. Зазначені зміни супроводжувалися відповідним підвищенням або зниженням у крові спортсменів концентрацій ДК і МДА. На ступінь сезонних змін ПОЛ помітно впливали періоди тренувального циклу. Найбільша активація пероксидації ліпідів реєструвалася в змагальному періоді, незалежно від сезону року, і була максимальною весною.

Сезонні зміни були відзначені й відносно системи АОЗ. Як виявилось, у весняний період дана система була найменш ефективною,

про що побічно свідчило збільшення в сироватці крові борців внутрішньоклітинного ферменту каталази, активність якої знижувалася в літній період, сягаючи найменших значень восени, після чого знову збільшувалася взимку.

Таблиця 1

Зміни показників пероксидації ліпідів і антиоксидантного захисту в спортсменів основної групи з урахуванням пори року протягом циклу

Показники	Зима	Весна	Літо	Осінь
Підготовчий період				
ДК, мкмоль/л	66±3,2	75,1±3,7*	68,3±3,4*	56,9±3,7
МДА, мкмоль/л	37,5±1,8*	43,2±2,2**	39,4±2*	32,7±1,6
КТ сироватки, мкат/г*л	45±2,3*	51,2±2,6**	46,6±2,3*	38,8±1,9
Змагальний період				
ДК, мкмоль/л	93±4,7	110,9±5,6**	102,9±5,2*	81,2±4,1
МДА, мкмоль/л	56,6±2,8	67,4±3,4**	62,6±3,1*	49,4±2,5
КТ сироватки, мкат/г*л	71±3,6	84,6±4,2**	78,5±3,9*	61,9±3,1
Перехідний період				
ДК, мкмоль/л	52±2,6	56,9±2,8*	54±2,7	49,1±2,2
МДА, мкмоль/л	29,5±1,5	32,2±1,6*	30,6±1,5	27,8±1,4
КТ сироватки, мкат/г*л	38,2±1,9	41,8±2,1*	39,7±2	36,2±1,8

* - $P < 0,05$, ** - $p < 0,01$. Р розраховане відносно показників осіннього періоду.

Висновки. Таким чином, найбільша інтенсивність процесів пероксидації ліпідів та недостатність внутрішньоклітинної системи антиоксидантного захисту мала місце навесні в змагальному періоді циклу.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Отримані нами дані будуть використовуватись як базові для розробки схеми ефективної не медикаментозної корекції посиленних процесів перекисного окислення ліпідів в борців під час тренувального циклу протягом року.

Література

1. Аношина М.Ю., Лановенко И.И. Оценка свободно-радикального окисления липидов в эритроцитах и плазме крови // Физиологичний журнал. – 1994. - № 5-6. – С. 51-56.
2. Большакова Т.Д. Активность симпатико-адреналовой системы как фактора риска развития болезней адаптации // Клиническая лабораторная диагностика. – 1997. - № 5. – С. 31.
3. Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П. Современные представления о физиологических механизмах срочной адаптации организма спортсменов к воздействиям физических нагрузок // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 7. - С. 2-6.
4. Гири С.В. Модификация метода определения активности каталазы в биологических субстратах // Лабораторная диагностика. – 1999. - № 4. – С. 45-46.

5. Дятлов Д.А., Волчегорский И.А. Свободно-радикальное окисление липидов как фактор регуляции противинфекционной резистентности у лыжников-гонщиков разной квалификации в динамике годового цикла подготовки // Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 2. - С. 5-7.
6. Дятлов Д.А., Волчегорский И.А., Львовская Е.И. Исследование взаимосвязей показателей перекисного окисления липидов и гуморального иммунного ответа у лыжников-гонщиков в соревновательном периоде // Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 10. - С. 21-22.
7. Зборовская И.А., Башникова М.В. Антиоксидантная система организма и её значение в метаболизме (клинические аспекты) // Вестник РАМН. - 1995. - № 6. - С.53-60.
8. Казимирко Н.К., Виниченко Н.С., Дурнев В.И. и др. Влияние физической нагрузки на силовую выносливость на показатели белой крови // Материалы докладов IX региональной конференции «Физическое воспитание и спортивная медицина на Севере». – Архангельск. – 1988. – С. 52.
9. Тигранян Р.А. Гормонально-метаболический статус организма при экстремальных воздействиях. - М.: Наука, 1990. - 228 с.
10. Яворський О.Г. Стан перекисного окислення ліпідів при фізичному навантаженні у хворих на стабільну стенокардію напруження // Український кардіологічний журнал. – 1996. - № 4. – С. 38-41.

Надійшла до редакції 11.10.2003р.

УДОСКОНАЛЕННЯ ОЦІНОЧНО-ЦІННІСНОГО КОМПОНЕНТУ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ СПЕЦІАЛЬНОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

Перевощиков Ю.О., Романчук О.П., Шалаєв В.М.

Одеська національна юридична академія

Південноукраїнський державний педагогічний

університет ім. К.Д. Ушинського

Одеський юридичний інститут НУВС

Анотація. У статті розглянуті питання розвитку оціночно-ціннісного компоненту професійної готовності курсантів ВНЗ МВС на заняттях спеціальною фізичною підготовкою. Проведене експериментальне дослідження вказало на ефективність застосування використаних методів та засобів фізичної підготовки щодо розвитку емоційно-вольового компоненту, який у експериментальній групі вірогідно покращився.

Ключові слова: курсанти, професійна готовність, оціночно-ціннісний компонент, спеціальна фізична підготовка.

Аннотация. Ю.А.Перевощиков, А.П. Романчук, В.Н. Шалаев. Усовершенствование оценочно-ценностного компонента профессиональной готовности на занятиях специальной физической подготовкой. В статье рассмотрены вопросы развития оценочно-ценностного компонента профессиональной готовности курсантов ВУЗов МВД на занятиях специальной физической подготовкой. Проведенное экспериментальное исследование указало на эффективность применения использованных методов и способов физической подготовки на развитие оценочно-ценностного компонента, который в экспериментальной группе достоверно

улучшился.

Ключевые слова: курсанты, профессиональная готовность, оценочно-ценностный компонент, специальная физическая подготовка.

Annotation. Yu.A. Perevoshchikow, A.P. Romanchuk, V.M. Shalaev. Improvement of an estimate-valuable component of professional readiness on occupations by special physical preparation. In article are considered of question of development of an estimate-valuable component of professional readiness of cadets of high schools of the Internal Affairs Ministry on occupations by special physical preparation. The carried out experimental research has specified efficiency of application of the used methods and ways of physical preparation on development of an estimate-valuable component which in experimental group was authentically improved.

Key words: cadets, professional readiness, the estimate-valuable component, special physical preparation

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічна готовність особистості до правоохоронної діяльності являє собою складне утворення, інтегральну властивість особистості, єдність таких трьох взаємопов'язаних компонентів як мотиваційного, загально-професійного й емоційно-вольового за даними одних дослідників [4], ціннісно-мотиваційного, когнітивного, практичного і оцінного за даними інших [2].

У діяльності співробітників МВС оціночно-ціннісний компонент професійної готовності розглядається як прояв уміння швидко оцінювати ситуацію з урахуванням загальногромадянських цінностей, на сторожі яких стоять правоохоронні органи [3]. З метою формування оціночно-ціннісної готовності особистості до правоохоронної діяльності у курсантів рекомендують розвивати психологічну стійкість до негативної дії службово-бойової діяльності та формувати властивості уваги, спостережливості, пам'яті, а також інтелектуальні якості, що сприяють розумінню загальногромадянських цінностей. Для цього у процесі навчання застосовують рольові ігри, способи регуляції психічних станів (різновиди дихальних вправ; вправи на зміну тонуусу скелетних м'язів, мімічної мускулатури; прийоми на включення в регуляцію уявлень і почуттів тощо), навчають прийомам і способам вольової саморегуляції (самоаналіз власних дій та вчинків; суворий контроль і вимогливість щодо виконання запланованих завдань; цілеспрямовані вправи та тренування щодо виховання вольових якостей особистості; формули самонавіювання тощо); виконання правоохоронних дій на фоні фізичної та психічної втоми [5].

Робота виконувалась відповідно наукової програми Одеського юридичного університету НУВС „Удосконалення професійної готовності

курсантів ВНЗ МВС України засобами спеціальної фізичної підготовки”.

Нами з **метою** дослідження можливостей удосконалення оціночно-ціннісного компоненту професійної готовності на заняттях спеціальною фізичною підготовкою було проведено обстеження 126 курсантів чоловічої статі Одеського юридичного інституту НУВС до та після експериментального застосування методики, яка була спрямована на індивідуалізований розвиток окремих психологічних компонентів професійної готовності.

Результати дослідження. Для визначення рівня розвитку оціночно-ціннісного компоненту нами використовувались: метод спостережень (просте та комплексне), опитування, бесіда, експертні оцінки, аналіз документації; бланкові методики, програмні засоби психофізіологічного тестування (тест “САН”), стандартизовані та модифіковані опитувальники (Айзенка Г.); модифікований варіант анкети, розробленої М.І. Дяченком на підставі трьох факторів опитувальника Р.Кеттела та опитувальника НПУ [1].

Для оцінки оціночно-ціннісного компоненту аналізувались наступні критерії: «швидкість реакції на поведінку оточуючих та окремих правопорушників», «уміння приймати правильні рішення у змінній, непередбаченій ситуації», кожний з яких оцінювався у протоколі експерименту курсантами-стажистами та експериментатором за 4-бальною шкалою, яка у порядку зростання характеризувала рівень розвитку критерію від незадовільного (1 бал) до відмінного (4 бали). Загальна оцінка компоненту визначалась методом знаходження пересічного значення від оцінок окремих критеріїв.

До початку експерименту оцінки критеріїв оціночно-ціннісного компоненту розподілились по групі наступним чином (Табл.1)

Як видно з таблиці 1 за критеріями оціночно-ціннісного компоненту професійної готовності у курсантів ВНЗ МВС у переважній більшості зустрічались оцінки у 1 та 2 бали, кількість яких коливалась в межах від 70% (“швидкість реакції на поведінку оточуючих...”) до 81% (“уміння приймати правильні рішення...”), що свідчило про недостатній розвиток оціночно-ціннісного компоненту у майбутніх правоохоронців. Кількість позитивних оцінок (3 та 4 бали) коливалась відповідно від 30% до 18 %. Загальна ж оцінка оціночно-ціннісного компоненту склала в цілому по групі $1,89 \pm 0,5$ ($p < 0,05$), яка характеризувала його розвиток як нижче задовільного.

У всіх курсантів, що отримали загальні оцінки оціночно-ціннісного компоненту у 1 та 2 бали на заняттях спеціальною фізичною

підготовкою, нами застосовувались засоби та методи фізичної підготовки, які сприяли формуванню спостережливості, пам'яті, вмінню приймати правильне рішення в умовах обмеженого часу та на фоні фізичної і психічної втоми.

Таблиця 1.

Розподіл оцінок критеріїв оціночно-ціннісного компоненту до початку експерименту

	Критерії оціночно-ціннісного компоненту професійної готовності	“1”	“2”	“3”	“4”
1	Швидкість реакції на поведінку оточуючих та окремих правопорушників	41 (33%)	46 (37%)	36 (29%)	3 (2%)
2	Уміння приймати правильні рішення у змінній, непередбаченій ситуації	51 (40%)	52 (41%)	23 (18%)	0 (0%)

На загальнопідготовчому етапі занять нами до занять спеціальною фізичною підготовкою, які проходили потоковим методом за індивідуальними планами, у курсантів, що мали незадовільні та задовільні оцінки оціночно-ціннісного компоненту, окрім загальнорозвиваючих засобів включались дихальні вправи (для засвоєння повного дихання, яке складається з нижнього, середнього та верхнього). При цьому кожний вид (нижнє, середнє і верхнє) дихання виконувався з поступовим збільшенням часу виконання з 1 хвилини до 5 хвилин протягом 3 тижнів занять. Важливим було виконання усіх видів дихання ритмічно і плавно. Для цього дихальні вправи проводились під рахунок: на рахунок 4 – вдих, на рахунок 2 – пауза, потім на рахунок 4 – видих і на рахунок 2 – пауза. Після вдиху і видиху робились паузи, тривалість яких дорівнювала тривалості вдиху і видиху. Для дотримання ритмічності виконання вправи проводились під рахунок усіх фаз, поступово збільшувалась їх тривалість, але зберігалась пропорція відносно вдиху і видиху. Тривалість виконання вправи спочатку складала не більш 2 хвилин, надалі додавались по 1 хвилині щотижня, довівши її до 10 хвилин.

На спеціальнопідготовчому етапі, на якому основна увага приділялась вивченню та удосконаленню прийомів рукопашного бою, затримання та супроводження; вивільнення від захватів; захисту від загрози вогнепальної та холодної зброї; їх застосуванню у екстремальних умовах [6], для розвитку оціночно-ціннісного компоненту професійної готовності на заняттях спеціальною фізичною підготовкою нами робився акцент на розвиток спеціальної витривалості (передбачає у даному випадку стійкість до виконання навантажень у лактатному режимі) та

виконання технічних дій на фоні фізичної та психічної втоми. Серед вправ, що застосовувались нами були “бій з тінню”, виконання серій вправ на снарядах, у пересуваннях. В перервах між виконанням вправ курсанти виконували загальні дихальні вправи, вправи на розслаблення [2].

Як і на загальнопідготовчому етапі значна увага приділялась виконанню дихальних вправ, а саме спеціальних силових дихальних вправ – Ібукі та Ногаре, засвоєння та виконання яких в рукопашному бою сприяє підвищенню готовності до різноманітних ситуацій, що виникають у ході двобою, зниженню негативних наслідків таких ситуацій. У подальшому перераховані силові дихальні вправи сполучалися з відпрацюванням тих чи інших прийомів рукопашного бою. Наприклад, при повільному, з напругою всіх м’язів виконанні окремих ударів, чи зв’язаних комплексів навчальних вправ, виконувались 1-2 прийоми на одну вправу.

Найбільша увага у курсантів з недостатньо розвиненим оціночно-ціннісним компонентом приділялась удосконаленню дій в екстремальних ситуаціях, коли вивчались та проводились прийоми з подолання перешкод з подальшим вибором супротивника у двобої. Нами з цією метою застосовувались стрибки, пересування по вузькій опорі. Для підвищення активності й інтересу на заняттях і досягнення кращих результатів у виконанні стрибків ми застосовували змагальний метод.

Серед прийомів пересування по вузькій опорі застосовувались пересування, сидячи верхи (при подоланні широких перешкод на великій висоті), пересування кроком і бігом (при подоланні неглибоких перешкод по містку, колоді). Тренувальне навантаження підвищували за рахунок ускладнення обстановки (включаючи пересування по колоді боком, повороти, переступання через різні предмети, покладені на колоду, пересування з вантажем), на кінцевому етапі навчання ускладнення обстановки проводилось за рахунок вибору та необхідності виконання прийомів рукопашного бою проти умовного супротивника.

Для визначення впливу застосованого нами підходу, коли заняття спеціальною фізичною підготовкою проводились відповідно індивідуального плану з урахуванням рівня розвитку оціночно-ціннісного компоненту професійної готовності, наприкінці експерименту нами проведено дослідження рівня його розвитку. Результати оцінок окремих критеріїв оціночно-ціннісного компоненту у курсантів експериментальної групи (100 осіб) наведені у таблиці 2, де для порівняння подані оцінки цих же критеріїв у контрольній групі (26 осіб), у якій заняття спеціальною фізичною підготовкою проводились за традиційною методикою.

Таблиця 2.

Розподіл оцінок критеріїв оціночно-ціннісного компоненту наприкінці експерименту

	Критерій оціночно-ціннісного компоненту професійної готовності	“1”		“2”		“3”		“4”	
		к	е	к	е	к	е	к	е
1	Швидкість реакції на поведінку оточуючих та окремих правопорушників	11 42%	14 14%	7 27%	46 46%	8 31%	36 36%	0 0%	3 3%
2	Уміння приймати правильні рішення у змінній, непередбаченій ситуації	9 35%	17 17%	6 23%	51 51%	10 38%	30 30%	1 4%	2 2%

Висновки. Аналізуючи результати дослідження розвитку критеріїв оціночно-ціннісного компоненту професійної готовності після завершення експерименту слід відзначити, що у експериментальній групі двома критеріями кількість незадовільних та задовільних оцінок зменшилась та відповідно складала 69% у контрольній та 60% у експериментальній за критерієм “швидкість реакції на поведінку оточуючих...” та 58% і 68% за критерієм “уміння приймати правильні рішення...”. Внесок позитивних оцінок за першим критерієм у контрольній групі залишилась на початковому рівні, а в експериментальній збільшилась до 39%. Більш позитивна динаміка відзначалась за другим критерієм. У контрольній групі внесок позитивних оцінок склав 42%, а в експериментальній 32%, що в порівнянні з початковим рівнем оцінок критеріїв свідчить про більш рівномірний розвиток оціночно-ціннісного компоненту професійної готовності у експериментальній групі. Загальні оцінки оціночно-ціннісного компоненту у контрольній та експериментальній групах відповідно склали 2,17±0,5 бала та 2,48±0,5 бала, що вірогідно більше від таких до початку експерименту.

Таким чином, проведений нами експеримент на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки дозволив нам розвинути оціночно-ціннісний компонент професійної готовності у курсантів ВНЗ МВС, що дозволяє рекомендувати застосований нами індивідуалізований підхід до оцінки та наступного розвитку психологічних компонентів професійної готовності у програмі підготовки майбутніх правоохоронців.

Подальші пошуки, на наш погляд, необхідно спрямувати на удосконалення та розробку нового методичного забезпечення з урахуванням індивідуального фізичного розвитку, фізичної підготовленості та психологічних властивостей курсантів ВНЗ МВС.

Література:

1. Дяченко В.І. Методика діагностики професійної усталеності співробітника ОВС // Вісник Одеського інституту внутрішніх справ. - 1998. - №4. - С. 179-184.
2. Кубицький С.О. Структура професійної готовності майбутніх офіцерів // Психологія

- на перетині тисячоліть. - Київ: Гнозис.- 1998.- Т.2. - С.230-238.
3. Мунтян В. С. Стратегия, технико-тактическая и психологическая подготовка. Стратегия преодоления страха. Харьков: центр информационного обеспечения спорта Харьковской государственной академии физической культуры, 2001., 75 с.
 4. Платонов І.В. Структура психологічної готовності особистості до правоохоронної діяльності // Психологія. - К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2000. - Вип. 11. - С. 320-326.
 5. Платонов І.В. Формування психологічної готовності майбутніх офіцерів Внутрішніх військ до правоохоронної діяльності // Збірник наукових праць, № 17, ч. II. Матеріали міжвузівської науково-практичної конференції (Спеціальний випуск). - Хмельницький: Видавництво НАПВУ, 2001. - С. 141-150.
 6. Субот А. І. Рукопашний бій. К.: „МП Леся”. 2001. – 215 с.

Надійшла до редакції 19.10.2003р.

ЗАСТОСУВАННЯ РІЗНИХ МЕТОДИК ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ БРОНХІАЛЬНІЙ АСТМІ У ДІТЕЙ

Вовканич А.С., Бородин ЮА.

Львівський державний інститут фізичної культури

Національний університет фізичного виховання і спорту України.

Анотація. В статті подається короткий огляд різних методик фізичної реабілітації, які використовують при лікуванні бронхіальної астми у дітей.

Ключові слова: фізична реабілітація, дихальна гімнастика, положення поступального дренажу, діти, бронхіальна астма.

Аннотация. Вовканич А.С., Бородин Ю.А. Применение различных методик физической реабилитации у детей с бронхиальной астмой. В статье дан краткий обзор разных методик физической реабилитации, которые применяют при лечении бронхиальной астмы у детей.

Ключевые слова: физическая реабилитация, дыхательная гимнастика, положения постурального дренажа, дети, бронхиальная астма.

Summary. Vovkanych A.S., Borodin Y.A. Application of different techniques of a physical aftertreatment for children with a bronchial asthma. Brief revue of different methods of physical rehabilitation used in the process of curing asthma in children is presented in the article.

Key words: physical rehabilitation, breathing gymnastics, postural drenage positions, children, bronchial asthma.

Актуальність. Сьогодні не може не хвилювати той факт, що під впливом численних чинників соціально-економічного, екологічного характеру, в тому числі і низької фізичної активності, погіршало здоров'я дітей. За офіційними даними МОЗ України, останнє десятиріччя характеризується прискоренням темпів зниження якості здоров'я школярів та підлітків. Нажаль лише 3-5% дітей, які закінчують школу, можна рахувати практично здоровими [6]. Хвороби органів дихання займають одне із перших місць в структурі захворювання дітей, серед них продовжує

залишатися актуальною проблема бронхіальної астми (БА). За даними статистики, кількість хворих на БА в країнах Європи та США сягає 5-7% від загальної чисельності населення. Збільшується не тільки кількість хворих на астму, але і важкість перебігу хвороби та смертність від неї [7,9].

Робота виконана згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2001-2005 рр. за напрямком 2.2.3.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основною метою реабілітації дітей, хворих на БА є покращення якості життя хворого, яку можна досягнути, вирішивши такі завдання:

- 1) зменшити частоту загострень, або повністю їх усунути;
- 2) постійно контролювати симптоми захворювання;
- 3) нормалізувати показники функції зовнішнього дихання;
- 4) відновити фізичну активність дитини (відповідно до її віку).

Відомо, що заняття фізичною культурою впливають не тільки на фізичну працездатність дітей, але і на стан здоров'я. Дитині, яка хворіє БА, необхідні заняття з фізичної реабілітації оскільки вони покращують роботу кардіо-респіраторної системи [2, 11, 15, 17], забезпечують її соціальну адаптацію [11]. На сьогодні система фізичного виховання має чітко зорієнтовану оздоровчу спрямованість. В зв'язку з цим необхідно більш повно використовувати можливості фізичної реабілітації для дітей з цією недугою.

Виходячи з вищесказаного, **метою роботи** було проаналізувати, як в процесі лікування дітей з БА використовують методи фізичної реабілітації.

Результати дослідження. Існує велика кількість засобів, які дозволяють полегшити стан пацієнтів з цією недугою (медикаментозне лікування, фізіотерапія, рефлексотерапія, дієтотерапія, фізична реабілітація, тощо). Одним із методів фізичної реабілітації при бронхіальній астмі є дихальна гімнастика. При реабілітації дітей з цією патологією часто використовують методику Ісаєвої Л.А. [11], (це адаптована для дітей методика по Бутейко), методику довільного керування диханням Свеженцової Л.Г. [10], методику Толкачова Б.С. [12]. Суттєво відрізняється за своїм підходом від попередніх методик дихальна гімнастика Стрельнікової, вона є важча у навчанні, однак досить ефективною при реабілітації хворих з бронхіальною астмою [14]. При фізичній реабілітації дітей з БА широко застосовують звукову дихальну гімнастику [2]. Звукові вправи включають джигжчачі, шиплячі, свистячі звуки, які промовляються голосно, енергійно, оскільки в основі їх дії

лежить принцип вібромасажу, який здійснює розслаблюючий ефект на гладку мускулатуру бронхів. При вираженій дихальній недостатності ці ж звуки рекомендовано вимовляти тихо, м'яко, спокійним голосом.

У цілому застосування дихальної гімнастики навіть у період приступу уже на перших заняттях сприяє покращенню стану пацієнта: стає легше дихати, зникає страх. Крім клінічного покращення (приступи рідші, легші, зменшується кількість хрипів, посилюється дренажна функція легень, нормалізується сон) значно потужнішою стає вентиляційна функція, підвищується працездатність.

Дуже корисні хворим з бронхіальною астмою водні процедури. Тут використовують як різні методики загартовування (застосовуючи обтирання вологим рушником чи обливання), так і різні методики занять у воді. Так, наприклад, Кокосов А.Н., Стрельцова Е.В. розробили та впровадили методику занять в басейні з підігрівом (37-38⁰ С) води [8]. Під впливом розслаблення гладкої мускулатури бронхів, яке настає у теплій воді, бронхоспазм помітно зменшується. Тривалість занять у басейні біля 30 хв., курс лікувального плавання триває 10-15 занять. У комплекс вправ при заняттях у басейні входять різноманітні вправи біля поруччя, з м'ячами, плавання на животі, на спині, на боці. Спеціальне тренування досягалось застосуванням дихальних вправ, у тому числі і з подовженим видихом над і під водою.

При систематичному загартовуванні організм дитини привчається швидко реагувати на різні зміни навколишнього середовища, слизова носа і верхніх дихальних шляхів менш інтенсивно реагує на холодне повітря.

Велике значення для хворого бронхіальною астмою має масаж. В основі механізму дії масажу лежать складні взаємообумовлені рефлекторні, нейрогуморальні і нейроендокринні процеси, які регулюються вищими відділами ЦНС. Під дією масажу у дітей ліквідується спазм бронхіальної системи, збільшується рухливість діафрагми і грудної клітки, покращується кровообіг, підвищується еластичність грудної клітки [3]. При лікуванні БА використовують різні методики масажу, такі як: класичний, сегментарний, апаратний, точковий, тощо.

Хрущовим С. В. розроблена методика ЛФК, яка скерована на відновлення загальної витривалості і раціонального дихання з врахуванням різних факторів, які сприяють бронхоспазму (фізичне навантаження, зміна метеорологічних умов з вдиханням холодного повітря) [13].

Kurzawa R. та Jkdrys-Киуцjasz U. пропонують використовувати в процесі реабілітації дітей з бронхіальною астмою дренажні положення

[16].

Зовсім інший підхід до реабілітації дітей з цією патологією пропонує Івасик Н. Вона вважає, що більш доцільно застосовувати індивідуальний підхід до складання програм з фізичної реабілітації дітей з БА, з урахуванням симптоматики захворювання на момент втручання, періоду захворювання та функціональних особливостей дитини [5]. Заслуговує уваги методика поєднання положень поступального дренажу та маніпуляційних втручань у певних комбінаціях яка направлена на швидше розрідження та виведення харкотиння з дихальних шляхів, ліквідації бронхоспазму, збільшенню еластичності та лабільності грудної клітки, зменшенню больових м'язових ущільнень, тощо [4].

Заслуговують уваги навчальні програми в астма-школі для дітей та їх батьків, де однією із тем являється фізична реабілітація і фізкультура для дітей, які хворіють на БА [1]. Вони допомагають їм оволодіти певними навичками, які дозволять правильно проводити лікування і контролювати перебіг захворювання.

Висновок. В процесі фізичної реабілітації дітей з бронхіальною астмою широко застосовують дихальну гімнастику, методи загартовування, водні процедури, масаж, положення постурального дренажу, ЛФК. При складанні програм з фізичної реабілітації почали враховувати, крім стадій захворювання та вікових особливостей дітей, симптоматичні ознаки перебігу захворювання на момент втручання.

В подальшому доцільно дослідити особливості бронхіальної астми у спортсменів.

Література

1. Беш Л.В. Бронхіальна астма у підлітків. Львів ЛДФК: Атлас - 1998.- 175 с.
2. Ботя В., Шерман Ф. Рекомендации страдающим заболеваниями органов дыхания.- Кишинев. – 1990. - 60 с.
3. Васичкин В.И. Все о массаже. – Москва: АСТ – Пресс – 2001. – 368 с.
4. Івасик Н. Методика поєднання постурального дренажу та маніпуляційних втручань при лікуванні дітей, хворих на бронхіальну астму. // Молода спортивна наука України.: Збірник наукових статей з галузі спортивної культури та спорту. Львів. – ЛДФК. – 2002 - Випуск 6 – Т. 2. – С. 321 – 326.
5. Івасик Н.О., Івасик О.О. Індивідуальний підхід до фізичної реабілітації дітей, хворих на бронхіальну астму. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. Збірник наукових праць. Харків. – 2003. - № 6. – С. 17-26.
6. Картиш А.П. Про найгостріші медичні проблеми охорони здоров'я та визначення пріоритетних напрямків розвитку окремих медичних служб. // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. – 2001. - № 2. – С. 15-19.
7. Ковальчук М.П. Епідеміологічні дослідження бронхіальної астми у дітей. // ПАГ. – 1998. - № 2. - С.48-49.
8. Кокосов А.Н., Стрельцова Э.В. Лечебная физическая культура в реабилитации больных

с заболеваниями легких. - изд. 2-е, переработано и дополнено - Ленинград: Медицина – 1987. - 144 с.

9. Ласица О.И., Ласица Т.С. Бронхиальная астма в практике семейного врача. К.: ЗАО Атлант UMS. – 2001. – 263 с.
10. Свеженцова Л.Г. Произвольное управление дыханием в лечебной физкультуре у детей больных бронхиальной астмой. Методическое письмо.-Красноярск. - 1994.
11. Суковатых Т.Н., Жерносек В.Ф. Реабилитация детей с аллергическими заболеваниями. Практическое руководство. Минск: Навука і техника. - 1993. – 196 с.
12. Толкачев Б.С. Как бороться с астмой. Москва: Советский спорт. – 1989. – 58 с.
13. Хрущев С.В. Лечебная физкультура у детей, больных бронхиальной астмой. // Педиатрия. – 1988. - № 8. - С. 74-79.
14. Щетинин М. Дыхательная гимнастика Стрельниковой – Москва: Физкультура и спорт. – 1999. – 160 с.
15. Droszcz W. Astwa. Zarys patofizjologii, zasady diagnostyki i leczenia. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL. – 2002. – 316 s.
16. Kurzawa R., Jedrys-Kłucjasz U. Moe dziecko ma astmę. Warszawa. - 1996. – 47 s.
17. Trening w astmie. Ćod red. dr. med. Juliusz Bokiej, dr. med. Tadeusz Latoś. Centrum Pneumologii Dziecięcej w Karpczu. – 1995. – 75 s.

Надійшла до редакції 17.10.2003р.

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТ 12-14 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИМ СЕМИБОРСТВОМ

Асаулюк І.О.

Вінницький державний педагогічний
університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті розглядається проблема розвитку швидкісно-силових якостей дівчат 12-14 років. На етапі початкової підготовки цілеспрямоване застосування швидкісно-силових вправ створює передумови для оволодіння раціональною технікою спортивних вправ і спостерігається приріст результатів силового і швидкісно-силового характеру.

Ключові слова: початкова підготовка, м'язова сила, швидкість.

Аннотация. Асаулюк И.А. Уровень развития скоростно-силовых качеств у девочек 12-14 лет, которые занимаются легкоатлетическим семиборьем. В статье рассматривается проблема развития скоростно-силовых качеств девочек 12-14 лет. На этапе начальной подготовки целенаправленное применение скоростно-силовых упражнений создает предпосылки для овладения рациональной техникой спортивных упражнений и способствует приросту результатов силового и скоростно-силового характера.

Ключевые слова: начальная подготовка, мышечная сила, скорость.

Annotation. Asauliuk I.O. The level of development of speed and power qualities among girls (age group: 12-14) engaged in track-and-field athletics. The development of teenagers' speed power qualities is examined. At a stage of initial preparations the purposeful application of speed-power exercises creates the preconditions for mastering rational engineering of sports exercises and helps to gain the test speed-power results.

Key-words: initial preparations, muscles' power, speed (velocity).

Постановка проблеми. На даний час педагогікою і віковою фізіологією накопичений великий фактичний матеріал про закономірності моторики дітей і підлітків, які займаються і не займаються спортом. Аналіз цих даних дозволяє вірогідно визначати основні напрямки педагогічного впливу на організм школярів в процесі занять різними видами спорту, виділити найбільш сприятливі періоди для занять спортом і етапи удосконалення окремих сторін рухової функції.

Ефективність педагогічного впливу засобами фізичних вправ на прискорений розвиток спеціальних фізичних якостей значно підвищується, коли він збігається з періодами прискореного розвитку окремих елементів і структур рухової системи організму, коли виявляються достатньо високі можливості вдосконалення рухових функцій без шкоди для здоров'я підлітків (Травин Ю.Г.).

Робота виконана за планом НДР Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Наукова література містить порівняно мало відомостей про особливості розвитку швидкісно-силових якостей юних спортсменів. Лише з 1960 року дослідники почали розробляти методи розвитку швидкісно-силових якостей у юних спортсменів, застосовуючи їх в окремих видах спорту (Ушаков А.А.).

Виявлення закономірностей розвитку швидкісно-силових якостей у віковому аспекті має особливо важливе значення тому, що вже в дитячому і юнацькому віці формується руховий аналізатор, закладається фундамент майбутніх спортивних досягнень. Окремими дослідженнями виявлено, що розвиток швидкісно-силових якостей необхідно розпочинати в дитячому віці (Логачев Ю.А.).

У ряді досліджень з'ясовується вікова динаміка розвитку швидкісно-силових якостей у школярів, визначені періоди найбільш інтенсивного і уповільненого росту швидкісно-силових якостей і показників, які мають вплив на розвиток цих якостей (Ткаченко М. Л.).

Дисертація Р.И. Лукаускас містить дані, які характеризують дослідження рівня розвитку швидкісно-силових якостей юних багатоборців. Автор спостерігав різке зростання цього рівня в 12-15 років. Згідно з дослідженнями, здійсненими В.С. Фарфелем, розвиток швидкісно-силових якостей розпочинається з 8 років і триває до 14-15 років. Б.В. Сермеєвим відзначені зміни рівня розвитку швидкісно-силових якостей школярів від 7 до 17 років.

Передовий досвід практики дозволяє вважати, що м'язову силу доцільно розвивати в підлітковому віці, причому переважно швидкісну силу. Дане положення зумовлено тим, що при швидкісній силі найбільш ефективно досягаються високі показники сили за максимально короткий час за рахунок здатності нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу. Крім того, при недостатньому рівні розвитку сили не забезпечується належний розвиток опорно-рухового апарату, що перешкоджає успішному вирішенню завдань фізичного виховання і спортивного тренування. Швидкісна сила має вирішальний вплив на спортивні результати практично у всіх видах семиборства.

На даний момент ще недостатньо розроблена методика вивчення швидкісно-силових якостей у дітей і підлітків. Більшість авторів вважають, що найбільш адекватним відображенням рівня швидкісно-силових якостей є результат стрибка у висоту з місця з відштовхуванням двома ногами (Ушаков А.А.).

Значимість проведення даного експерименту зростає ще й тому, що подібні дослідження в нашій країні не проводились, а якщо і проводились, то фрагментарне і тільки на контингенті висококваліфікованих спортсменів (Каюта В.А., Лешкевич В.Л., Комарова А.Д.).

Завдання дослідження полягало у вивченні рівня розвитку швидкісно-силових якостей у дівчат 12-14 років, які займаються багатоборством.

Для вирішення даного завдання, ми використовували тести та інструментальні методики, за допомогою яких отримували термінову інформацію про рівень розвитку основних параметрів швидкісно-силових якостей: біг 30 м з низького старту, біг 30 м зі сходу, стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту з місця зі змахом рук, потрійний стрибок у довжину з місця, кидок ядра знизу двома руками вперед, жим штанги вагою 12,5 кг на горизонтальному ослоні, присідання зі штангою на плечах(вагою 12,5 кг), динамометрія сильної кисті. Вказані тести пройшли перевірку на аутентичність і відповідають всім вимогам до теорії тестів.

Результати дослідження.

Рівень розвитку швидкості.

Для оцінки розвитку швидкості в юних семиборок нами були використані тести - біг 30 м з низького старту і біг 30 м із сходу.

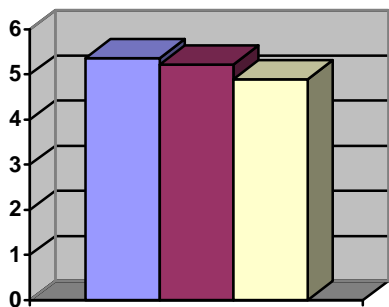
Показники вихідного рівня розвитку швидкості наведені в таблиці 1 і на рисунках 1 і 2.

Як свідчать дані таблиці 1 і рисунка 1, швидкість пробігання 30 м з низького старту у дівчат від 12 до 14 років покращилася на 0,47сек.

Таблиця 1.

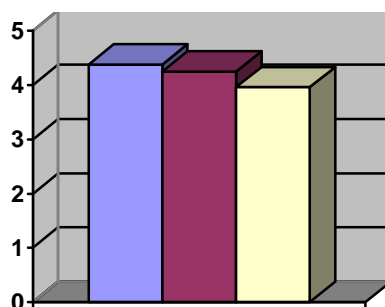
Рівень розвитку швидкості дівчат 12-14 років

Показники швидкості	Вік	M ± n	P		
			12-13	12-14	13-14
Біг 30 м із низького старту, с	12	5,36 ± 0,06	>0,05	< 0,005	-
	13	5,22 ± 0,08	>0,05	-	< 0,001
	14	4,89 ± 0,06	-	< 0,005	< 0,001
Біг 30 м з ходу, с	12	4,38 ± 0,06	> 0,05	< 0,01	-
	13	4,25 ± 0,08	< 0,05	-	< 0,001
	14	3,96 ± 0,05	-	< 0,01	< 0,001



вік

■ 12 років ■ 13 років ■ 14 років



вік

■ 12 років ■ 13 років ■ 14 років

Рис. 1. Біг 30 м з низького старту Рис. 2. Біг 30 м з ходу

Найбільш суттєві позитивні зрушення в бігу на 30 м з низького старту спостерігаються у віці від 13 до 14 років - на 0,33 сек. (P < 0,001). У період від 12 до 13 років приріст в результатах незначний - 0,03 с (P > 0,05).

Що стосується бігу на 30 м з ходу (табл. 1, рис.2), то динаміка розвитку цього показника швидкості характеризується наступним.

Темпи приросту від 12 до 14 років відбуваються не однаково: у період від 12 до 13 років приріст становить 0,13 с (P > 0,05), а від 13 до 14 років простежується значне підвищення темпів приросту - на 0,29 сек. (P

< 0,01).

Відмінною рисою розвитку фізичної якості швидкості у тих, хто займається легкоатлетичним багатоборством, відносно інших видів швидкісно-силового характеру, є вищі величини її приросту в 12-14 річному віці.

Рівень розвитку м'язової сили.

Про рівень прояву м'язової сили у досліджуваних юних семиборок ми судили за результатами динамометрії кисті, жиму штанги вагою 12,5 кг на ослоні і присідання з штангою вагою 12,5 кг.

Аналіз наведених в таблиці 2 і на рисунку 3 результатів дослідження сили кисті дівчат 12-14 років дозволяє стверджувати, що в цей період у підлітків проходять позитивні зрушення в розвитку силових потенцій. У більшості випадків різниця в результатах вимірювань динамометрії сильної руки існує статистично вірогідна ($P < 0,05$).

Таблиця 2

Порівняльна характеристика рівня розвитку силу у дівчат 12-14 років

Показники м'язової Сили	Вік	М ± n	P		
			12-13	12-14	13-14
Динамометрія кисті, кг	12	21,0 ± 1,18	<0,05	<0,01	-
	13	23,7 ± 1,12	<0,05	-	>0,05
	14	27,2 ± 1,68	-	<0,01	>0,05
Жим штанги, вагою 12,5 кг, к-сть разів	12	9,9 ± 0,74	<0,05	<0,01	-
	13	12,8 ± 1,16	<0,05	-	>0,05
	14	14,7 ± 1,35	-	<0,01	>0,05
Присідання зі штангою, вагою 12,5 кг, к-сть разів	12	10,3 ± 1,01	<0,05	<0,05	-
	13	13,3 ± 1,14	<0,05	-	>0,05
	14	15,6 ± 1,68	-	<0,05	>0,05

Загальний приріст в м'язовій силі кисті у дівчат від 12 до 14 років склав 6,2 кг. Найбільші абсолютні зрушення відбулися в період від 13 до 14 років - 3,5 кг, але, внаслідок значної дисперсії індивідуальних результатів, статистична вірогідність відсутня ($P > 0,05$).

У жимі штанги, лежачи на ослоні, річні зрушення у дівчат 12-14 років відбувалися майже на одну і ту ж величину (табл.2, рис.4): від 12 до 13 років - на 2,9 разів, від 13 до 14 років - на 1,9 разів. Загальний приріст від 12 до 14 років склав 4,8 разів.

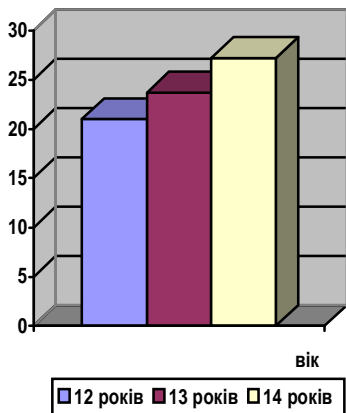


Рис. 3. Динамометрія кисті.

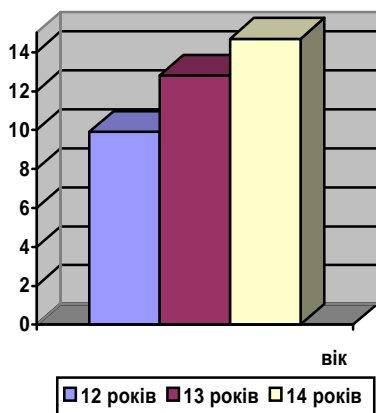


Рис. 4. Жим штанги.

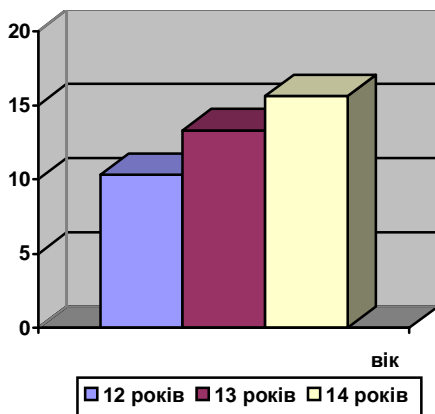


Рис. 5. Присідання зі штангою

Аналогічна картина спостерігається в присіданні зі штангою, вагою 12,5 кг. У період від 12 до 13 років перевагу із трьома разами підняття штанги мають дівчата 13 років ($P < 0,05$). Приблизно із такою ж величиною вони поступаються своїм 14-річним подругам - 2,3 рази ($P > 0,05$).

Висновки. Результати дослідження динаміки розвитку основних фізичних якостей свідчать про гетерохронний характер даного процесу у дівчат 12-14 років, які займаються легкоатлетичним багатоборством. Кожна із досліджуваних фізичних якостей має періоди свого найбільшого приросту, зменшення і стабілізації. При цьому вікові терміни найбільших

змін в динаміці розвитку швидкісно-силових якостей не завжди збігаються з даними спеціальних досліджень, які вивчали розвиток основних фізичних якостей. Це свідчить про те, що специфічні особливості семиборок накладають певний відбиток на формування рухових функцій безпосередньо вже в період початкової підготовки.

Подальші дослідження передбачається направити на вивчення інших проблем розвитку швидкісно-силових якостей у дівчат 12-14 років, які займаються легкоатлетичним семиборством.

Література:

1. Викторова О.Д. Как помочь многоборью. Беговая тренировка – ключ к успеху // Легкая атлетика. – Москва, 1989. - № 8. – С.30-31.
2. Комарова А.Д. Экспериментальное исследование методики скоростно-силовой подготовки девушек-метательниц 16-18 лет: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 – Москва, 1971.-23с.
3. Логачев Ю.А. Структура тренировочных нагрузок и физической подготовленности прыгуньи в высоту на этапе углубленной тренировки: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. – Москва, 1997. – 23с.
4. Лешкевич В.Л. Соотношение объемов основных тренировочных средств специальной физической подготовки у спринтеров высокой квалификации: Автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Минск, 1987. – 22с.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.

Надійшла до редакції 24.10.2003р.

ОЗДОРОВЧИЙ НАПРЯМОК ЗАНЯТЬ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Долженко Л.П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. Стан здоров'я студентської молоді викликає все більше побоювання. В зв'язку з чим, фізичне виховання студентів необхідно націлювати на вирішення оздоровчих задач. Назріла необхідність контролю фізичного здоров'я студентів, який ми рекомендуємо проводити за допомогою експрес-системи Г.Л. Апанасенко. Ключові слова: фізичне виховання студентів, фізичне здоров'я, рівні соматичного здоров'я, валеологічні технології.

Анотация. Долженко Л.П. Оздоровительное направление занятий в физическом воспитании студентов. Состояние здоровья студенческой молодежи вызывает всё большие опасения. В связи с чем, физическое воспитание студентов необходимо направить на решение оздоровительных задач. Назрела необходимость контроля физического здоровья студентов, которое мы рекомендуем осуществлять с помощью экспресс-системы Г.Л.Апанасенко.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, физическое здоровье, уровни соматического здоровья, валеологические технологии.

Annotation. Doljenko L.P. Improving direction of occupations in physical training of the students. The state of the health of the students is cause great misgivings. In this

connection, physical education in the institutes and universities of the Ukraine is necessary to direct on decision the health-improvement tasks. The necessity is imminent to control physical health of the students. This control we are recommending to realize with Apanasenko's express-system.

Key words: physical education of the students, physical health, levels of somatic health, valeological technologies.

Постановка проблеми. Найбільш перспективною стосовно трудових ресурсів держави є студентська молодь. Але вона також є дуже уразливою за станом здоров'я і викликає стурбованість дослідників.

Дані засвідчені в цільовій комплексній програмі „Фізичне виховання – здоров'я нації” вказують на те, що у 90% дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% - незадовільну фізичну підготовку, 61% молоді віком 16 – 19 років мають низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я, а віком 20 – 29 років – 67,2% [1].

Погіршення стану здоров'я молоді зумовлено різними факторами, такими як: недостатня рухова активність, несвочасне харчування, великі розумові навантаження і стреси, недосипання, наявність різних шкідливих звичок та ін., особливо у контексті наслідків аварії на ЧАЕС.

Зараз фізична культура виступає, як найбільш прийнятний засіб покращення здоров'я населення, але у фізичному вихованні студентів існує декілька суттєвих недоліків. Зокрема недостатня увага приділяється фізичному здоров'ю молоді.

Студенти відрізняються за рівнем розвитку рухових якостей та рівнем здоров'я. В зв'язку з чим, розробка та впровадження в практику фізичного виховання об'єктивних характеристик функціонального стану організму, який дозволить на біологічному рівні відобразити потенціал соматичного здоров'я в кількісних показниках є найнеобхіднішою організаційно-методичною акцією, яка буде націленою на реальне втілення в життя оздоровчо-гуманістичної концепції фізичного виховання студентів.

Робота виконана за планом НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Оздоровча роль фізичної культури, рухової активності загальновідома і детально висвітлена в наукових працях [2,3,4 та ін.]. Хронічний дефіцит рухової активності, починаючи з дитячого віку, порушує процеси фізичного розвитку, обумовлює виникнення предпатологічних і патологічних станів [5,6,7].

Так, Л.Я.Івашенко та Н.П.Страпко [8] доведена достатність триразових занять фізичними вправами у тиждень. Разом з цим, для людей

з низькими функціональними резервами на початкових етапах рекомендуються п'ятиразові заняття оздоровчої спрямованості, для вдосконалення рухової активності. А для підтримки високого фізичного стану чи стабільного рівня здоров'я достатньо дворазових занять.

А на практиці в вузах України заняття з фізичної культури проводяться лише 2 рази на тиждень і лише на перших двох курсах навчання. То ж про яке оздоровлення тут можна говорити?

В свою чергу фізичне виховання студентів націлено в загалом на розвиток рухових якостей, з яким явно не впорюється, тому що багато авторів констатують низький рівень фізичної підготовленості у значній частини студентів вищих учбових закладів різного профілю [9,10,11].

Також треба відмітити той факт, що нормативні вимоги програм з фізичного виховання є неадекватними та пред'являються усім студентам, не враховуючи їхні функціональні здібності та фізичний стан [12].

Сьогодні активно ведуться дослідження у напрямку розробки адекватних нормативів фізичної підготовленості для студентів, зокрема існує думка використовувати систему тестів „Сврофіт”[13]. Причому нормативи даних тестів вичислюються за допомогою перцентильного методу, а не широко використовуваного раніше методу сигмальних відхилень.

Цілковито очевидно, що удосконалення фізичного виховання в вузах тіснішим чином зв'язано з вирішенням медичних аспектів здоров'я студентів. Мова йде, перш за все, про діагностику стану здоров'я та відповідно з цим обґрунтованим розподіленням на медичні групи для занять фізичною культурою.

Зараз все більш поширюється думка розглядати здоров'я людини з позиції комплексного підходу або холистичного, згідно з яким трьома рівнями ієрархічної організації людини (соматичному, душевному і духовному) відповідають і три аспекти здоров'я: соматичний, психічний (душевний) та духовний [14]. Спеціалістами з фізичної культури і спорту повинно братися до уваги фізичне (соматичне) здоров'я людини, тому що вплив фізичних навантажень на організм людини, перш за все відображується в змінах морфо-функціональних характеристик.

На даний момент в вузах нашої країни регламентація рухової активності на заняттях з фізичної культури відбувається в залежності від налічення студентів до певної медичної групи (загальної, підготовчої, спеціальної), яка враховує стан здоров'я, який, в свою чергу, характеризується наявністю або відсутністю якого-небудь захворювання.

Але, дослідження авторів [15,16] (в тому числі і наші) показують,

що загальна медична група є неоднорідною. Тому раціональніше враховувати не характер захворюваності як „частковість” проявлення стану здоров'я, а рівень фізичного здоров'я.

Тому ми пропонуємо упровадити в практику валеологічні методи, які дозволять у перспективі змінити всю технологію контролю за станом здоров'я студентів. Валеологічні технології потребують інтегральної оцінки рівня здоров'я підбору оздоровчих засобів, включаючи корекцію образу життя.

Як основний інструмент реалізації технологій валеології виступає скринінг („просіювання”) з виявленням груп ризику серед практично здорового населення і проведенням відповідних заходів, які націлені на протидію факторів ризику розвитку захворювань [17].

Методика складається з самих простих показників, які були ранжируванні, а кожному рангу наданий відповідний бал. Загальна оцінка соматичного здоров'я визначається сумою балів. Вона відповідає визначеному рівню енергопотенціалу.

Кількісна характеристика здоров'я дає можливість розглядати його в якості об'єкта, яким можна керувати, а також формувати індивідуальні програми керування здоров'ям. Кінцева ціль такої програми — досягнення «безпечного рівня» здоров'я.

Однією з переваг цієї методики є те, що вона не потребує проведення спеціального велоергометричного тестування, необхідного для визначення фізичної працездатності, що дозволяє її використовувати при масових обстеженнях.

Методика Г.Л.Апанасенко дає можливість кількісно визначити зниження рівня соматичного здоров'я та при своєчасному проведенні оздоровчих засобів попередити сам ризик виникнення захворювань, що є дуже актуальним для рішення проблеми оздоровлення в фізичному вихованні студентської молоді нашої країни.

Формулювання цілей статті. Ціллю даної публікації є виявлення неоднорідності групи здорових осіб (загальна медична група), яка може бути диференційована за рівнями фізичного здоров'я.

Результати досліджень. Дослідження проводилися на кафедрі фізичного виховання в Київському інституті економіки і права „КРОК”. Було обстежено 311 чоловік 1 та 2 років навчання, з них 115 юнаків, 197 дівчат.

Так, за результатами наших досліджень, в яких застосовувалась експрес-оцінка соматичного здоров'я Апанасенко Г.Л., встановлено, що з 311 студентів тільки один юнак (!) мав високий рівень фізичного

здоров'я, що складає 0,32% від усієї маси досліджених юнаків і дівчат. До вище середнього рівня було віднесено тільки 4,18%; середній і нижче середнього рівні мали по 27% студентів. А найбільша кількість студентів була з низьким рівнем соматичного здоров'я – 41,48% (рис. 1)

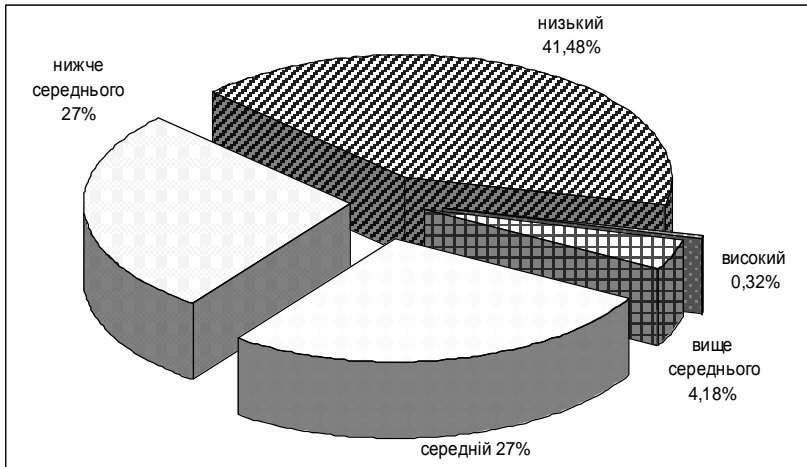


Рис. 1. Співвідношення рівнів здоров'я студентів в загальній медичній групі.

Виходячи з цих даних можна зробити висновок про те, що безпечний рівень фізичного здоров'я мають лише 4,5% студентів, який складається з високого та вище середнього рівнів. Інші студенти знаходяться за межею безпечного рівня соматичного здоров'я.

Стосовно статі та рівнів соматичного здоров'я студентів, то отримані результати розподілились таким чином. У юнаків було визначено увесь діапазон рівнів здоров'я, від високого до низького. Так, високий рівень здоров'я був визначений, як відзначалося вище, лише у 1 юнака (0,87%), з вище середнім рівнем здоров'я – 7 чоловік (6,08%), з середнім рівнем – 28 чоловік (24,35%), з нижче середнього рівнем – 27 студентів (23,48%), низький рівень здоров'я спостерігався у більшій кількості юнаків – 52 чоловіки, що склало 45,21% (рис. 2)

Високий рівень соматичного здоров'я серед дівчат взагалі не був визначений (0%), з вище середнім рівнем здоров'я було теж 7 чоловік (3,5%), з середнім рівнем – 56 дівчат (28,4%), з нижче середнього рівнем – 57 студенток (28,9%) та 77 дівчат (39%) мали низький рівень фізичного здоров'я (рис. 2).

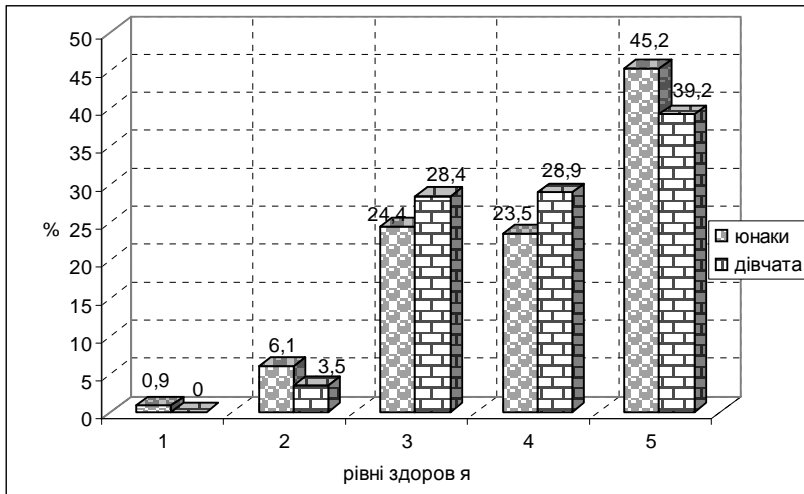


Рис.2. Співвідношення рівнів соматичного здоров'я серед юнаків і дівчат.

Виходячи з отриманих результатів, можна сказати, що хоча і спостерігається незначне переваження процентного співвідношення юнаків з безпечним рівнем здоров'я (7%) ніж дівчат (3,5%), але треба відмітити, що за межею безпечного рівня остається 93,1% юнаків та 96,5% дівчат.

Схожі дані отримали російські дослідники [15]. Також автори відзначають той факт, що при зниженні кількості годин занять з фізичної культури в процесі усього навчання (на перших двох курсах – 4 години в тиждень, а на третьому і четвертому – 2 години в тиждень) процент студентів, які мають низький рівень фізичного здоров'я починає зростати. Так на першому курсі він складав 38,3%, а на четвертому – 41,6% студентів. Також зменшується кількість студентів, які мають безпечний рівень здоров'я.

Висновки. Ці факти вказують на глобальність існуючої проблеми в усіх вищих закладах, а саме недостатній рівень рухової активності, який і провокує зниження рівня фізичного здоров'я. Тому дуже важливу роль у вирішенні цієї задачі відіграє переконання молоді в необхідності самостійних занять, переведення студентів зі стану управління в стан самоуправління, тому що існуючі заняття з фізичної культури не можуть гарантувати не тільки задоволення біологічної потреби у руховій активності, а й безпечного рівня здоров'я.

Переваження освітніх задач, спрямованість занять на розвиток рухових навичок, контроль динаміки рухових здібностей – все це виявляється малоєфективним для рішення оздоровчих задач.

Назріла необхідність урахування не тільки показників фізичної підготовленості та їх динаміки за допомогою рухових тестів, а, перш за все, контроль фізичного здоров'я студентів, в залежності від якого повинні оцінюватись рухові якості і відбуватися нормування навантажень в заняттях з фізичної культури.

В заняттях повинна переважати оздоровча спрямованість і здійснюватись поетапний контроль фізичного здоров'я студентів, який ми пропонуємо оцінювати за допомогою експрес-методики кількісної оцінки здоров'я Г.Л.Апанасенко, тому що вона має найбільшу чутливість і специфічність порівняно з другими методами характеристики здоров'я за прямими показниками [16].

Подальші наші дослідження націлені на функціональні характеристики різних рівнів соматичного здоров'я студентів.

Список літератури:

1. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров'я нації” від 1.09.1998р.
2. Апанасенко Г.Л. Валеологические принципы физического воспитания // Концепция развития отрасли физического воспитания и спорта в Украине: Сб. науч. трудов, вып. 2, Ровно, 2001. – с.106-107.
3. Муравов И.В. Оздоровительные возможности средств физической культуры и потребности общества // Теор. и практика физ. культуры, 1990. - №6. – с.6-9.
4. Социальные аспекты физической культуры и здорового образа жизни // сост. В.И. Жолдак, Г., 1996.
5. Здоровье населения Украины и деятельность лечебно-профилактических заведений системы охраны здоровья Украины в 1990-1999 годах (статистико-аналитический справочник). – К. – 2000. – 205с.
6. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Учебн. пособие для студентов. - К.: Олимпийская литература, 1999. – 232с.
7. Усков Г.В. Влияние режима двигательной активности на физическое развитие и состояние здоровья студентов: Автореф. дис...к.м.н. (14.00.12) / Челябинск. гос.мед. ин-т, Челябинск, 1990. – 27с.
8. Ивашенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. - Киев: Здоров'я, 1988.-155 с.
9. Бобылев Ю.П. Сравнительная оценка физической подготовленности студентов транспортного и гуманитарного вузов// Всес. научн.-практ. конф. «Физическое воспитание и спорт в вузах». – Харьков: МПС, 1991. – с.8-9.
10. Дрозд О.В. Физическое состояние студенческой молодежи Западного региона Украины и его коррекция средствами физического воспитания: Автореф. Дис. ... канд. наук с физ. воспитания и спорта: 24.00.02/ Волинск. держ. ун-т им. Леси Украинки. – Луцк, 1998 – 17с.
11. Иванова Г.Е. Оптимизация физкультурно-оздоровительной работы в технических

- высших учебных заведениях путем валеологического образования студентов: дис... канд. наук с физ. восп. и спорта: 24.00.02. (физ. культура, физ. воспитание разных групп населения) / Вольн. гос. ун-т им. Леси Украинки. – Луцк, 2000. – 21с.
12. Давиденко О.В., Єднак В.Д. Характеристика функціональних параметрів та фізичної працездатності студентів основного відділення вузу. // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: Матеріали Всеукраїнської наукової конференції. Київ – Тернопіль. – 1997. – с.157 – 159.
 13. Курочкина М.В. Система оценки и нормативы физической подготовленности студентов, проживающих в различных зонах радиационного контроля: Методические рекомендации. – Киев. – 1998.
 14. Апанасенко Г.Л. Валеология как наука: Лекция для врачей курсантов. –К.-2001.
 15. Егорычев А.О., Пендик Б.Н., Бондаренко К.А., Смирнова Ю.А. Здоровье студентов с позиции профессионализма // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №2. – с.53 – 56.
 16. Безматерных Л.Э., Куликов В.П. Диагностическая эффективность методов оценки индивидуального здоровья // Физиология человека, – 1998. – Т. 24, – №3, – С. 79-85.
 17. Апанасенко Г.Л., Попова Л.О. Медицинская валеология (выборочные лекции). – К.: Здоровье, 1998. – 248с.

Надійшла до редакції 30.09.2003р.

ФУНКЦІ ТА КЛАСИФІКАЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ СИТУАЦІЙ УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Карпюк Р.П.

Луцький інститут розвитку людини університету “Україна”

Анотація. У статті розкрито суть навчальної, діагностичної, розвиваючої та виховної функції професійних ситуацій. Визначено, що класифікація професійних ситуацій повинна враховувати часові та організаційні форми, рівні застосування, зміст і структуру навчання, частоту та складність виникнення.

Ключові слова: професійні ситуації, учитель фізичної культури, функції, класифікація.

Аннотация. Карпюк Р.П. Функции и классификация профессиональных ситуаций учителя физической культуры. В статье раскрыто сущность учебной, диагностической, развивающей и воспитательной функции профессиональных ситуаций. Определено, что классификация профессиональных ситуаций должна учитывать временные и организационные формы, уровни внедрения, содержания и структуру обучения, частоту и сложность возникновения.

Ключевые слова: профессиональные ситуации, учитель физической культуры, функции, классификация.

Annotation. Karpyuk R.P. The Function and Classification of Professional Situations of a Teacher of Physical Training. The essence of teaching, diagnostic and developing function of professional situations is highlighted in the article. It is determined that the classification of professional situations should take into consideration the temporal and organizational patterns, the levers of application, the contents and structure of teaching, the frequency and complexity of their rise.

Key words: professional situations, teacher of physical training, classification.

Постановка проблеми. Професійна діяльність спортивного педагога розглядається як процес розв'язання педагогічних завдань, які постійно виникають і відрізняються одне від одного за своїм змістом та складністю. Тому готовність учителя фізичної культури до виконання професійних функцій визначається перш за все станом психолого-педагогічної підготовки. Саме вона дає можливість педагогу встановлювати доброзичливе ставлення до учнів, підтримувати з ними партнерські відносини та співпрацювати.

Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи Волинського державного університету імені Лесі Українки за темою 18-97 “Антропологічно-концептуальні засади оновлення змісту середньої і вищої гуманітарної освіти” (номер держреєстрації 0198 U 007216). Роль автора полягає у розробці технології розв'язування професійних ситуацій.

Аналіз останніх досліджень. Підготовка вчителя фізичної культури в сучасних умовах здійснюється різноманітними організаційними формами теоретичного, практичного та методичного забезпечення [2, 3, 4]. Немає потреби загострювати увагу на важливості кожного з зазначених компонентів, оскільки вирішальним є створення таких умов навчання у вищих закладах освіти, де студент займатиме позицію не стільки “учня”, скільки – “вчителя”. Вимоги до педагогічної підготовки вчителя повинні реалізовуватись перш за все шляхом посилення уваги до професійно-педагогічної спрямованості навчального процесу [1, 3]. Це означає, з одного боку, що викладання навчальних дисциплін у процесі підготовки вчителя фізичної культури необхідно якомога більше наблизити до реальної практичної діяльності педагога в школі. З іншого – професійна підготовка повинна бути спрямована на оволодіння спеціальними методами наукового пізнання та дослідження процесу фізичного виховання.

Завдання роботи:

1. Визначити функції професійних ситуацій учителя фізичної культури.
2. Розробити класифікацію професійних ситуацій.

Виклад основного матеріалу. Розглядаючи й досліджуючи метод професійної ситуації передбачалося вивчити його основні функції.

Аналіз й узагальнення теоретичних положень та результатів дослідження дають підставу стверджувати, що професійні ситуації виконують такі важливі функції: навчальну, діагностичну, розвиваючу та виховну.

Навчальна функція професійних ситуацій полягає в можливостях використання їх як навчального матеріалу для вивчення й засвоєння

багатьох педагогічних процесів і явищ. Вона передбачає застосування таких ситуацій, які б сприяли успішному опануванню знань, формуванню навичок, умінь, наукового світогляду і відповідних його складових – переконань, як упевненості у правильності своїх знань. Особливо важливим є зростання рівня самостійних робіт студентів. Крім того, через опору на самостійність студентів, як суб'єктів навчання, що зростають, освітня функція служить для здійснення завдань творчого характеру, художньо-естетичного ставлення до явищ природи і суспільного життя.

Діагностична функція полягає в тому, що якісні та кількісні показники, які характерні для аналізу конкретної ситуації, слугують критерієм оцінки професійної майстерності педагога. Зважаючи на творчий характер діяльності вчителя фізичної культури, ця функція набуває провідного значення під час поточного і підсумкового контролю, складання державних іспитів, виконання комплексних кваліфікованих завдань.

Розвиваюча функція професійних ситуацій закладена в можливості й ефективності розвитку важливих професійних якостей учителя, і зокрема, професійного мислення.

У 70-80-х рр. ХХ ст. у педагогічній літературі автори доводили, що розумовий розвиток студентів краще забезпечується при застосуванні проблемно-наукової групи методів, за якого кмітливість і спритність їх думки набагато посилюється.

Під час розв'язання професійних ситуацій у студентів формується професійна, логічна мислительна культура, старанність, дивергентність (двоїстість) мислення при розв'язанні складних завдань і ситуацій.

Виховна функція має на меті оволодіти зразками та моделями педагогічних дій учителя фізичної культури в різних ситуаціях, які виникають у навчально-виховному процесі з фізичної культури. Вона є невіддільною від освітньої і призначена для єдності навчально-виховного процесу. Професійні ситуації, які несуть студентам навчальну інформацію, виховують у спільній навчальній роботі розумові та естетичні якості. У ході навчання, завдяки застосуванню цілеспрямованих ситуацій, виховуються почуття обов'язку, відповідальності; розвивається інтерес до професійної діяльності. Процес розв'язання професійних ситуацій стає можливим лише в умовах особистісного діалогічного спілкування. Виховна ефективність такої моделі спілкування потребує адекватних засобів спілкування, якими є розуміння, визнання та прийняття особистості дитини, що засновано на здатності дорослих стати на її позицію.

При спілкуванні з учнями вчитель завжди виявляє певну

спрямованість. Жорстокість, черствість, грубість, злісність та інші подібні негативні якості сукупно складають комунікативне ядро певного типу особистості. Чуйність, альтруїзм, совісність, доброта та багато подібних позитивних якостей також у своїй сукупності утворюють комунікативне ядро, але в особистості цілковито протилежного типу.

Якщо вчитель та учні реалізують один до одного альтруїстичні установки, то між ними складається особистісне спілкування найвищого рівня, у якому кожен з партнерів сприймає іншого як особистість.

У практичній діяльності вчителів використовуються спеціальні прийоми викладання, які сприяють підвищенню рівня засвоєння школярами навчального матеріалу. Сукупність таких прийомів становить педагогічну техніку вчителя. Вона включає в себе: техніку мовлення, міміку, пантоміміку, управління емоціями. Відмінності між діяльністю вчителя й учня під час навчання полягають у тому, що діяльність першого переважно розумова, а другого – розумово-практична.

Розв'язання професійних ситуацій, як показують результати дослідження, формує педагогічну техніку вчителя фізичної культури.

Можливості професійних ситуацій не вичерпуються лише вищезгаданими функціями. З одного боку, вони мають невичерпні можливості як засіб психолого-педагогічної підготовки вчителя фізичної культури. З іншого, професійні ситуації застосовуються як метод активного навчання, характерними особливостями якого є така організація та управління навчально-пізнавальною діяльністю, коли кожен студент займає активну позицію й висловлює особисте ставлення до шляхів та способів розв'язання чисельних професійних ситуацій.

Кожна з названих функцій відображає найімовірніші потенціальні впливи професійної ситуації на розвиток окремих сторін особистості.

Модифікуючись і видозмінюючись у різних аспектах дослідження, функції професійної ситуації, крім доповнення, характеризуються також взаємозамінністю. Проте, найчастіше має місце ієрархія функцій професійної ситуації в кожному конкретному випадку навчання, діяльності, спілкування, що спричинено рівнем пізнавальної активності співучасників навчального пізнання, майстерністю викладача. Так, у педагогічному аспекті можуть активізуватися такі функції як: спрямовуюча, коректуюча, контролююча. Наявність цих функцій зумовлена насамперед змістом і характером взаємин викладача і студента, цільовими установками педагога, якими він керується під час впливів на молодь.

Таким чином, професійні ситуації в узагальненій формі відображають імовірний розвиток пізнавального процесу у напрямі

прогресивних змін в умовах як індивідуальної, так і спільної навчальної роботи студента.

Враховуючи поширену в психолого-педагогічній науці думку про значну залежність між рівнем професіоналізму вчителя й ефективністю розв'язання ним педагогічних ситуацій, можна вважати виправданим використання їх як критерію оцінки професійної готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до практичної діяльності в умовах школи.

Аналіз професійних ситуацій, з якими зустрічається учитель фізичної культури, сприяє глибшому розумінню конкретної педагогічної проблеми, допомагає зрозуміти особливості діяльності шкільного вчителя, навчає передбачати й попереджати виникнення небажаних ситуацій, озброює студента зразками вирішення типових ситуацій; зрештою, дозволяє спеціально створювати ситуації для вирішення певних навчальних і виховних завдань.

Використання професійних ситуацій у процесі підготовки вчителів фізичної культури ставить питання про їх класифікацію. Аналіз практики роботи вчителів та педагогічні спостереження свідчать, що професійних ситуацій багато і в той же час вони виникають все нові. Особливо це характерно для сучасного стану реформування системи фізичного виховання, коли школа функціонує за принципами демократизму і гуманізму, а вчителі ще не готові до їх реалізації. Це створює певні труднощі у виборі їх за призначенням та відповідністю до умов застосування. Зрозуміло й те, що на сьогодні єдиної науково обґрунтованої класифікації професійних ситуацій фізичного виховання не існує. Разом з тим класифікація професійних ситуацій дасть змогу викладачу з меншими витратами часу та більшою ефективністю застосовувати форми, методи і засоби їх розв'язання в залежності від особливостей навчально-виховного процесу з фізичного виховання, складу учнів, їх віку й статі. З іншого боку, згрупування професійних ситуацій на основі відповідних критеріїв сприятиме самому вчителю накопичувати банк професійних ситуацій в залежності від основних завдань, змісту занять, навчальної проблеми, умов навчально-виховного процесу. Запропонована нами класифікація професійних ситуацій учителя фізичної культури подана на рис. 1.

Класифікація професійних ситуацій, що зустрічаються у процесі фізичного виховання, передбачає врахування різних ознак: причину виникнення, зміст ситуації, характер виникнення, тривалість дій. За причиною виникнення професійні ситуації можуть зумовлюватися діями учнів, вчителем або обставинами.

Проблеми у навчально-виховному процесі, що виникають

внаслідок дій учнів, потребують виявлення причин такої поведінки і відповідного прийняття рішень.

Професійні ситуації, що виникли з приводу діяльності вчителів вимагають особливої уваги й аналізу. Педагогічна практика свідчить, що несправедлива поведінка вчителя надовго запам'ятовується учнями і може суттєво вплинути на їх подальшу діяльність.



Рис. 1. Класифікація професійних ситуацій учителя фізичної культури

За характером виникнення професійні ситуації поділяються на спонтанні, прогнозовані та навмисно-спровоковані. Прогнозовані професійні ситуації аналізуються до уроків. Тому їх розв'язання, як правило, ефективне і швидке. Навмисно-спровоковані професійні ситуації мають важливе виховне значення і зустрічаються, як правило, у кваліфікованих учителів фізичної культури.

За змістом професійні ситуації поділяються на навчальні, тренувальні, оздоровчі та виховні. Характерною особливістю тренувальних та оздоровчих ситуацій є активна рухова діяльність.

Усі професійні ситуації мають виховну сутність. Водночас інколи виникають і вузькоспрямовані ситуації, що передбачають виховання певних якостей особистості

За тривалістю дій професійні ситуації поділяються на миттєві, короткотривалі та стабільні. Стабільні професійні ситуації виникають

рідше, але, водночас, вимагають глибокого аналізу і прийняття рішень.

Використання професійних ситуацій в процесі підготовки фахівців з фізичної культури має, в першу чергу, розвивати вміння систематично аналізувати навчально-виховний процес. Разом з тим, участь у пошуку способів розв'язання ситуацій озброює студентів вміннями застосовувати методи пізнання педагогічних явищ і процесів, оптимізує розвиток професійно-педагогічного мислення. Постійні вправи у розв'язанні ситуацій (тренінг) розвивають у студентів навички самоаналізу, самоконтролю, самооцінки.

Ефективність використання професійних ситуацій значною мірою залежить від систематичності їх застосування та відповідності сутності ситуації до навчальної теми. Простота й доступність з одного боку, зацікавленість і активність з іншого дозволяють рекомендувати технологію навчання з використанням професійних ситуацій як одного з методів активного навчання в системі підготовки кадрів із фізичної культури.

Висновки

1. Аналіз й узагальнення теоретичних положень дають підставу стверджувати, що професійні ситуації виконують навчальну, діагностичну, розвиваючу та виховну функції.

2. Класифікація професійних ситуацій повинна враховувати різноманітні показники і, зокрема, часові фактори, організаційні форми, рівні застосування, зміст і структуру навчання, частоту та складність виникнення.

Перспективи подальших досліджень. Розробити технологію формування у студентів умінь розв'язувати професійні ситуації.

Література

1. Ємець О. Метод ситуації в підготовці вчителя фізичної культури // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Збірник наукових праць. – Луцьк: Медіа, 1999. – С.158-161.
2. Ємець О.Й. Збірник професійних ситуацій вчителя фізкультури / Методичні розробки. – Луцьк, 1992. – 22 с.
3. Зубанова Н.Ю. Формування професійно-педагогічної спрямованості особистості майбутнього вчителя фізичної культури: Автореф. дис... канд.наук з фіз.вихов. і спорту: 24.00.02 / Волинський державний університет ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – 17 с.
4. Фурман А.В. Проблемні ситуації в навчанні. – К., 1991. – 191 с.

Надійшла до редакції 24.09.2003р.

ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ПОЗАКЛАСНОЇ СЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ З ВОЛЕЙБОЛУ

Носко М.О., Медвідь М.М., Дейкун М.П.

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Анотація. В статті представлені результати досліджень підвищення рівня фізичної і технічної підготовленості юних волейболісток на основі розробки структури тренувального процесу секції з волейболу в загальноосвітній школі, отриманих на основі експериментальних даних в процесі педагогічних спостережень.

Ключові слова: фізична і технічна підготовленість, секційна робота, тренувальний процес.

Аннотация. Носко Н.А., Медведь М.Н., Дейкун Н.П. Организация и проведение внеклассной секционной работы в общеобразовательной школе по волейболу. В статье представлены результаты исследования повышения физической и технической подготовленности юных волейболисток на основе разработки структуры тренировочного процесса секций по волейболу в общеобразовательной школе, полученных на основе экспериментальных данных в процессе педагогических наблюдений.

Ключевые слова: физическая и техническая подготовленность, секционная работа, тренировочный процесс.

Annotation. Nosko N.A., Medved M.N., Deikun N.P. Organization and realization of out-of-class sectional work in a comprehensive school on volleyball. In clause the results of researches rise physical and technical preparations young volleyball players on the basis of frame the process of training section on volleyball in a comprehensive school represented of experimental given obtained during pedagogical observations.

Keywords: physical and technical preparations, section work, the training process.

Постановка проблеми. Волейбол займає визначне місце в фізичному вихованні та спорті нашої країни. Суттєве місце в системі підготовки спортивних резервів займають спеціальні класи загальноосвітніх шкіл, шкіл-інтернатів, дитячо-юнацьких спортивних шкіл і спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, де проходять навчання та тренування тисячі юних спортсменів [2, 5, 6].

Як відомо, сучасний волейбол пред'являє високі вимоги до функціональної діяльності організму, фізичної та технічної підготовки спортсменів. Більшість ігрових прийомів волейболістів пов'язана з максимальним проявом швидкості, сили, спритності та інших якостей [1].

Високі вимоги до фізичної підготовленості волейболістів, які визначаються на різних етапах спортивного відбору і є одними з важливих критеріїв визначення перспективності майбутніх спортсменів [3, 4, 7].

Підвищення рівня майстерності волейболістів знаходиться в прямій залежності від планомірного і кваліфікованого масового навчання

грі дітей починаючи з 10-11 років. Це підтверджено науковими дослідженнями і знаходить своє відображення в практиці спортивної роботи з волейболу [3, 6].

Одним із напрямків вирішення проблеми підготовки резерву для команд майстрів виступає організація секції з волейболу в загальноосвітній школі (ЗОШ). Цей шлях в певній мірі є найлегшим ще й тому, що створення спортивних шкіл потребує значних фінансових витрат. Тож позакласна та позашкільна спортивно-масова робота має велике значення в фізичному вихованні учнів.

Робота виконана за планом НДР Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Процес організації позакласної секційної роботи в ЗОШ містить в собі такі проблеми, як відбір дітей для секційних занять (В.К.Бальсевич, В.М.Волков, В.М.Платонов, М.С.Бриль, Н.Ж.Булгаков, Ю.Г.Затворницький та інші), розробка методики тренувань (М.П.Пименов, П.И.Фомин, Ю.Д.Железняк, В.М.Маслов, М.О.Носко та інші), управління підготовкою юних спортсменів в умовах ЗОШ (В.В.Туровський, В.М.Платонов, Л.П.Матвеев, М.Я.Набатникова, Ю.В.Верхошанський, Ю.Д.Железняк, Ю.Н.Клещев та інші). Аналіз спеціальної літератури дає змогу стверджувати, що в існуючій навчально-методичній літературі для вчителів фізичного виховання, тренерів-викладачів та студентів матеріал з організації й методики проведення позакласної секційної роботи з волейболу викладено частково, відсутні систематичний підхід і конкретні практичні рекомендації з позакласної форми організації роботи учнів. Необхідно також відзначити, що вся існуюча навчально-методична література з даного питання видана в основному російською мовою.

Формулювання цілей статті. Метою даного дослідження є підвищення рівня фізичної і технічної підготовленості юних волейболісток на основі розробки структури тренувального процесу секції з волейболу в загальноосвітній школі.

Організація і методи досліджень. Дослідження проводились на базі ЗОШ № 3 м. Чернігова та з волейболістками команди Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка.

Нами була розроблена методика тренувальних занять юних волейболісток, в основу якої була покладена розробка моделей тренувальних уроків. Моделі тренувальних уроків впроваджувалися в тренувальний процес юних волейболісток й оцінювалися показники розвитку загальної фізичної та технічної підготовленості. При проведенні тренувальних занять застосовувалися поточний та ігровий методи

тренування. Ефективність тренувального процесу після введення розроблених навчаючих і тренувальних програм співставлялась з ефективністю тренувального процесу, який проводився без експериментального фактору. При цьому послідовно порівнювалися результати тестування підготовленості на початку і в кінці експерименту.

Для цілеспрямованого управління підготовкою волейбольної команди потрібен ефективний контроль за змагальною діяльністю волейболісток.

З метою оцінки ігрової активності та ефективності кожного гравця і команди в цілому фіксувалась кількість техніко-тактичних дій (ТТД) і розраховувався коефіцієнт ефективності (КЕ) їх виконання (відношення точно виконаних ТТД до їх загальної кількості). Реєструвались такі ігрові дії: подача м'яча, прийом м'яча з подачі, нападаючий удар, блокування.

Результати дослідження. Припускалося, що завдання дослідження буде вирішене, якщо в результаті застосування навчаючих та тренувальних програм, розроблених для роботи в секційних заняттях з волейболу в умовах ЗОШ, підвищиться рівень загальнофізичної і технічної підготовленості.

Аналіз показників загальнофізичної і технічної підготовленості показав, що в кінці експерименту спостерігаються достовірні зміни різних фізичних і технічних якостей юних волейболісток (табл. 1, 2).

За результатами тестування протягом першого етапу дослідження, на якому проводились заняття за загальноприйнятою методикою (табл. 1), із семи тестів відбулися достовірні зміни лише в тестах: біг на 30 м з високого старту (на 0,81 с; $P < 0,05$) та нижня передача м'яча над собою (на 3,13 разів; $P < 0,05$).

Аналізуючи показники фізичної і технічної підготовленості на заключному етапі дослідження (табл. 2), на якому впроваджувались розроблені навчальні та тренувальні програми, слід підкреслити, що на початку експерименту вони були нижче нормативних вимог в ЗОШ для оцінки показників фізичного розвитку та рухливих здібностей, а також рівня технічної підготовки учнів. Тому навчальні та тренувальні програми створювалися з метою підвищення рівня швидкісних, швидкісно-силових якостей, загальної та швидкісної витривалості.

В кінці дослідження спостерігався достовірний приріст результатів в таких тестах: підвищилися показники стрибка у довжину з місця (на 8,1 см; $P < 0,05$), стрибка у висоту з місця (на 7 см; $P < 0,05$), біг 30 м (на 0,39 с; $P < 0,05$), кидка набивного м'яча з-за голови (на 23,46 см; $P < 0,05$).

Таблиця 1

Динаміка показників тестових завдань з фізичної і технічної підготовленості юних волейболісток на початку і в кінці 1-го етапу експерименту (n=15)

№ п/п	Тести	Результати							
		на початку 1-го етапу		в кінці 1-го етапу		$X_1 - X_2$	t_p	$t_{a,v}$	P
		\bar{X}_1	d_1	\bar{X}_2	d_2				
1	Стрибок у довжину з місця, см	156,4	7,2	158,0	6,34	1,6	0,65	2,04	>0,05
2	Стрибок у висоту з місця, см	29,7	3,46	30,9	3,75	1,2	0,91	2,04	>0,05
3	Біг з високого старту 30 м, с	6,18	0,52	5,37	0,37	0,81	4,92	2,04	<0,05
4	Кидок набивного м'яча з-за голови (1 кг), см	232,9	24,21	235,9	23,63	3	0,34	2,04	>0,05
5	Верхня передача м'яча над собою, разів	5,4	1,73	5,47	2,31	0,07	0,09	2,04	>0,05
6	Нижня передача м'яча над собою, разів	6,0	2,31	9,13	3,17	3,13	3,09	2,04	<0,05
7	Верхня пряма подача, разів (10 подач)	4,87	1,44	5,27	1,73	0,4	0,69	2,04	>0,05

Таблиця 2

Динаміка показників тестових завдань з фізичної і технічної підготовленості юних волейболісток на початку і в кінці заключного етапу експерименту (n=15)

№ п/п	Тести	Результати							
		на початку закл. етапу		в кінці закл. етапу		$X_1 - X_2$	t_p	$t_{a,v}$	P
		\bar{X}_1	d_1	\bar{X}_2	d_2				
1	Стрибок у довжину з місця, см	188,0	4,9	196,1	4,61	8,1	4,66	2,04	<0,05
2	Стрибок у висоту з місця, см	39,5	4,9	46,5	2,88	7	4,77	2,04	<0,05
3	Біг з високого старту 30 м, с	5,76	0,49	5,37	0,37	0,39	2,41	2,04	<0,05
4	Кидок набивного м'яча з-за голови (1 кг), см	332,6	28,82	356,0	15,85	23,4	2,76	2,04	<0,05
5	Верхня передача м'яча над собою, разів	10,53	2,6	12,0	2,88	1,47	1,48	2,04	>0,05
6	Нижня передача м'яча над собою, разів	16,27	5,19	20,2	5,76	3,93	2,05	2,04	<0,05
7	Верхня пряма подача, разів (10 подач)	8,13	1,44	9,07	0,86	0,94	2,17	2,04	<0,05

Результати технічної підготовленості змінилися та значно збільшилися в таких тестах: нижня передача м'яча над собою (в 3,93 разів; $P < 0,05$) та верхня пряма подача (0,94 разів; $P < 0,05$). При виконанні верхньої передачі достовірних змін не відбулося, хоча в цьому тесті відзначено збільшення загальних середніх результатів.

Аналіз змагальної діяльності волейбольних команд різної кваліфікації свідчить, що існують певні відмінності в кількісних та якісних показниках техніко-тактичних дій в період тривалості довгої партії (табл. 3).

Таблиця 3

Показники змагальної діяльності юних волейболісток та гравців команди жінок

ТТД	Команди					
	юні волейболістки команди ЗОШ №3 м. Чернігова			команда педагогічного університету		
	кількість ТТД	КЕ	% співвідношення	кількість ТТД	КЕ	% співвідношення
<i>Подачі:</i>						
• верхня пряма	19	0,84	17	25	0,90	18
• нижня пряма	–	–	–	–	–	–
<i>Прийом м'яча:</i>						
• знизу	33	0,88	29,5	27	0,95	19
• зверху	1	1,0	0,9	1	1	0,7
<i>Передача м'яча:</i>						
• знизу	5	0,60	4,5	9	0,89	6,5
• зверху	19	0,95	17	23	1	16,5
<i>Нападаючий удар:</i>						
• з довгої передачі	5	0,80	4,5	9	0,89	6,5
• з середньої передачі	12	0,80	10,6	5	0,6	3,6
• з короткої передачі	8	0,75	7	13	0,92	10
<i>Блокування:</i>						
• індивідуальне	3	0,67	2,7	6	0,44	4,3
• групове	7	0,86	6,3	21	0,79	15,0
Кількість ТТД 112 139 КЕ 0,86 0,89						

Ми бачимо, що серед основних техніко-тактичних дій найбільший обсяг припадає на долю прийому м'яча знизу як в команді дорослих так і в команді юних волейболісток.

В середньому за довгу партію гравці відповідно виконували 27 ігрових прийомів, що складає 19 % від усіх ТТД та 33 ігрові прийоми –

29,5 % від усіх ТТД. Проте прийом м'яча зверху в обох командах практично зовсім не використовувався, лише по одному разу, що відповідно складає 0,9 % та 0,7 % всіх ТТД в період довгої партії.

Статистично існують відмінності в показниках виконання верхньої прямої подачі між командами різної кваліфікації. Ефективність у команді жінок складає 0,90, у юнацької команди – 0,84. Протягом однієї довгої партії юні волейболістки в середньому виконують 19 подач і 25 – гравці команди жінок.

Що стосується нижньої прямої подачі, то її не застосовувала жодна з команд. Ще одним із головних елементів є передачі м'яча. Достовірна різниця за кількісними показниками верхньої передачі м'яча невелика в команді жінок, де цей прийом складає 23 ТТД (10,5 % від однієї довгої партії), а в юнацькій команді – 19 ТТД (17 % від однієї довгої партії). Але ми можемо сказати, що цей прийом в обох командах виконується ефективніше ніж всі інші: 1 та 0,95 відповідно.

Друга передача м'яча, в основному, це передача м'яча двома руками зверху. Вона найбільш зручна для виконання нападаючих ударів і тому в обох командах дуже рідко застосовувалася в партії передача м'яча двома руками знизу. В команді дорослих гравців цей прийом використовувався 9 разів – 6,5 % від усіх ТТД за довгу партію, в юнацькій 5 разів – 4,5 % від усіх ТТД.

Команда волейболісток ЗОШ за загальним відсотком реалізації нападаючих ударів за одну довгу партію (22,1 %) зовсім не поступається команді дорослих (21,1 %). Існують лише деякі відмінності у виконанні ударів з різних передач. Так, в команді юних волейболісток з довгої передачі виконано 5 ударів (4,5 %), з середньої – 12 (10,6 %), з короткої – 8 (7 %). Ефективність ТТД невелика і складає відповідно – 0,80; 0,80 та 0,75. Дещо інші показники при виконанні нападаючих ударів у команді дорослих. З довгої передачі кількість нападаючих ударів дорівнює 9 (6,5 %), проте із середньої навпаки – 5 (3,6 %), з короткої – 13 (10 %). Виходячи з цього, можна сказати, що команди по різному застосовують цей технічний прийом в ігрових комбінаціях.

Іншим важливим компонентом в структурі ТТД, що характеризує комбінаційний стиль, є блокування. Що стосується цього елемента, можна зробити висновки, що в значній мірі має перевагу групове блокування за ефективністю і кількістю виконання. В юнацькій команді групове блокування виконується 7 разів, що складає 6,3 % усіх ТТД за одну довгу партію з ефективністю 0,86, а в дорослій команді – 21 раз (15 %) з ефективністю 0,79.

Проте, існує достовірна різниця при застосуванні в грі

індивідуального блокування. Ефективність виконання в команді дорослих набагато нижча і складає 0,44, що пов'язано із складністю протистояння нападаючому удару в дорослих командах. В юнацькій ефективність становить 0,67. Відповідно, кількість цих ТТД в командах дорівнює 3 (2,7 %) та 6 (4,3 %).

Висновки

Експеримент підтвердив передбачення, що застосування групових навчаючих та тренувальних програм забезпечують підвищення фізичної та технічної майстерності гравців. З метою підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості юних волейболісток доцільно рекомендувати приділяти більше уваги розвитку витривалості, спритності, деяких видів силової підготовленості та швидкісних здібностей. Методика контролю рухових можливостей юних волейболісток повинна базуватись на інформативних показниках, прояву їх рухової функції

Розвиток рухових якостей юних волейболісток, які спрямовані на підвищення рівня їх фізичної та технічної підготовленості, повинні реалізуватися після визначення діагностичного статусу фізичних, анатомо-фізіологічних, психологічних, соціальних детермінантів їх розвитку. Рейтингова оцінка рівнів фізичної та технічної підготовленості юних волейболісток повинна базуватись на метрологічних вимогах теорії оцінок, результатах математичного моделювання, що є гарантом об'єктивності тестування.

Розроблена методика спостереження за змагальною діяльністю дозволяє цілеспрямовано управляти ігровою діяльністю спортсменів і здійснювати корекцію їх підготовки. Аналіз змагальної діяльності волейбольних команд різної кваліфікації свідчить, що існують певні відмінності в кількісних і якісних показниках техніко-тактичних дій в період тривалості довгої партії.

Подальші дослідження необхідно направити на забезпечення кінцевого рівня розвитку рухових якостей, функціональних можливостей систем організму, що несуть основне навантаження у волейболі.

Література

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Должиков И.И. Планирование содержания уроков физической культуры //Физическая культура в школе. – 1997. – № 4. – С. 14-17.
3. Затворницкий Ю.Г., Федюшин В.П. Методические рекомендации по определению уровня физического развития школьников и параметров подготовленности учащихся детско-юношеских спортивных школ со специализацией по волейболу. – К.: Республиканский научно-методический кабинет, 1991. – 23 с.
4. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена.. – К.: Радянська школа, 1988. – 288 с.

5. Яружний Н. В. Тестируем волейбол // Тренер. – 1993. – №1. – С. 36-37.
6. Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К., 1993. – 173 с.
7. Методи, засоби і контроль за розвитком у волейболістів загальної та спеціальної витривалості, стрибучості та гнучкості. – Львів: Львівська комерційна академія, 1995. – 26 с.

Надійшла до редакції 07.10.2003р.

ФОРМУВАННЯ ПРОБЛЕМНО-ОРІЄНТОВАНОЇ БАЗИ ДАНИХ ПРЕДМЕТНОГО КАТАЛОГА ЗІ СПОРТУ

Свістельник І.

Львівський державний інститут фізичної культури

Анотація. У статті розглянуто створення бази даних предметного каталогу зі спорту.
Ключові слова: база даних, предметний каталог зі спорту.

Аннотация. Свистельник И.Р. Технология формирования проблемно-ориентированной базы данных предметного каталога по спорту. В статье рассматривается создание базы данных предметного каталога по спорту.

Ключевые слова: база данных, предметный каталог по спорту.

Annotation. Svistelnyk I. The formation of the problem-orient basis information of the catalogue index on sport. The article deals with the next question: the formation of the basis of the catalogue index on sport.

Key words: basis of information, catalogue index on sport.

Проблема. 1. Використання комп'ютерних технологій для накопичення інформаційних ресурсів – перспективний напрям роботи бібліотеки. 2. Особливої ролі набуває інформаційна підтримка навчальної та наукової діяльності у спорті. Цим зумовлена необхідність розробки проблемно-орієнтованих баз даних для інформаційного забезпечення навчального процесу та наукових досліджень. 3. У зв'язку з цим потребує вирішення проблема відбору необхідної інформації, системного аналізу інформаційних документів спортивної галузі.

Зв'язок роботи з науковими темами. Стаття подана відповідно до теми 2.1.15 “Розробка єдиного інформаційного середовища навчання у вищих фізкультурних навчальних закладах як засобу ефективності навчально-тренувального та навчально-оздоровчого процесу” Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Держкомспорту України на 2001-2005 роки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання поставленої проблеми, засвідчують інтенсивний розвиток та широке коло застосування автоматизованої обробки інформації, а також зростання ваги пошуку інформації з певної проблеми у практиці

інформаційного забезпечення [1-3].

Результати дослідження є розробка та реалізація процесу впровадження сучасних технологій у практику інформаційної діяльності бібліотеки ВНЗ фізкультурного профілю.

Матеріали дослідження. Використання комп'ютерних технологій під час пошуку інформаційних матеріалів удосконалює систему довідково-бібліографічного обслуговування бібліотеки ВНЗ фізкультурного профілю, головним напрямом функціонування якої є подолання дефіциту інформації, покращення інформаційного обслуговування студентів та науковців ВНЗ на основі традиційних і сучасних інформаційних технологій.

На нашу думку, проблема технології формування системи інформаційного забезпечення у ВНЗ фізкультурного профілю має декілька аспектів:

- стрижнем системи інформаційного забезпечення має бути інформаційний потенціал – фонди бібліотеки;
- розробка технологічної моделі інформаційного забезпечення навчального процесу та наукових досліджень;
- побудова інформаційної мережі бібліотеки;
- об'єднання бібліотек фізкультурного профілю у корпорацію щодо спортивної інформації та розвитку національної бібліографії спорту;
- узгодженість дій галузевих бібліотек щодо використання створених власних інформаційних ресурсів.

Бібліотеки спортивної освіти мають кумулювати знання, організувати їх у фонди, створювати на основі накопичених інформаційних матеріалів бібліографічні, реферативні, фактографічні бази даних.

Пріоритетним напрямом діяльності бібліотеки Львівського державного інституту фізичної культури є повне та оперативне розкриття сукупності фондів через систему баз даних, які значно підвищують оперативність бібліографічного пошуку інформаційних матеріалів, докладно відструктурують інформацію з визначеним обсягом, конкретністю та швидким одержанням.

Великий потік книжкової продукції, журнальних публікацій та необхідність отримання найсучаснішої, оперативної, якісної інформації зумовлюють актуальність та доцільність конкретизації роботи з розробки технології інформаційного забезпечення.

З цієї метою створено проблемно-орієнтовану (автоматизовану інформаційно-пошукову) базу даних предметного каталогу зі спорту за

рубриками „Олімпійський спорт”, „Професійний спорт”, „Паралімпійський спорт”. Інформативність поданого матеріалу базується на його концентрації у межах визначеної тематики, що має розв’язати проблему науково-інформаційного забезпечення студентів, магістрантів аспірантів, викладачів кафедри олімпійського та професійного спорту.

Створення баз даних є основою будь-якої автоматизованої інформаційно-пошукової системи. База даних може бути неформально визначена як колекція даних, чи інформація, необхідна для користувача, яка знаходиться у пам’яті комп’ютера. Але самі дані мають невелике значення, якщо не враховуються зв’язки між ними: бази даних зберігають не тільки дані, а і їхні зв’язки [2].

Один раз створена база даних має бути здатна підтримувати різні операції з інформацією, щонайменше три найважливіші з них:

1. Занесення даних у базу.
2. Модифікація елементів даних у наявній базі.
3. Надання відповідних даних користувачеві у необхідний час [3].

В основу технології автоматизованої інформаційно-пошукової бази даних було покладено принцип формування масивів фахової інформації, створення інформаційного ресурсу – бібліографічний опис інформаційних матеріалів. Структура бази даних складається з набору полів, заданих стандартом. Запис має такі зони: відомості про авторів, назва видання, місце видання, мова першоджерела, індекс системи класифікації, предметна рубрика та ключові слова.

Функції пошуку і добору записів є найважливішими, бо саме вони визначають ефективність програми та пошуку. Пошук можна здійснити за всією наявною інформацією про кожне неперіодичне видання або кожну статтю.

Вибір тактики пошуку визначають такі чинники: мета отримання інформації, наявність потрібної інформації у бібліотеці, добір бібліографічних записів за темою. Варіанти організації пошуку можна класифікувати за кількістю етапів: у процедурі пошуку - одноетапний та багатетапний; за обсягом масиву – у цілому масиві та в окремому документі. Для швидкого пошуку запит здійснюється у вигляді певного набору параметрів: за автором, за конкретним видавництвом, за рубрикою, за ключовим словом.

Запит реалізується з використанням вікна “Пошук” і здійснюється за допомогою полів відповідного значення: назва, автор, ключове слово.

Організація автоматизованої бази даних предметного каталогу зі спорту робить її зручною для проведення будь-якої бібліографічної

роботи, зокрема в інформаційному пошуку, підготовці тематичних довідок за будь-яким групуванням.

Проблемно-орієнтована база даних з олімпійського, професійного та паралімпійського спорту є основою бази даних бібліографії спорту, автоматизованої інформаційно-пошукової системи, яку ми розуміємо як упорядковану сукупність інформації, що належить до галузі, предмета і призначена для введення, обробки та пошуку інформації за допомогою нових комп'ютерних технологій.

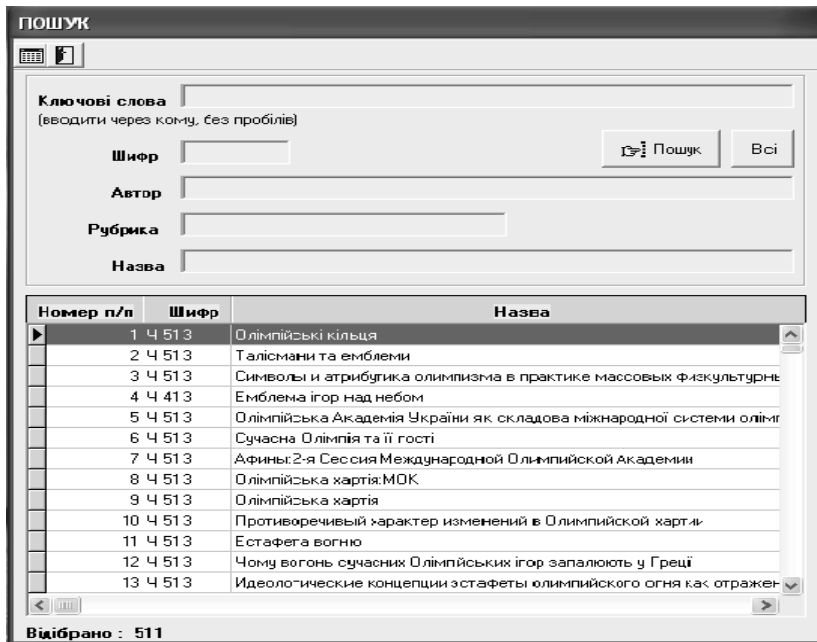


Рис.1. Проблемно-орієнтована база даних предметної картотеки зі спорту за рубриками олімпійського, професійного та паралімпійського спорту

Накопичення даних відбувається з використанням предметного каталогу зі спорту, який містить матеріал про розвиток одного з напрямів спорту – олімпійського: книги, монографії, публікації та інші інформаційні видання за 1985-2002 роки, а також інформаційні джерела з професійного та паралімпійського спорту.

Наразі проблемно-орієнтована база даних містить 700 документів: статті зі збірників, навчальні посібники та підручники. Це дає змогу об'єктивно простежити динаміку розвитку, характерну для

наукових досліджень у цих напрямках, визначити пріоритетні аспекти розв'язання зазначених проблем та їх інформаційного забезпечення.

Таким чином, розроблена проблемно-орієнтована база даних дозволяє здійснювати високоефективний пошук і одержувати інформацію у максимально зручній формі. Вона передбачає такі види пошуку:

- тематичний;
- предметний (за рубрикою, ключовими словами);
- за автором;
- за системою класифікації (шифр).

Висновки. Створення проблемно-орієнтованої бази даних за рубриками „Олімпійський спорт” „Професійний спорт” та „Паралімпійський спорт” є основним напрямом роботи бібліотеки у розвитку інформаційного забезпечення сучасного користувача, реалізацією прагнення до максимального задоволення його інформаційних потреб, упровадження ефективних методів пошуку проблемної інформації, обслуговування за тематикою кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту. Процес формування інформаційних потоків означеної тематики копітка та тривала праця, але її необхідність є об'єктивною умовою, зумовленою впровадженням комп'ютерних технологій, з одного боку, та зростанням інформаційних потреб студентів, викладачів, науковців інституту - з іншого.

Бібліотеки спортивних ВНЗ потребують упровадження таких проблемно-орієнтованих баз даних, оскільки вони дозволяють розширити можливості отримання інформації, підвищити оперативність доступу до інформаційних ресурсів, безпосередньо пов'язаних з найактуальнішими науковими дослідженнями. Такий проблемно-орієнтований підхід дозволяє забезпечувати користувачів добіркою конкретної інформації, сприяти ефективному інформаційному забезпеченню, надавати вичерпну аналітично відібрану інформацію з наукової проблеми.

Таким чином, закладено основу створення проблемно-орієнтованої бази даних за рубриками олімпійського, професійного та паралімпійського спорту. Створено технологічну модель інформаційного забезпечення навчального процесу та наукових досліджень - варіант власного програмного забезпечення бібліотеки ЛДФК, який реалізує основні функції бази даних: накопичення, супровід та використання інформаційних ресурсів бібліотеки.

Подальший напрямок досліджень. Сучасний розвиток освіти, зростання асортименту освітніх послуг, використання мережі Інтернет спонукає бібліотеки спортивної освіти до інформаційної підтримки навчального процесу та наукових досліджень галузі. Для активного

надання інформаційних послуг необхідний розвиток співпраці та взаємообміну інформацією, тісне партнерство (корпорацію) між галузевими бібліотеками щодо впровадження автоматизованих технологій в інформаційно-бібліографічну діяльність.

Література:

1. Гузарь В. Автоматизована обробка інформації з фізичної культури і спорту // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук.праць / За ред С.С.Єрмакова. – Х.:ХХІІІ, 2001. - № 10. – С.6-10.
2. Дашковська Т.І. Перспективи використання інформаційних технологій в освіті // Педагогічні науки: Зб.наук.праць ХДПУ. – Херсон, 2000. – Вип.16. – С.117-125.
3. Апатова Н.В. Влияние информационных технологий на содержание и методы обучения в средней школе: Дис....докт.пед.наук: 13.00.04/ГЦОЛИФК. – М., 1994.- 185 с.

Надійшла до редакції 07.10.2003р.

ФОРМУВАННЯ ОРГАНІЗАТОРСЬКО-МЕТОДИЧНИХ УМІНЬ В СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ КЕРІВНИКІВ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ПЕРІОД НАЧАЛЬНОГО ВІЙСЬКОВОГО НАВЧАННЯ

Піддубний О.Г., Лисак Г.Г., Смірнов Б.П.

Харківський військовий університет

Анотація. Стаття присвячена аналізу формуванню організаційно-методичних умінь у сучасній системі підготовки керівників занять з фізичної підготовки, оцінки її відповідності сучасним вимогам до керівників занять у зв'язку з умовами, що змінили організацію фізичної підготовки з курсантами ВВНЗів у початковий період навчання.

Ключові слова: фізична підготовка, командирська підготовка, організаційно-методичні уміння.

Аннотация. Поддубный О.Г., Лысак Г.Г., Смирнов Б.П. Формирования организаторско-методических умений в современной системе подготовки руководителей занятий по физической подготовке в период начального военного обучения. Статья посвящена анализу формирования организационно-методических умений в современной системе подготовки руководителей занятий по физической подготовке, оценке ее соответствия современным требованиям к руководителям занятий в связи с изменившимися условиями организации физической подготовки с курсантами ВВУЗов в начальный период обучения.

Ключевые слова: физическая подготовка, командирская подготовка, организационно-методические умения.

Annotation. Poddubnyi O.G., Lisak G.G., Smirnov B.P. Shapings of organizing methodical skills in a modern system of preparation of the principals of occupations on physical preparation in the season of initial military learning. The article is devoted to the analisis of formation of organithatim sistematic skill in modern sistem of training of instructors in physical training, estimation of it's accord anse to modern requirements to instructors of physical training in organisi physical

training with cadets in first period of training.

Key words: physical training, command training, organithatim sistematic skill.

Постановка проблеми та її зв'язок з практичними завданнями. Починаючи з 2000 р. проведення навчальних занять з фізичної підготовки з курсантами ВВНЗ у період первинної військової професійної підготовки (ПВПП), цілком покладено на командирів взводів, що визначає необхідність формування в них конкретних знань і організаційно-методичних умінь. Удосконалювання спеціальних знань з організації і методики проведення фізичної підготовки з особовим складом, відповідно до діючої Настанови, здійснюється в процесі інструкторсько-методичних і показових занять, інструктажів, в ході самостійної підготовки, а також при проведенні зборів з офіцерами, які беруть участь в проведенні занять в період ПВПП. При цьому регулярність проведення цих занять строго не регламентована, а тематика має принципово узагальнений характер.

Епізодичність процесу навчання керівників фізичної підготовки, відсутність довідкового матеріалу і часу на відновлення раніше отриманих спеціальних знань і організаційно-методичних умінь не може забезпечити високого рівня знань та умінь з педагогічних основ у забезпеченні фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності.

Робота виконана в рамках науково-дослідної роботи «Удосконалення системи підготовки військових спеціалістів у навчальних центрах. Шифр –»Спеціаліст».

Аналіз досліджень і публікацій, присвячених цієї проблеми. Розвиток даного питання в плані вираженого прикладного рішення задач по формуванню командно-методичних навичок і умінь знайшло продовження в роботах М.Г. Черникова, В.І. Маланичева (1988), В.В. Міронова (1990) та ін. Авторами розроблена досить чітка система підготовки військовослужбовців, що дозволяє готувати командирів різних рівнів до відповідної діяльності з фізичного удосконалювання військовослужбовців.

Часткове рішення представленої проблематики нам бачиться через упровадження різних видів занять з фізичної підготовки в систему командирського навчання, що дозволить упорядкувати процес формування спеціальних знань і організаційно-методичних умінь на основі логічної педагогічної регламентації змісту і методики навчання офіцерів.

На наш погляд, введення групових занять з фізичної

підготовки з тематичною спрямованістю на випереджальне формування спеціальних знань і організаційно-методичних умінь в систему командирської підготовки під час проведення зборів дозволить підвищити рівень педагогічної майстерності офіцерів, що відповідають за забезпечення фізичної підготовки підлеглого особового складу.

Формування цілей статті. Метою нашого дослідження є вивчення процесу навчання офіцерів-керівників фізичної підготовки й оцінити рівень їхньої професійної придатності до проведення занять з особовим складом підрозділів.

Результати дослідження. Одною з ланок військової освіти є навчання офіцерів у ході повсякденної діяльності, бойової підготовки військ, у системі командирського навчання і самостійній роботі (В.Г. Федоров, 1998).

При розгляді даної проблеми, виявлена відсутність науково-методичного керівництва фізичною підготовкою, що визначає непогодженість, дублювання, недостатню наступність у функціонуванні різних ланок підготовки, відірваність змістовних навчальних програм військових частин від навчання у військових училищах і академіях.

Безумовно, структурна система військового утворення в цілому повинна забезпечувати безупинний освітній процес. Однак далі при видимій єдності цілей різні елементи професійної підготовки фахівців діють у певному розриві між собою (В.А. Сапожинский, 1993).

Особливе місце в освітньому процесі займає командирське навчання, що є сполучною ланкою між фундаментальною підготовкою (різні вузи) і конкретною практичною діяльністю офіцерів за фахом.

Фізична підготовка як предмет бойової підготовки, що забезпечує фізичну готовність особового складу, пронизує всю структуру військового утворення. Це дозволяє зробити висновок про те, що безупинне військово-фізкультурне утворення являє собою окрему галузь військової освіти, що складається з комплексно взаємозалежних структурних ланок, спрямованих на формування специфічних знань, навичок і умінь по керуванню фізичним станом військовослужбовців (В.В. Міронов, В.Г. Федоров, 1994; В.Г. Федоров, 1998).

Основною категорією військовослужбовців, що здійснює безпосереднє керування фізичним станом солдатів і сержантів при проведенні усіх форм фізичної підготовки, є командири підрозділів, що одержали відповідні знання, навички й уміння в процесі навчання.

У Статуті внутрішньої служби визначені вимоги до різних посадових осіб військової частини з питань фізичної підготовки. Так, якщо

командири полку і батальйону зобов'язані керувати всією бойовою підготовкою, кожен безпосередньо на своєму рівні, то заступник командира полку вже повинний безпосередньо брати участь у керівництві фізичною підготовкою і спортивною роботою в полку, а заступник командира батальйону – до того ж проводити спортивно-масові заходи; командир роти і його заступник – проводити навчальні заняття і спортивно-масову роботу з підлеглими військовослужбовцями; командир взводу – особисто навчати і виховувати довірений йому особовий склад у процесі навчальних занять, спортивно-масової роботи й інших форм фізичної підготовки.

Вищесказане дозволяє констатувати факт керування фізичною підготовкою в полку, власне кажучи, командирами всіх рівнів, що знаходять прояв у тій чи іншій функції: керівництві, плануванні, забезпеченні і проведенні.

Дана обставина визначає необхідність навчання командирів підрозділів –керівників занять з фізичної підготовки визначеного ступеня спеціалізованих знань і організаційно-методичних умінь в області керування процесом фізичної підготовки особового складу.

Процес командирської підготовки є строго регламентованою діяльністю бойової підготовки військовослужбовців, що включає в себе усі види занять, у тому числі і занять з фізичної підготовки, що визначені наказами і директивами Міністерства оборони.

Сучасна система фізичної підготовки містить у собі органічно взаємозалежні компоненти, що дозволяють цілеспрямовано реалізовувати конкретні диференційовані управлінські впливи командирів підрозділів у відповідності зі штатно-посадовим призначенням з навчання, розвитку, виховання і улагодження підлеглого особового складу (Л.А. Вейднер-Дубровин, В.А. Шейченко, 1992).

У своїй основі це визначає спрямованість навчання командирів підрозділів на формування у них знань, а також організаторсько-методичних умінь по керуванню процесом фізичного удосконалювання особового складу в процесі командирських занять.

Важливо відзначити, що для всіх посадових осіб військової частини, задіяних у проведенні занять з фізичної підготовки, характерний конкретний рівень знань, навичок і умінь, викликаних при проведенні фізичної підготовки.

Начальник фізичної підготовки і спорту виконує, насамперед, організаційну функцію в рішенні задач фізичної підготовки, а командири підрозділів у відповідності зі своїми посадовими обов'язками реально керують процесом фізичного удосконалювання військовослужбовців.

Командирська підготовка проводиться як у військах, так і у військово-навчальних закладах відповідно до вимог Наказу Міністра оборони України 1999 року № 331 і директиви заступника Міністра оборони України – Командувача Військ Протиповітряної оборони України 2000 р. № Д2.

Головними задачами командирської підготовки є: підвищення професійної кваліфікації і військової майстерності; духовне, культурне і фізичне удосконалювання; повне оволодіння своїми посадовими обов'язками; виховання особистої відповідальності кожного офіцера за стан своєї професійної підготовленості.

Для проведення командирської підготовки в підрозділах формуються навчальні групи по організаційно-штатному призначенню з дотриманням принципу «кожен командир (начальник) навчає підлеглих».

Заняття в системі командирської підготовки плануються по періодах навчання і містять у собі всі розділи бойової підготовки, у тому числі і фізичної підготовки.

Командирські заняття плануються і проводяться згідно з настановним наказом командира частини, яким визначаються штатні групи, дні і час занять. Вони проводяться з метою відновлення і поповнення професійних знань і вироблення командирських навичок у керуванні підрозділами в бойовій і повсякденній діяльності, підвищенню професійної підготовки офіцерів.

Навчання офіцерів у системі командирської підготовки по всіх предметах проводиться на лекціях, семінарах, групових і практичних вправах, контрольних, підсумкових заняттях, тренуваннях і тактичних летючках.

Заняття по фізичній підготовці спрямовані на удосконалення фізичних і рухових навичок, зміцнення здоров'я, загартовування, забезпечення високої працездатності і гармонійний розвиток офіцерів, а також на удосконалення їхньої спортивної кваліфікації. На прикладі організації командирської підготовки Харківського військового університету видно, що заняття з фізичної підготовки проводяться за окремою програмою, яка розрахована на 170 часів на річний період навчання, у вигляді практичних і контрольних занять. З них тільки два заняття мають методичну спрямованість. Це утруднює в повному обсязі виконати вимоги Міністра оборони України, які викладені в наказі № 331.

Доцільно відзначити, що вже в перших керівних документах з фізичної підготовки – Наставні з фізичної підготовки Сухопутних військ РККА 1938 року (НФП-38), Посібнику з фізичної підготовки РККА 1930

року, НФП-48, 54, був визначений обсяг заходів щодо підготовки керівників, їх види і спрямованість, що розвивалося в наступних Настановах.

У НФП-97 сказано, що підготовка керівників занять повинна забезпечувати підвищення організаційно-методичної майстерності. Вона здійснюється на теоретичних, методичних (учбово-методичних, інструкторсько-методичних, показових) заняттях, інструктажах і в процесі самостійної підготовки із запропонованої тематики.

У процесі проведення досліджень вивчалися план-програма командирської підготовки ХВУ, розклад командирських занять, тематичні плани з командирської підготовки. Усі заходи проводилися з метою уточнення кількості годин, затрачуваних на фізичну підготовку з урахуванням загального обсягу часу, що відводиться на інші види бойової підготовки.

У таблиці 1 показано ступінь участі командирів у забезпеченні процесу підтримки високої фізичної готовності як окремого військовослужбовця, так і всього підрозділу, виходячи з їх посадових обов'язків.

Таблиця 1

Виконання елементів організаторської діяльності і участі в проведенні форм фізичної підготовки офіцерами військової частини

№ з/п	Посада офіцерів	Елементи організації					Організація і проведення фізичної підготовки					
		Планування	Підготовка керівників занять	Забезпечення ФП	Удосконалення УМБ	Контроль	Облік	РФЗ	НЗ	СМР	ФТ в процесі НБД	Самостійна підготовка
1.	Командир в/ч	+	+	+	+	+		+	+	+	+	
2.	Зам. ком. в/ч з вих. роб.				+					+		+
3.	Начальник штабу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Зам. ком. в/ч з тилу				+							
5.	Командир батальйону	+	+	+	+	+	+	+	+			+
6.	Зам. ком. батальйону	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Зам. ком. бат. з вих. роб.				+		+			+		+
8.	Нач. штабу батальйону	+				+	+					
9.	Командир роти	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Зам. ком. роти з вих. роб.		+				+			+		+
11.	Командир взводу		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Педагогічний аналіз рівня професійної придатності офіцерів-керівників фізичної підготовки з обліком їхнього посадового призначення показав, що ефективність освітнього процесу має визначені недоліки. Так,

середній рівень підготовленості за загальноприйнятою педагогічною шкалою комплексної організаційно-методичної підготовленості склав – 2,84 бали (таблиця 2).

Аналіз листів контролю проведення практичних занять в період ПВПП показує, що у 84 % керівників занять як недолік указується слабка методична підготовленість. Результати контролю з організації ранкової фізичної зарядки також свідчать про недостатню підготовленість командирів взводів.

Таблиця 2

Ступінь сформованості знань і навичок з організації та проведення різних форм фізичної підготовки

Форми ФП	Оцінка (бали), $x \pm m$
Ранкова фізична зарядка	$3,02 \pm 0,1$
Навчальні заняття	$2,78 \pm 0,3$
Спортивно-масова робота	$2,6 \pm 0,2$
Фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності	$2,8 \pm 0,3$
Самостійна підготовка	$3,01 \pm 0,3$

З обліком викладеного цілком переконливо виглядає припущення про те, що діюча система підготовки керівників функціонує з істотними педагогічними витратами і визначає необхідність пошуку шляхів її подальшого удосконалювання.

Висновки.

1. Процес навчання офіцерів-керівників фізичної підготовки протягом останніх десятиліть має виражений консервативний характер, що виявляється, насамперед, у повторенні вимог основних керівних документів, орієнтованих на проведення інструкторсько-методичних занять на початку кожного періоду чи навчання перед вивченням найбільш складних розділів фізичної підготовки.

2. Педагогічний аналіз рівня професійної придатності офіцерів-керівників фізичної підготовки з обліком їхнього посадового призначення показав, що ефективність освітнього процесу має визначені недоліки. Так, середній рівень підготовленості за загальноприйнятою педагогічною шкалою, комплексної організаційно-методичної підготовленості склав – 2,84 бали, це визначає необхідність пошуку шляхів подальшого удосконалювання освітнього процесу.

3. Проведені дослідження показали доцільність впровадження в програму фізичної підготовки системи командирської підготовки, групових занять з тематичною направленістю, що дозволяє:

- систематизувати навчання офіцерів-керівників фізичної підготовки;
- активізувати діяльність не тільки тих, які навчаються, але і фахівців з фізичної підготовки і спорту;
- диференціювати зміст занять з урахуванням штатно-посадового призначення офіцерів за рішенням задач фізичної підготовки;

4. Обмеження за часом проведення зборів за підготовкою керівників занять диктують необхідність розробити науково-методичну документацію, яка дозволяє за короткий термін оновити та поповнити знання офіцерів, які будуть проводити ПВПП.

Подальші дослідження слід направити на вивчення інших проблем формування організаторсько-методичних умінь в сучасній системі підготовки керівників занять з фізичної підготовки в період начального військового навчання.

Література

1. Болотин А.Э., Дмитриев И.В. Роль активных методов обучения в формировании навыков руководства физической подготовкой: Тезисы итоговой научной конференции за 1993 год. – СПб.: ВИФК, 1994. – С. 55-56.
2. Гальперин П.Я., Талызина Н.Ф. В основе – управление процессом усвоения знаний / / Вестник высшей школы, 1965. - № 6. – С. 19-24.
3. Миронов В.В., Федоров В.Г. Педагогические аспекты совершенствования системы непрерывного военно-физкультурного образования // Теория и методика физической подготовки. – СПб.: ВИФК, 1994. - № 1. – С. 43-51.
4. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-97) – Київ, 1997.
5. Физическая подготовка Часть II. Основы методики физической подготовки - М.: Воениздат, 1993.- С. 226-233.

Надійшла до редакції 04.10.2003р.

ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПУТИ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Булатова М.М., Литвин А.Т.

Национальный университет физического воспитания и спорта
Украины

Аннотация. Совершенствование системы отечественного физического воспитания требует широкомасштабной работы законодательного, организационного, материально-технического и научно-методического характера. Ключевые слова: физическое воспитание, программа, среднее образование.

Булатова М.М., Литвин А.Т. Програми з фізичного виховання в системі середньої освіти і шляхи їхнього удосконалювання. Удосконалювання системи вітчизняного фізичного виховання вимагає широкомасштабної роботи законодавчого, організаційного, матеріально-технічного і науково-методичного характеру.

Ключові слова: фізичне виховання, програма, середня освіта.

Annotation. Bulatova M.M., Litvin A.T. The programs on physical training in a system of secondary education and path of their perfecting. The perfecting of a system of domestic physical training demands wide area activity legislative, organizational, material and scientific - methodical of nature.

Keywords: physical training, program, secondary education.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. В 1998 г. решением коллегии Министерства образования Украины была рекомендована программа для общеобразовательных школ [9]. Программа полностью базировалась на методологии, характерной для физического воспитания общеобразовательных школ Советского Союза послевоенного периода. Те же подходы к содержанию учебного материала, контрольным нормативам и требованиям. В программе отсутствовал материал, отражающий многообразные современные формы двигательной активности. Всю работу, как и много лет назад, предлагалось строить на материале гимнастики, легкой атлетики, плавания, футбола, баскетбола, гандбола и туризма. Большое внимание уделялось технической и даже тактической подготовке в ущерб функциональной. В программе полностью отсутствовал материал, связанный с необходимостью полноценного возрастного развития, определением негативных последствий современного образа жизни, формированием осанки, профилактикой заболеваний, которые в последние годы у школьников приобрели массовый характер. Полностью были проигнорированы интересы школьников разного возраста в отношении возможности использовать современные и наиболее популярные виды спорта и формы двигательной активности.

Вполне естественно, что эта программа не была воспринята учителями физического воспитания общеобразовательных школ, вызвала резкую критику специалистов как в области теории, так и практики физического воспитания. Поэтому структуры, ответственные за физическое воспитание и спорт, в системе образования были вынуждены принять срочные меры по кардинальной переработке программы. Новая программа «Основы здоровья и физическая культура» (программа для общеобразовательных учебных заведений, I–II классы) была принята в конце 2001 г. [2]. Теорией и передовой практикой физического воспитания давно доказано, что физическое воспитание должно преимущественно носить функциональную направленность, а несовершенство технического исполнения движений в физическом воспитании, в отличие от спорта высших достижений, принципиального значения не имеет – важно получить полноценную нагрузку, стимулирующую развитие и поддержание возможностей жизненно важных органов и систем организма [1, 13, 15]. В рассматриваемой программе прямо противоположная ориентация – перегруженность сложными, не имеющими практического применения упражнениями при невнимании к функциональной подготовке занимающихся [2].

Работа выполнена согласно плана НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Целью работы является анализ существующих программ по физическому воспитанию и разработка путей их совершенствования.

Результаты работы. Само название этого документа свидетельствует о том, что все содержание программы должно быть увязано с проблемой улучшения здоровья учащихся, привития им основ здорового образа жизни. На это же ориентирует и содержание пояснительной записки к программе, в которой отмечается, что процесс физического воспитания должен быть построен на основе «анатомо-физиологических периодов развития и оздоровления организма школьников», обеспечивать «формирование умений и навыков здорового образа жизни, полезного проведения свободного времени и активного отдыха, формирования знаний, умений и навыков, соблюдения личной гигиены, профилактики заболеваний», «профилактику нарушений осанки, устранения утомления учеников» [2]. Появились кардинальные изменения и в самой программе. В частности, она приобрела явно выраженную спортивную направленность. Наряду с традиционными видами спорта – легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием, лыжным спортом, туризмом, баскетболом, волейболом, гандболом программой широко рекомендуется футбол. Представлены в программе и разделы,

направленные на повышение общей и специальной физической подготовленности, предусмотрены различные формы двигательной активности для учащихся различного возраста и др.

Однако, к большому сожалению, этот документ в целом вызывает недоумение как в отношении организации его подготовки, так и конкретного содержания. В отношении организации нельзя не увидеть келейности, что проявилось в отсутствии его обсуждения не только в средствах массовой информации, но и в специальной печати, среди широкого круга специалистов. Выход программы сделан в обход и без согласования с Государственным комитетом Украины по вопросам физической культуры и спорта, которому по закону «О физической культуре и спорте» и положению о его деятельности предписана головная роль, наряду с Министерством образования и науки Украины, в вопросе подготовки и принятия подобных документов. Оставлены были в стороне от подготовки программы и ведущие учебные и научные центры страны – все пять специализированных высших учебных заведений, включая головной вуз отрасли – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, а также Государственный научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. Однако на это можно было бы не обратить внимания, хотя, по сути, подобная практика недопустима, если бы принятый документ позволил улучшить состояние дел в системе физического воспитания учащихся. На деле же принятая новая программа не только содержит принципиальные просчеты, имеющиеся в предыдущих, но и новые недостатки, которые чреваты серьезными негативными последствиями не только в отношении эффективности процесса физического воспитания, но и здоровья учащихся. Для того, чтобы не быть голословными приведем несколько характерных примеров.

Первым, принципиальным недостатком программы явилось то, что при формировании «учебного приоритетного материала» были использованы принципы, которые находятся в основе построения программы для детских спортивных школ, ориентированных, естественно, на задачи спорта высших достижений, а не физического воспитания учащихся. Проще говоря, разделы программы в значительной мере позаимствованы из разделов программ по видам спорта для детско-юношеских спортивных школ. Отсюда огромное количество требований и упражнений не приемлемых для общеобразовательных школ в силу их сложности, излишней детализировки, травмоопасности, недоступности для усвоения в связи с явным недостатком времени, отводимого на уроки по физическому воспитанию. Приведем несколько примеров из наиболее

широко представлених разделов програми:

Учебный приоритетный материал (4 класс)

Футбол

Технічна підготовка:

“М’яч у колі” естафети.

Техніка пересування: біг перехресним кроком; поворот стрибком; поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами.

Удари по м’ячу ногою: удари середньою та внутрішньою частинами підйому по нерухомому м’ячу і м’ячу, що котиться (від гравця, назустріч йому, праворуч або ліворуч від нього); виконання ударів на точність після зупинки ведення м’яча та відволікальні дії.

Удари по м’ячу головою: удари по м’ячу середньою частиною лоба з місця та розбігу.

Зупинки м’яча: зупинки м’яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинки стегном і грудьми зустрічного м’яча.

Ведення м’яча: ведення м’яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу “вісімкою”, а також поміж стійок.

Відволікальні дії (фінти): фінти “відходом”, “ударом”, “зупинкою”.

Віднімання м’яча: віднімання м’яча вибиванням у суперника у випадку, коли він рухається назустріч, ліворуч та праворуч від гравця.

Вкидання м’яча: з місця і з кроку на точність (у ноги чи на хід партнера).

Жонгливання м’ячем.

Техніка гри воротаря: ловіння м’яча зверху; кидки м’яча зверху і знизу.

Тактична підготовка:

Індивідуальні дії без м’яча: вибір моменту для “відкривання” і “закривання” з метою отримання м’яча; вміння оцінювати доцільність тієї чи іншої позиції, своєчасно займати найвигіднішу позицію для отримання м’яча.

Індивідуальні дії з м’ячем: доцільне використання вивчених технічних прийомів у грі; визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких доцільні ведення, передача м’яча партнеру та обведення суперника.

Групові дії: взаємодія двох чи трьох партнерів у грі; виконання передач у ноги, на удар партнеру та на вільне місце; виконання найпростіших комбінацій під час початкового, кутового, штрафного і вільного ударів та вкидання м’яча з-за бічної лінії.

Учебный приоритетный материал (7 класс)

Гімнастика

Опорні стрибки ноги нарізно через козла, зігнувши ноги, боком з поворотом на 90 градусів (хлопці і дівчата); опорний стрибок ноги нарізно через коня у довжину (хлопці); лазіння у 2 чи 3 прийоми; поєднання елементів вправ у висах та упорах (хлопці): із вису стоячи підйом переворотом в упор – перемах правою – спад у вис зависом – вис на підколінках – через стійку на руках опускання в упор присівши – о.с.; упор на брусах з опорою ногами – махом уперед сівши ноги нарізно – перемах правою (лівою) сівши на стегні – зіскок з поворотом на 90 або 180 градусів; (дівчата) підйом переворотом в упор на нижній жердині – переворот у вис присівши – вис вигнувшись з опорою ногами на верхній – махом однієї, поштовхом другої: перехід в упор на нижній – махом назад зіскок з поворотом на 90 градусів або 180 градусів; поєднання елементів вправ на 90 градусів або 180 градусів; поєднання елементів вправ у рівновазі (дівчата): вискік на колоду у напівприсід – ходьба зі змахом ніг – пробіжка – 2 стрибки на одній нозі – поворот на носках у напівприсіді – присід – упор стоячи на коліні – стійка впоперек – зіскок вигнувшись.

Учебний пріоритетный материал (8 класс)

Легка атлетика

Біг на 100 м: старт і стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішне прискорення і зупинка після фінішу; спеціальні бігові вправи; біг на 400 м: біг з рівномірним прискоренням; біг з повторним прискоренням 15-20 м і вільний між ними; біг на 2000 м: техніка дихання.

Стрибки: у довжину способом “зігнувши ноги” та підготовка до відштовхування в стрибках у довжину; фаза польоту, приземлення; стрибок у “кроці” через перешкоду з наступним пробіганням, бігові рухи ногами в упорі на брусах та після відштовхування від пружинистого містка; махи сильно зігнутою ногою, у висоту способом “переступання”; (махи однією ногою у 5 кроків, дістати предмет на визначеній висоті у стрибку; імітація переходу планки з опорою на гімнастичного коня (чи ін.).

Метання: тримання м’яча й гранати та розбіг, підготовка до кидка, 2 способи відведення гранати; крок навхрест, 5 кидових кроків; вправи для розвитку рухомості у плечовому та зміцнення зв’язок ліктьового сугавів; метання м’яча і гранати з-за спини через плече.

Естафетний біг: передача естафетної палички; біг по віражу; спеціальні вправи бігуна та стрибуну; біг на відстань 2000 м.

Даже не специалисту по физическому воспитанию и видам спорта абсолютно ясно, что большая часть материала программы не

имеет связи с задачами физического воспитания – укрепления здоровья, профилактики заболеваний и травматизма, то есть со всем тем, что декларировано в пояснительной записке к программе. Во-первых, большая часть упражнений связана с освоением деталей техники видов спорта, требующих больших временных затрат и не связанных с задачами физического воспитания – сложные упражнения на брусьях и гимнастическом бревне, техника бега по виражу и передачи эстафетной палочки, техника 5-бросковых шагов при метании гранаты, многочисленные «финты» и взаимодействия игроков в атаке и защите и т.д. и т.п. [2].

Во-вторых, сложная техническая направленность программного материала не позволяет обеспечить, особенно в условиях малого количества уроков и общего дефицита времени для занятий физическим воспитанием, решение главной задачи физического воспитания учащихся – полноценную физическую нагрузку, способствующую укреплению основных функциональных систем – двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной. Теорией и передовой практикой физического воспитания давно доказано, что физическое воспитание должно преимущественно носить функциональную направленность, а несовершенство технического исполнения движений в физическом воспитании, в отличие от спорта высших достижений, принципиального значения не имеет – важно получить полноценную нагрузку, стимулирующую развитие и поддержание возможностей жизненно важных органов и систем организма [1, 13, 15]. В рассматриваемой программе прямо противоположная ориентация – перегруженность сложными, не имеющими практического применения упражнениями при невнимании к функциональной подготовке занимающихся [2].

Не менее серьезным недостатком является и то, что большая часть программного материала отражает практику физического воспитания первой половины прошлого века и предусматривает в основном использование технического арсенала спортивной гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр – волейбола, баскетбола, гандбола, футбола. Нельзя не видеть, что в последние десятилетия физическое воспитание и массово-оздоровительный спорт обогатились множеством современных, эмоционально-насыщенных форм двигательной активности, имеющих несравненно большую эффективность для решения задач физического воспитания по сравнению с традиционными видами спорта – различные виды аэробики (их сегодня более 30), шейпинг, стретчинг и оздоровительная йога, бильярдный спорт, боулинг, горные лыжи, сноуборд, культуризм, оздоровительная ходьба,

оздоровительное плавание, многообразные формы активности с использованием специальных тренажеров силовой и кардиореспираторной направленности и др. [1, 6, 16, 17]. Многообразие форм двигательной активности позволяет спланировать рациональную систему физического воспитания для людей различного возраста, физической подготовленности, состояния здоровья, с различными интересами при использовании индивидуальной и коллективной форм занятий, а также в качестве средства проведения свободного времени и т.д. [1, 7, 14]. К сожалению, как теоретическая, так и практическая часть программы «Основы здоровья и физической культуры» практически оставляют вне поля зрения эту сторону дела.

Третьим, принципиальным недостатком является то, что при формировании приоритетного материала полностью проигнорировано общеизвестное положение, согласно которому физическое воспитание должно за счет укрепления опорно-двигательного аппарата обеспечивать профилактику травматизма учащихся, а не способствовать ему. Программа изобилует сложными и травмоопасными упражнениями на гимнастических снарядах, скоростно-силовыми легкоатлетическими упражнениями, опасными для мышц, связок и сухожилий. Приоритет, отданный среди всех спортивных игр футболу, при рекомендованном содержании учебного материала, таит большую угрозу широкого распространения травм. Известно, что футбол является наиболее травмоопасным видом, требующим в процессе занятий комплексной работы над профилактикой травм [8]. Если же подробно проанализировать практическую часть программы, то мы можем увидеть большое количество травмоопасных технических приемов и никакого внимания профилактике травм ни в теоретической, ни в практической частях программы.

И, наконец, четвертый принципиальный недостаток сводится к тому, что «Контрольные учебные нормативы и требования» в отношении физической подготовленности учащихся построены на материале государственных тестов и нормативов оценки физической подготовленности населения Украины, неприемлемость которых была рассмотрена выше и необходимость переработки которых была предопределена Целевой государственной программой «Физическое воспитание – здоровье нации», введенной в действие Указом Президента Украины 1 сентября 1998 г. [11].

Этими серьезными, принципиального характера, просчетами не ограничивается содержание программы. Однако, и приведенных достаточно для того, чтобы констатировать, что составителями

программы совершена серия грубых методологических ошибок принципиально повлиявших на направленность и содержание этого документа. Основными из них, повлекших за собой все остальные, явились оторванность от огромного объема научного знания, накопленного в мире за последние 20 лет, стремление построить процесс физического воспитания школьников на методологии, сформированной в 20-е – 50-е годы прошлого века, вошедшей в противоречие с требованиями жизни уже в 60-е годы и отвергнутой в большинстве стран, в которых серьезно занимались проблемами физического воспитания в последние десятилетия XX века.

В качестве частных просчетов следует выделить:

- несоответствие программы требованиям возрастной физиологии;
- отсутствие ориентации на решение конкретных задач охраны здоровья – повышение возможностей важнейших функциональных систем улучшение телосложения и осанки, укрепление иммунитета, профилактика конкретных заболеваний;
- отсутствие связи с другими важнейшими компонентами здорового образа жизни;
- ориентация на устаревший двигательный материал, несоответствующий современному уровню развития средств и методов физического воспитания и не представляющий интереса для современной молодежи;
- ориентация на устаревший двигательный материал, несоответствующий современному уровню развития средств и методов физического воспитания и не представляющий интереса для современной молодежи;
- ориентация на устаревшие и требующие коренной реорганизации программно-нормативные основы системы физического воспитания, выраженные в государственных тестах;
- ориентация в системе физического воспитания на систему тестирования, требующую предельной мобилизации двигательной и вегетативных функций, что приемлемо для спорта, но противопоказано для физического воспитания;
- ориентация содержания программы на совершенствование двигательных навыков в ущерб функциональной подготовке, что также нарушает основные принципы физического воспитания, отличные от принципов спортивной подготовки;
- отсутствие образовательной части программы, ориентированной на использование физического воспитания как важнейшей части образа жизни, способствующей полноценному возрастному развитию,

профилактике заболеваний, увеличению продолжительности и улучшению ее качества жизни и т.д. и существующей в органическом единстве с рациональным питанием, профилактикой курения, стрессов, здоровым заполнением досуга и т.д.

Использование такой программы способно еще более усугубить и без того плачевное состояние школьного физического образования. При всем уважении к органам образования видимо неверно предоставлять им возможность внедрять подобную программу при игнорировании мнения смежных министерств и ведомств, без широкого общественного обсуждения. Это документ общегосударственного значения и его внедрение должно быть осуществлено соответствующим образом.

При желании и координации действий различных министерств и ведомств, ответственных за состояние здоровья, физическую подготовленность и образ жизни учащихся разработать современные, научно обоснованные программы по физическому воспитанию для внедрения в систему среднего и высшего образования не сложно, так как для этого накоплен огромный научный материал медико-биологического и педагогического характера. При этом речь идет не только об использовании практически необходимого массива научного знания и практического опыта, накопленных в последние десятилетия за рубежом. В нашей стране в последнее время изданы десятки серьезных работ, в которых обосновывается необходимость кардинальной перестройки системы физического воспитания населения, обосновывается методология и конкретные пути осуществления этой работы. Вполне естественно, что авторы этих работ, квалифицированные и современно мыслящие люди, при соответствующей организации дела могли бы в короткий срок сформировать основы и разработать научно-обоснованные документы для средней и высшей школы. Для подтверждения этой точки зрения достаточно сослаться, например, на работу сотрудника Кировоградского государственного педагогического университета им. В.Виниченко В.С.Язловецкого, опубликованную в 2001 г. [12], в которой определяются принципы и организационные основы оздоровительной системы физического воспитания учащихся. В частности, к основным принципам, которыми необходимо руководствоваться отнесены:

- принципы приоритета здоровья, валеологической направленности физкультурно-оздоровительной работы;
- лечебно-профилактическая и оздоровительная направленность использования средств физической

- культуры;
- лично-индивидуальный подход к подбору средств, форм и методов в зависимости от состояния здоровья, возраста, пола, типа строения тела;
- принцип опережающего духовного развития и воспитания гуманистических ценностей;
- принцип комплексного использования разнообразных средств, методов и систем оздоровления личности;
- принцип единства физического и психического, общего и местного;
- принцип профессионально-прикладной направленности занятий с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Обозначены и некоторые проблемы, требующие научной разработки:

- оптимизация норм физической активности;
- разработка модели урока и методики проведения занятий, направленной на стимуляцию жизнеспособности и повышения резервов адаптации;
- составление оздоровительных программ для лиц с хроническими заболеваниями на основе теории оздоровительных эффектов физической культуры и спорта;
- формирование навыков здоровья.

Сформированы также и принципиальные требования к практической и теоретической частям уроков по физическому воспитанию (табл. 1, 2).

Было бы не совсем верно сложившееся критическое состояние отечественной системы физического воспитания объяснять традициями, консервативностью мышления и недостаточной квалификацией специалистов. Тем более, что практика современного массово-оздоровительного спорта, не зажатая рамками государственного регулирования, говорит об обратном: индустрия оздоровительного фитнеса бурно развивается, охватывает заметную часть людей различного возраста. Лучшие фитнес-центры страны по качеству оборудования, спектру предоставляемых услуг, квалификации специалистов и уровню обслуживания стремительно приближаются к лучшим западным образцам. Появились фундаментальные труды по теории и методике использования средств двигательной активности и массового спорта в здоровом образе жизни [3, 4, 5, 10]. Дело здесь в другом: наличие государственного документа, ориентирующего не на

Таблица 1

Схема урока по физическому воспитанию оздоровительной направленности

Части и разделы урока	Задачи частей урока	Используемые средства	Механизмы оздоровительных эффектов
Вводная часть (3–5 минут)	Организация занимающихся (группы). Мобилизация внимания. Объяснение задач урока и их валеологическое значение. Изучение резерва адаптационных возможностей организма.	Построение, перестроение. Упражнения на осанку, мышечно-суставную чувствительность. Статистические и динамические дыхательные упражнения. Идеомоторные упражнения.	Теоретические сведения о роли сознания, психики и духовности в укреплении здоровья. Обеспечение единства психического и физического путем сосредоточения внимания на выполняемых упражнениях, их структура (потенцирование упражнений).
Подготовительная часть (7–10 минут)	Формирование двигательной доминанты. Обеспечение вращивания организма. Повышение общего тонуса организма. Постепенное включение вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата (разогревание мышц). Подготовка организма к выполнению физической нагрузки разной направленности.	Ходьба в разных темпах и направлениях. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, на снарядах. Упражнения на координацию, вестибулярный аппарат.	Мобилизация трофических процессов и энергетических систем за счет эффекта активного отдыха, эффекта восполнения и эффекта устранения избыточности.
Основная часть, 1 раздел (10–15 минут)	Обеспечение общей тренированности организма. Формирование и усовершенствование двигательных навыков и физических качеств с учетом состояния здоровья и сенситивного периода.	Упражнения на тренировки экстракардиальных и кардинальных факторов кровообращения. Двигательные переключения. Упражнения аэробного характера (ходьба, бег). Упражнения с использованием тренажеров.	Усовершенствование механизмов моторно-висцеральных рефлексов, общей адаптации. Улучшение интеграции функций. Обеспечение эффекта физической тренировки.
2 раздел (10–15 минут)	Обеспечение социальной тренированности. Достижение оздоровительных эффектов и полноценной адаптации организма.	Подвижные и спортивные игры. Физические упражнения из восточных оздоровительных систем.	Развитие и совершенствование долговременных механизмов адаптации. Выраженные информационные влияния.
Заключительная часть (5–10 минут)	Постепенное снижение физического и эмоционального перенапряжения, перевод организма в спокойное состояние. Общее успокоение организма. Снятие двигательной доминанты. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	Спокойная ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Упражнения на расслабление мышц и переключение внимания. Упражнения аутогенной тренировки. Медитация.	Обеспечение как адаптационного, так и специализированного действия. Адаптационное влияние проявляется в форме эффекта погашения.

Таблица 2

Программа необходимых знаний для уроков оздоровительной физкультуры

Ступени школьного образования	Класс	Характеристика программного материала по валеологии
Школа здоровья (учащиеся 1–4 классов)	1	Общее представление о строении тела человека. Понятие о здоровье. Правильная осанка. Двигательная активность. Профилактика дефектов осанки и плоскостопия. Сведения о режиме дня и личной гигиене.
	2	Нормы двигательной активности. Значение утренней гигиенической гимнастики. Упражнения для формирования осанки и коррекции плоскостопия. Гимнастика для глаз.
	3	Общие правила закаливания. Водные и оздоровительные процедуры. Значение ходьбы и бега для здоровья. Понятие о вредных привычках. Самомассаж лица, ушей. Основные правила оказания первой помощи при травмах и ссадинах.
	4	Дыхание во время ходьбы и бега. Реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки. Пульс. Правила приема солнечных и воздушных ванн. Массаж биологически активных точек тела для профилактики заболеваний.
Жизнь и здоровье (учащиеся 5–9 классов)	5	Упражнения для тренировки сердечно-сосудистой системы. Суточная потребность в витаминах и микроэлементах. Гигиенический уход за телом, одеждой и обувью. Активный отдых как способкрепления здоровья.
	6	Понятие о методах определения и оценки физического развития. Упражнения, влияющие на рост и силу мышц. Понятие о фитотерапии. Система дыхательной гимнастики (А.Н.Стрельникова, К.П.Бутейко). Составные части здоровья и методы их определения. Методика использования проросших зерен пшеницы для оздоровления.
	7	Понятие о выносливости и методах ее развития. Оздоровительная система О.Купера (аэробика). Биоритмы и их влияние на здоровье. Упражнения для расслабления. Вред никотина и алкоголя на здоровье и физическую работоспособность.
Ступени школьного образования	Класс	Характеристика программного материала по валеологии
	8	Растения-адаптогены и иммуномодуляторы. Фитодиета при повышенной радиации. Питание при занятиях физическими упражнениями. Средства восстановления работоспособности. Упражнения на развитие гибкости. Дыхательная гимнастика йогов.
	9	Утомление. Определение степени утомления по внешним признакам. Закон средних нагрузок и скорости. Лечебная физкультура в профилактике и лечении заболеваний. Водный режим и здоровье.
Здоровье будущего (10–11 классы)	10	Восточные системы оздоровления. Оздоровительная система К.Ниши. Составление программ закаливания. Системы питания: вегетарианство, раздельное и смешанное питание, посты. Физическая культура при беременности и после родов.
	11	Факторы риска и здоровье. Профилактика стрессов. Аутогенная тренировка. Медитации. Физическая культура в пожилом возрасте. Системы голодания и их значение для здоровья.

современные формы и методы физического воспитания, а зовущего в отжившее прошлое, стало серьезным тормозом в деле совершенствования официальной системы физического воспитания, ее перевода в прогрессивное русло. Принятая целевая комплексная программа «Физическое воспитание – здоровье нации» [11] хоть и обходит молчанием вопрос о необходимости сдачи государственных тестов (соответствующих указаний нет ни в перечне главных задач, ни в перечне конкретных мероприятий физкультурно-оздоровительной работы), что само по себе является достаточно красноречивым фактом, но и не дает им должной оценки, ограничиваясь указанием на необходимость «внесения изменений и дополнений» в систему тестов.

Таким образом, совершенствование системы отечественного физического воспитания требует ширококомасштабной работы законодательного, организационного, материально-технического и научно-методического характера.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем совершенствования программ по физическому воспитанию в системе среднего образования.

Список использованных источников

1. Губарева Е.С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики: Дис... канд. наук физ. восп.: 24.00.02. — К., 2001. — 210 с.
2. Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-11 класи /Міністерство освіти і науки України; Комітет з фізичного виховання та спорту. — К.: Початкова школа, 2001. — 112 с.
3. Основы валеологии: Учеб. пособие: в 3-х кн. / Под общ. ред. акад. В. П. Петленко. — Киев: Олимпийская лит., 1999. — Кн. 1. — 436 с.
4. Основы валеологии: Учеб. пособие: в 3-х кн. / Под общ. ред. акад. В. П. Петленко. — Киев: Олимпийская лит., 1999. — Кн. 2. — 352 с.
5. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни: Пер. с англ. — Киев: Олимпийская лит., 1999. — 320 с.
6. Ракитина Р.И., Подопригора Е.И. Оздоровительная физкультура для женщин. — К.: Здоров'я, 1991. — 136 с.
7. Ріпак І. Методика визначення рухової активності дорослого населення /Львівський державний інституту фізичної культури. — Львів, 2002. — 42 с.
8. Спортивные травмы: Основные принципы профилактики и лечения /Под общей редакцией П.А.Ф.Х.Ренстрема. — Киев: Олимпийская лит., 2002. — Гл. 3: Методы профилактики поврежденных опорно-двигательного аппарата / Мари Т. Моффруа. — С. 31-41.
9. Фізична культура: Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи / Міністерство освіти України; Головне управління середньої освіти. — К.: Перун, 1999. — 64 с.
10. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес : Пер. с англ. — Киев : Олимпийская лит., 2000. — 368 с.
11. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання — здоров'я нації” // Спортивна

- газета. — 1998. — 27,28 лист., 8,10,11 грудня, 23 грудня.
12. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання — здоров’я нації” // Спортивна газета. — 1998. — 27,28 лист., 8,10,11 грудня, 23 грудня.
 13. Concepts of Physical Fitness: with Laboratories /C.B.Corbin, R.Lindsey. — Eighth edition. — [Madison]: Publishers, [1994]. — 2789 p.
 14. De Vries H.A., Housh T.J. Physiology of Exercise. — [Madison]: WCB Brown and Benchmark Publishers — 1994. — 636 p.
 15. Fitness for life: An Individualized Approach / P.E.Allsen, J.M.Harrison, B.Vance. — 5th ed. — [Madison]: WCB. Brown and Benchmark Rublishess, [1993]. — 260 p.
 16. Prentice W.E. Fitness for college and life. — 5-th ed. — [Boston]: WCB. McGraw-Hill, 1997. — 393 p.
 17. Sports and recreational activities / D. Vood, F.F.Musker, J.E.Rink. — 11-th end. — [Boston]: WSB McGraw-Hill, 1995. — 625 p.

Поступила в редакцію 27.10.2003г.

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПЕРВОКУРСНИКОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Зайцев В.П., Крамской С.И.

Белгородский государственный технологический университет им.
В.Г.Шухова

Аннотация. В статье изложены результаты врачебно-педагогического обследования студентов первого курса, их заболеваемость, распределение по учебным отделениям и мероприятия, направленные на формирование и укрепление их здоровья.

Ключевые слова: заболеваемость, физические культура.

Анотація. Зайцев В.П., Крамської С.І. Лікарсько-педагогічне забезпечення першокурсників з ослабленим здоров’ям. У статті викладені результати лікарсько-педагогічного обстеження студентів першого курсу, їхня захворюваність, розподіл по навчальних відділеннях і заходи, спрямовані на формування і зміцнення їхнього здоров’я.

Ключові слова: захворюваність, фізичні культура.

Annotation. Zaytsev V.P., Gramskoy S.I. Medical pedagogical maintenance of the students of the maiden course with loosened health. This article reflects the results of a doctor’s examinations of first year sbulats’ state of health; their distribution to among academic groups and certain steps aimed at improvity their health.

Keywords: morbidity, physical culture.

Постановка проблемы. Определение уровня физической подготовленности студентов первого курса является одной из важных проблем кафедры физического воспитания и спорта нефизкультурных вузов. На это указывают исследования ученых, врачей, педагогов [4, 9]. Этот уровень вместе с оценкой здоровья студентов имеет первостепенное значение при их распределении по учебным отделениям для занятий физической культурой и спортом. Такие мероприятия основываются на

результатах врачебно-педагогического обследования студентов и их медико-биологического обеспечения на протяжении всего курса обучения.

Работа выполнена согласно плана НИР Белгородского государственного технологического университета им. В.Г.Шухова.

Анализ последних исследований и публикаций. Без разрешения рассматриваемой проблемы немислимо овладение студентами понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умения их адаптивного и творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности [7].

Современная система занятий студентов физической культурой в нефизкультурном вузе становится основополагающим фактором в становлении физически здоровой и гармонично развитой личности. Об этом также отмечает Л.И.Лубышева [6], утверждая, что формирование мировоззренческих взглядов на физическую культуру является составной частью физкультурного образования. Она вырабатывает научные взгляды на развитие физической культуры и общественную потребность в ней, а занятия физическими упражнениями положительно влияют на социальную активность человека, его здоровье и долголетие. Следует заметить, что практическая реализация предложенных взглядов в значительной степени связана с методически правильным распределением первокурсников по учебным отделениям для занятий физической культурой.

При распределении студентов по учебным отделениям следует руководствоваться действующими программами: «Примерная программа дисциплины физическая культура для высших учебных заведений» (2000) и «Программа дисциплины физическая культура для студентов вузов строительного профиля» (2001), а также материалами и инструкциями органов здравоохранения, образования и физической культуры [5]. Все эти законодательные акты направлены на формирование здорового образа и спортивного стиля жизни студенческой молодежи средствами физической культуры, естественными факторами природы и другими оздоровительными мероприятиями.

В связи с изложенным, **поставлена задача:** обобщить опыт деятельности кафедры физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета (БГТУ) по обследованию студентов, поступивших на первый курс с **целью**

разработки мероприятий по формированию у них оздоровительной культуры.

Изложение основного материала. Для выполнения поставленных цели и задач на кафедре физического воспитания и спорта университета функционирует врачебно-педагогическая комиссия. В ее состав входят врачи разных специальностей, преподаватели физической культуры, физиолог, социолог, психолог, эколог, мед статистик.

В процессе поставленных цели и задач использовались различные формы воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных программ. Причем каждая из них имеет свою направленность и отражает специфику того учебного отделения, в котором будет заниматься студент физической культурой. Учитывались нами и такие факторы, как физическая подготовленность студента, его функциональное состояние организма, тяжесть и течение патологического процесса, пол, проживание в сельской местности или в городе, желание самого студента, занятие физкультурой в школе, наличие заболеваний и дефектов в развитии. При обследовании студентов применяли: сбор анамнеза, клиническое обследование, отдельные функциональные пробы (Штанге, Генчи, Розенталя, Мартине и др.), амбулаторные медицинские карты и другие медицинские документы.

В качестве примера рассмотрим результаты комплексного врачебно-педагогического обследования 764 студентов первого курса, проведенного на кафедре физического воспитания и спорта БГТУ. В их обследовании непосредственное участие принимали и авторы статьи. Юношей было 445(58,2%), девушек- 319(41,8%). В возрасте 16 лет было 10(1,3%) первокурсников; 17 лет – 492(64,4%); 18...19 лет – 207 (27,1%); 20 лет и старше – 55 (7,2%). До поступления в вуз, в г. Белгороде проживало 354 (46,4%) человек, в районах Белгородской области – 321 (42%), в других регионах России- 82 (10,7%), в странах СНГ-7 (0,9%).

У 207 (27,1%) обследованных выявлено одно заболевание или дефект в развитии, у 173 (22,7%)- два, у 120 (15,7%)- три, у 69(9%)- четыре, у 50(6,5%)- пять и более. У 145(19%) студентов болезней и дефектов в развитии не определено. Результаты обследования первокурсников в 2001 году в сравнении с предыдущими годами представлены в табл. 1.

Анализ обследованных первокурсников (табл. 1.), показал, что количество студентов с одним заболеванием или дефектом в развитии на протяжении последних шести лет с каждым годом уменьшалось, в то время как число студентов с двумя и более заболеваниями увеличивалось. Количество же студентов, признанных врачебно-педагогической

комиссией здоровыми, с каждым годом сокращалось.

Таблица 1

Заболеваемость студентов-первокурсников БГТУ в динамике.

№ п/п	Число заболеваний или дефектов	Годы обследования							
		1996		1997		1999		2001	
		Абсол. Число	%	Абсол. Число	%	Абсол. Число	%	Абсол. Число	%
1.	Одно	260	38,9	337	38,7	430	33,9	207	27,1
2.	Два	158	23,6	235	27,7	323	25,4	173	22,7
3.	Три	45	6,7	81	9,3	156	12,3	120	15,7
4.	Четыре	12	1,8	22	6,0	76	6,0	69	9,0
5.	Пять	2	0,3	3	0,5	23	1,8	-	-
6.	Шесть	-	-	-	-	9	0,7	-	-
7.	Семь	192	28,7	193	22,2	253	19,9	145	19,0
Всего:		669	100	871	100	1270	100	764	100

Нами также проведен сравнительный анализ структуры заболеваемости в 1996 и 2001 годах (табл.2.).

Данные таблицы 2 свидетельствуют о том, что самой распространённой патологией среди систем организма студентов были заболевания и нарушения опорно-двигательного аппарата, органов зрения, уха, горла, носа и внутренних органов. Однако, среди нозологических заболеваний чаще всего встречаются сколиоз, плоскостопие, миопия, хронический тонзиллит, гайморит и вазомоторный ринит, вегетососудистая дистония, хронический гастрит и гастродуоденит, реже - пролапс митрального клапана, гиперплазия щитовидной железы, хронический пиелонефрит, гипотрофия.

Как показал анализ заболеваемости, за шесть лет в структуре заболеваемости студентов произошли некоторые изменения. Так, в 2001 году по сравнению с 1996 годом увеличилось число заболеваний и нарушений опорно-двигательного аппарата и эндокринной системы, но уменьшилось число болезней органов зрения, уха, горла, носа. Что касается нозологических заболеваний, то отмечено увеличение таких болезней, как сколиоз, гиперплазия щитовидной железы, пролапс митрального клапана, вегетососудистая дистония, хронический гастрит и гастродуоденит.

В 2001 году в основное учебное отделение для занятий физической культурой направлено 358(46,9%) первокурсников, в подготовительное- 209(27,3%), в специальное- 182(23,8%). Остальные 15(2%) студентов освобождены от практических занятий по физической культуре и были зачислены в группы занятий по лечебной физкультуре. При распределении студентов в учебные отделения мы придерживались

Таблица 2

*Структура заболеваемости обследованных студентов первого курса
БГТУ в динамике.*

№ п/п	Наименование заболеваний	Количество студентов			
		1996г.		2001г.	
		Абсол. число	%	Абсол. число	%
1	2	3	4	5	6
1	Внутренние болезни	110	16,4	348	45,5
1.1	Заболевания системы дыхания	6	1,6	26	3,4
1.1.1	Хронический бронхит	2	-	13	-
1.1.2	Бронхиальная астма	4	-	9	-
1.1.3	Другие заболевания и дефекты	-	-	4	-
1.2	Заболевания сердечно-сосудистой системы	43	7,6	172	22,5
1.2.1	Гипертоническая болезнь I и I-II стадий	3	-	2	-
1.2.2	Ревматизм, период ремиссии	1	-	7	-
1.2.3	Протаз митрального клапана	9	-	31	-
1.2.4	Другие пороки сердца	1	-	5	-
1.2.5	Вегетососудистая дистония	24	-	127	-
1.2.6	Другие заболевания и дефекты	5	-	-	-
1.3	Заболевания системы пищеварения	37	6,6	123	16,1
1.3.1	Хронический гастрит и гастродуоденит	20	-	79	-
1.3.2	Язвенная болезнь желудка и 12-ти перстной кишки, период ремиссии	4	-	5	-
1.3.3	Хронический гепатит, в т.ч. вирусный	6	-	24	-
1.3.4	Другие заболевания	7	-	15	-
1.4	Заболевания почек и мочевыводящих путей	24	4,2	27	3,5
1.4.1	Хронический пиелонефрит	19	-	17	-
1.4.2	Почечнокаменная болезнь	-	-	2	-
1.4.3	Нефроптоз	2	-	3	-
1.4.4	Другие заболевания и дефекты	3	-	5	-
2	Эндокринные заболевания и нарушения обмена веществ	28	4,6	161	21,1
2.1	Болезни щитовидной железы	10	-	78	-
2.2	Ожирение	7	-	20	-
2.3	Гипотрофия	9	-	63	-
2.4	Другие заболевания	2	-	-	-
3	Заболевания и нарушения опорно-двигательного аппарата	293	52	466	61,0
3.1	Сколиоз	33	-	153	-
3.2	Плоскостопие	94	-	51	-
3.3	Сколиотическая осанка	41	-	172	-
3.4	Кифотическая осанка	11	-	35	-
3.5	Остеохондроз	6	-	17	-
3.6	Другие заболевания и дефекты	166	-	55	-
4	Заболевания органов зрения	173	30,6	171	22,4
4.1	Миопия	141	-	119	-
4.2	Спазм аккомодации	13	-	20	-
4.3	Астигматизм	10	-	13	-
4.4	Другие заболевания и дефекты	32	-	19	-
5	Заболевания уха, горла, носа	195	34,5	150	19,6
5.1	Хронический тонзиллит	34	-	39	-
5.2	Хронический гайморит	29	-	33	-
5.3	Вазомоторный ринит	22	-	28	-
5.4	Хронический отит	7	-	9	-
5.5	Искривление носовой перегородки	16	-	22	-
5.6	Другие заболевания и дефекты	6	-	19	-
6	Заболевания нервной системы	53	7,9	74	9,7
6.1	Состояние после черепно-мозговой травмы	43	-	53	-
6.2	Другие заболевания и дефекты	10	-	21	-
7	Заболевания других органов и систем	24	4,2	45	6,0

разработок кафедры [3], учитывая рекомендации учебных программ по физической культуре, инструкций здравоохранения и образования. При этом особое внимание уделяли направлению их в специальное учебное отделение. Ведь в последние годы улучшения здоровья школьников и студентов не наблюдается и они в процессе занятий физической культуры нуждаются в соответствующих адекватных нагрузках. Об этом указывают литературные источники [8,9], так и наши кафедральные разработки[2].

При направлении студентов для занятий физической культурой в специальное учебное отделение учитывали:

- диагноз заболевания, его осложнение и сопутствующую патологию;
- показатели функционального состояния отдельных органов, систем и всего организма в целом;
- пол, физическое развитие, степень физической подготовленности, спортивный разряд;
- переносимость тех или иных физических упражнений во время занятий физической культурой;
- посещаемость занятий по физкультуре в школе;
- мотивацию самого студента;

Выявление отмеченных факторов было необходимо в связи с:

- назначением для студентов физических упражнений, которые положительно влияют на их организм;
- разработкой дифференцированных подходов к использованию средств, форм, методов физической культуры и других оздоровительных средств;
- использованием тех физических упражнений, которые отражают профессионально-прикладную направленность будущей профессиональной деятельности.

В процессе обследования студентов мы учитывали также мнение Э.Г. Булича [1], который считает, что:

- диагноз без учета степени функционального нарушения, физического развития и подготовленности не является решающим;
- выполнение любых физических упражнений может быть исключено лишь на некоторое время;
- организм студентов, занимающихся в специальном медицинском отделении, нуждается в двигательной активности не в меньшей, а зачастую в гораздо большей степени, нежели организм здоровых юношей и девушек. Однако для таких студентов нужна качественно иная двигательная активность.

Приведём несколько вариантов диагнозов, установленных у

студентов, занимающихся физической культурой в специальном учебном отделении.

- Миопия средней степени. Проплапс митрального клапана 1-2 степени. Хронический гастродуоденит, период ремиссии. Хронический тонзилит.

- Язвенная болезнь 12-ти перстной кишки, период ремиссии. Гиперплазия щитовидной железы 1 степени. Хронический гайморит.

- Бронхиальная астма с редкими приступами удушья, без дыхательной недостаточности.

- Сколиоз 2 степени. Миопия слабой степени. Хронический отит, период ремиссии. Вазомоторный ринит.

- Нейроциркуляторная дистония, церебральная форма. Плоскостопие 1-2 степени. Кифотическая осанка.

Студенты с такими диагнозами, согласно расписания, один раз в неделю занимаются физическими упражнениями с преподавателями по физической культуре (2 часа), второй раз в неделю посещают теоретическое занятие по валеологическим и рекреативным аспектам физической культуры и спорта. Теоретический курс проводится профессором кафедры, согласно специальной авторской программы, рассчитанной на 50 часов.

Незначительная часть обследованных (в нашем случае 2%), которые в школе не посещали уроки физкультуры, направляются в специальное учебное отделение для занятий лечебной физической культурой. В данном случае на экспертное заключение врачебно-педагогической комиссии влияли тяжесть патологии, степень нарушения функций организма, комплекс заболеваний, выявленных у студентов, физическая подготовленность и его стойкая мотивация не посещать занятия по физической культуре. В соответствии с нашей программой [2], такие студенты получали совершенно иного качества физическую нагрузку и активность.

Ниже приведен комплекс диагнозов, в соответствии с которыми студенты направлялись в указанное отделение.

- Миопия высокой степени. Плоскостопие 2 степени. Хронический бронхит с астматическим компонентом. Сколиотическая осанка.

- Проплапс митрального клапана 1-2 степени. Гиперплазия щитовидной железы 1-2 степени. Ожирение 2 степени. Хронический артрит левого коленного сустава. Астигматизм.

- Бронхиальная астма, дыхательная недостаточность 1 степени, частые приступы удушья. Хронический фарингит. Хронический гепатит вирусной этиологии, период ремиссии .

- Сколиоз 2-3 степени. Плоскостопие 1-2 степени. Вегетососудистая дистония, гипотоническая форма. Хронический отит, вне обострения.

- Вегетососудистая дистония с частыми сосудистыми кризами. Хронический гастродуоденит, период ремиссии. Искривление носовой перегородки с затруднением носового дыхания.

Студенты таких специальных медицинских групп один раз в неделю (2 часа) занимались по программе лечебной физической культуры, а второй раз – посещали занятия в кабинете психотерапии по психологической разгрузке. Занятия проводит преподаватель-психолог, отрабатывая тренинг самооздоровления и самосозидания. Тематика занятий отражает следующие направления:

- Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.

- Адекватное и неадекватное отношение человека к здоровью, его самооценка.

- Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их практическая реализация.

- Психофизическая регуляция организма.

- Психотехнические упражнения.

- Методы самовнушения.

- Жизненные, психологические и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.

- Медитация – визуализация и другие.

Применяемые психотерапевтические методы воздействия на студентов, занимающихся физической культурой в специальном учебном отделении, помогают им осознать состояние своего здоровья, понять серьёзность заболевания при несоблюдении здорового образа жизни, провести психологическую перестройку, основой которой является уверенность студента в улучшении своего здоровья. Всё это вместе с физической реабилитацией помогло каждому студенту стать практически здоровым и полноценной личностью в обществе, университете и семье.

Освобождение студентов от практических занятий физкультурой в основном отделении зависит от различных причин. В одних случаях – это студенты со «своими заболеваниями», которые давали возможность им заниматься физкультурой в специальных медицинских группах. В других случаях их здоровье было осложнено такой патологией, которая поддаётся лечению за небольшой промежуток времени. У третьей группы студентов зафиксирована слабая физическая подготовка, хотя диагноз и степень нарушения патологии позволяли направить их в

подготовительное отделение. Четвёртая группа студентов проявила целевую направленность заниматься только в специальном учебном отделении, хотя у каждого из них протекал незначительный патологический процесс. Возможность убедить их заниматься физической культурой в подготовительном отделении не всегда удавалась. И они временно направлялись для занятий в специальное учебное отделение.

Особое внимание уделялось пятой группе студентов с таким комплексом заболеваний, который по совокупности позволял направить их в специальное учебное отделение, так как предъявляемая физическая нагрузка на занятиях в основном отделении могла бы спровоцировать у них ухудшение течения заболеваний. Можно привести следующий перечень диагнозов, выявленных у этих студентов:

- Миопия слабой степени. Сотрясение головного мозга лёгкой степени, без осложнений. Спазм аккомодации. Хронический гастрит с редкими обострениями.

- Хронический бронхит без дыхательной недостаточности, период ремиссии. Ревматизм, неактивная фаза, без недостаточности кровообращения и с редкими обострениями. Хронический фарингит.

- Гиперплазия щитовидной железы 1 степени. Хронический бронхит, период ремиссии. Хронический гепатит вирусной этиологии.

С целью формирования у студентов оздоровительной культуры на практических занятиях по валеологическим и рекреативным проблемам проводился тест на тему: «Если хочешь быть здоровым!», который включает следующие разделы:

- соблюдение санитарно-гигиенических требований;
- соблюдение режима и культуры питания;
- использование средств и форм занятий физической культурой;
- использование природных факторов оздоровления;
- умение разумно отдыхать, учиться и работать;
- улучшение эмоционального и психологического состояния;
- применение самоконтроля во время занятий физическими упражнениями;
- оценка проведённого тестирования.

Каждый раздел предлагаемого теста состоит из 6-13 вопросов, который оценивается в соответствующих баллах. Результаты тестирования отражали условность оценки выполняемых действий каждым студентом. Однако при динамическом тестировании в течение года мы получали характеристику факторов, которые отрицательно или положительно влияли на организм. Благодаря этому тесту студент мог

более объективно составить свою авторскую программу здоровья. При её составлении он поддерживал творческую связь с врачом здравпункта и преподавателем физкультуры.

Выводы

1. Результаты проведенного обследования первокурсников на протяжении 6 лет свидетельствуют о высокой заболеваемости среди них. При

этом отмечается ежегодное увеличение числа студентов с двумя и более заболеваниями.

2. Для укрепления и сохранения здоровья студентов кафедр физического воспитания и спорта нефизкультурных вузов следует уделять особое внимание распределению студентов первого курса для занятий физической культурой по учебным отделениям и, прежде всего, в специальное учебное отделение.

3. Немаловажное значение в укреплении и сохранении здоровья студентов занимает их валеологическое и рекреативное образование, включающее в свою тематику тестирование здоровья.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем физического воспитания первокурсников.

Литература

1. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. - М.: Высш. шк., 1986.-255 с
2. Зайцев В.П. Комплексная программа здоровья студентов: Учеб. Пособие.- Белгород: Изд-во БелГТАСМ, 2000.-78 с.
3. Крамской С.И. Методический подход при распределении первокурсников по учебным отделениям для занятий физической культурой// Вестник БелГТАСМ: научно-теоретический журнал/- Белгород: Изд-во БелГТАСМ, 2001.-№3.-С.163-166.
4. Куликов А.Ф. Образовательная физкультурная деятельность студентов технического вуза в области физической культуры// Современные психолого-педагогические технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту: Материалы междунард. научно-практич. конф.-Белгород: БелГУ, 1999.-Ч.1.-С. 145-153.
5. Лотоненко А.В. и др. Физическая культура, оздоровительные технологии и экологическое образование в XXI веке: Учеб. программа с методическими материалами/ А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева – Воронеж: ВГУ, 2000.- 136с.
6. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие.- М.: Изд. центр Академия. – 240с.
7. Примерная программа дисциплины «Физическая культура»/ В.И. Ильинич, Ю.И. Евсеев. – М.: ГНИИ ИТТ «Информатика», 2000.- 28с.
8. Старикова Е.К. Психолого-педагогические аспекты сохранения и укрепления психического и социального здоровья субъектов и объектов образовательного процесса// Современные технологии валеологии и физической реабилитации: Материалы междунард. научно-практ. конф.- Белгород: БелГУ, 2000.- С.3-11.
9. Суханов В.М. Особенности физвоспитания в подготовительных и специальных медицинских группах// Физическое воспитание в системе гармонического развития

личности: Материалы междунаро. научно-прак. конф./ В.М.Суханов, И.М.Тыртышников, Ю.П.Дерганов – Воронеж: ВГПУ, 1998.-С.74-76.

Поступила в редакцию 08.10.2003г.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОВЫХ МЕТОДИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ

Сватъев А.В.

Запорожский государственный университет

Аннотация. Результаты проведенного исследования с применением эксклюзивной компьютерной программы «ШВСМ» позволили констатировать, что предложенная бегунам-средневиким в подготовительном периоде система тренировочных занятий способствовала выраженной оптимизации их функциональной подготовленности, гармоничному развитию всех ее составляющих компонентов, своеобразному выходу спортсменов на наиболее оптимальный уровень спортивной формы.

Ключевые слова: бег на средние дистанции, функциональная подготовленность, общая выносливость, скоростная выносливость, скоростно-силовая выносливость, экономичность системы энергообеспечения, резервные возможности, компьютерная программа «ШВСМ», учебно-тренировочный процесс.

Анотація. Сватъев А.В. Оцінка функціональної підготовленості бегунів на середні дистанції з використанням нових методичних підходів. Результати проведеного дослідження з застосуванням ексклюзивної комп'ютерної програми «ШВСМ» дозволили констатувати, що запропонована бегунам-средневиким у підготовчому періоді система тренувальних занять сприяла вираженій оптимізації їхньої функціональної підготовленості, гармонічному розвитку всіх її складових компонентів, своєрідному виході спортсменів на найбільш оптимальний рівень спортивної форми.

Ключові слова: біг на середні дистанції, функціональна підготовленість, загальна витривалість, швидкісна витривалість, швидкісно-силова витривалість, економічність системи енергообеспечения, резервні можливості, комп'ютерна програма «ШВСМ», учебно-тренировочний процес.

Annotation. Svatyev A.V. Estimation of functional preparatory athletes on average distances with using new methodical approaches. The results of the carried out research with application of the exclusive computer program «SHVSM» have allowed, that offered athletes on average distances in the preparatory period the training system promoted the expressed optimization by their functional preparatory and harmonious development all of its making components, to exit sportsmen on optimal a level of the its sports form. Key words: run on average distances, functional preparatory, general endurance, high-speed endurance, speed-force endurance, profitability of energy system, reserve opportunities, computer program «SHVSM», training system.

Постановка проблемы. В настоящее время в Украине сложилась достаточно неблагоприятная ситуация в отношении подготовки спортсменов в ряде легкоатлетических дисциплин, в частности, в беге на средние дистанции. Достаточно отметить, что на минувших Олимпийских

играх, последних чемпионатах мира и Европы украинские средневики не показали достойных результатов.

Причины столь тревожного положения дел следует искать не только в усложнении социально-экономической обстановки, ухудшении материально-технической базы, резком снижении объемов финансирования, но и в практически полном игнорировании передового тренерского опыта подготовки спортсменов высшей квалификации, новейших методических подходов к оценке уровня их функциональной подготовленности. Очевидно, что учет данных факторов совершенно необходим для решения проблемы подготовки высоко конкурентных спортсменов, в частности, бегунов на средние дистанции.

Исследование выполнено в соответствии с планом научных исследований Запорожского государственного университета.

Анализ последних исследований и публикаций. Одной из важнейших задач в подготовке высококвалифицированных спортсменов являются научные исследования, касающиеся как обобщения передового опыта подготовки данных спортсменов, так и разработки наиболее современных методических подходов к оценке их функциональной подготовленности [1,2,3]. Целым рядом авторов отмечается, что существующие в настоящее время методы функциональной спортивной диагностики уже не отвечают требованиям времени и не способствуют оптимизации учебно-тренировочного процесса практически во всех видах спорта, в том числе различных легкоатлетических дисциплинах [4,5,6,7].

Целью работы явилось изучение характера изменений уровня функциональной подготовленности бегунов на средние дистанции в процессе их подготовки к сезону с использованием эксклюзивной компьютерной программы «ШВСМ».

Актуальность и несомненная практическая значимость данной проблемы послужили предпосылками для проведения настоящего исследования.

Результаты исследований. В соответствии с целью и задачами эксперимента нами было проведено комплексное обследование 11 бегунов на средние дистанции в возрасте 17-22 лет в начале, середине и в конце подготовительного периода. Исследования проводились на базе СК “Металлург” г. Запорожья. Все испытуемые имели квалификацию 1-го разряда или кандидата в мастера спорта и стаж занятий избранным видом спорта от 3 до 7 лет.

На всех этапах исследований у спортсменов регистрировался уровень их функциональной подготовленности и ее отдельные составляющие с помощью компьютерной программы «ШВСМ», для чего

все испытуемые выполняли стандартный велоэргометрический тест PWC₁₇₀. Помимо этого у всех спортсменов регистрировали длину (см) и массу (кг) тела.

На первом этапе исследования нами была произведена оценка уровня функциональной подготовленности бегунов на средние дистанции, принявших участие в эксперименте, в период начала их подготовки к соревновательному сезону.

Таблица 1

Показатели, характеризующие уровень функциональной подготовленности организма бегунов на средние дистанции 17-22 лет, в начале подготовительного периода (M±m).

№ п/п	Показатели	Начало подготовительного периода
1.	oPWC170, кг/м/мин/кг	20,13±0,54
2.	oMПК, мл	61,37±1,27
3.	АЛАКм, вт/кг	6,42±0,18
4.	АЛАКе, у.е.	37,92±1,06
5.	ЛАКм, вт/кг	5,16±0,13
6.	ЛАКе, у.е.	30,63±0,72
7.	ПАНО, %	57,61±1,73
8.	ЧССпано, уд/мин	154,55±4,69
9.	ОМЕ, у.е.	187,54±4,69

Как видно из данных, представленных в таблицах 1, на данном этапе исследования для обследованных бегунов были характерны средние значения показателей, характеризующих их общую, скоростную, скоростно-силовую выносливость, экономичность системы энергообеспечения мышечной деятельности, а также резервные возможности данной системы.

Так, абсолютные значения oPWC170 и oMПК, отражающие уровень общей выносливости организма, составляли соответственно 20,13±0,54 кг/м/мин/кг и 61,37±1,27 мл/мин/кг, что позволяло констатировать «средний» уровень развития данного функционального показателя.

В пределах «среднего» функционального класса регистрировались и показатели, определяющие уровень экономичности работы системы энергообеспечения организма (ПАНО и ЧССпано), которые составляли соответственно 57,61±1,73% и 154,55±4,69 уд/мин.

В пределах средних значений регистрировались и показатели, характеризующие скоростно-силовую выносливость обследованных

бегунов. Подтверждением этому послужили средние значения ЛАКм и ЛАКе (соответственно $5,16 \pm 0,13$ вт/кг и $30,63 \pm 0,72$ у.е.).

Наиболее неблагоприятная картина отмечалась в отношении показателей скоростной выносливости. Величины АЛАКм и АЛАКе составляли $6,42 \pm 0,18$ вт/кг и $37,92 \pm 1,06$ у.е.), что соответствовало ниже среднего величинам параметров, характеризующих уровень развития скоростной выносливости организма спортсменов.

Существенным подтверждением, приведенным данным послужили результаты анализа бальных оценок по уровням общей, скоростной, скоростно-силовой выносливости спортсменов и общего уровня их функциональной подготовленности.

Таблица 2

Величины бальных оценок по уровням функциональной подготовленности бегунов на средние дистанции 17-22 лет в начале подготовительного периода ($M \pm m$).

№ п/п	Двигательные качества	Бальная оценка	Функциональный класс
1.	Общая выносливость	$53,55 \pm 3,02$	Средний
2.	Скоростная выносливость	$41,52 \pm 2,60$	Ниже среднего
3.	Скоростно-силовая выносливость	$54,23 \pm 2,19$	Средний
4.	Экономичность энергообеспечения организма	$61,10 \pm 4,82$	Средний
5.	Резервные возможности организма	$48,94 \pm 3,40$	Ниже среднего
6.	Уровень функциональной подготовленности	$52,19 \pm 3,14$	Средний

В соответствии с данными, представленными в таблице 2, в начале подготовительного периода у обследованных бегунов-средневикиков регистрировались средние бальные оценки общей, скоростно-силовой выносливости и экономичности работы системы энергообеспечения мышечной деятельности (соответственно $53,55 \pm 3,02$ балла, $54,23 \pm 2,19$ балла и $61,10 \pm 4,82$ балла). Уровень скоростной выносливости спортсменов, принявших участие в эксперименте, и резервные возможности их организма соответствовали функциональным классам «ниже среднего» (соответственно $41,52 \pm 2,60$ балла и $48,94 \pm 3,40$ балла).

Итогом данных соотношений стал средний уровень общей функциональной подготовленности организма бегунов на средние дистанции, зарегистрированный в начале периода их подготовки к соревновательному сезону ($52,19 \pm 3,14$ балла).

Полученные результаты свидетельствовали не только о разностороннем характере развития различных двигательных качеств

спортсменов, но и послужили основанием для определенной корректировки учебно-тренировочного процесса в подготовительном периоде.

Вполне естественно, что следующее обследование бегунов-средневикиков было проведено нами в конце их периода подготовки к сезону.

Как видно из результатов, представленных в таблице 3, проведенная на основе ранее полученных данных коррекция учебно-тренировочного процесса обследованных бегунов, способствовала выраженной оптимизации функциональной подготовленности их организма.

Достаточно отметить, что к окончанию подготовительного периода у всех спортсменов наблюдалось достоверное улучшение практически всех функциональных параметров, использованных в исследовании.

Так, к заключительному этапу подготовки у бегунов на средние дистанции был зарегистрирован статистически достоверный рост $\dot{V}O_{2max}$ до $24,26 \pm 1,49$ кгм/мин/кг или на $20,94 \pm 7,69\%$ по сравнению с началом подготовительного периода), $\dot{V}E$ (до $70,40 \pm 3,09$ мл/мин/кг или на $15,06 \pm 5,71\%$), АЛКм (до $7,79 \pm 0,50$ вт/кг или на $21,95 \pm 8,36\%$), АЛКе (до $45,76 \pm 2,84\%$ или на $21,23 \pm 8,08\%$), ЛКм (до $6,19 \pm 0,38$ вт/кг или на $20,14 \pm 7,14\%$), ПАНО (до $67,49 \pm 1,64\%$ или на $17,69 \pm 3,79\%$), ЧССпано (до $180,29 \pm 6,67$ уд/мин или на $17,10 \pm 5,15\%$) и ОМЕ (до $220,10 \pm 9,10$ у.е. или на $17,84 \pm 5,67\%$).

Таблица 3

Показатели, характеризующие уровень функциональной подготовленности организма бегунов на средние дистанции 17-22 лет, в начале и в конце подготовительного периода (M \pm m).

№ п/п	Показатели	Начало подготовит. периода	Окончание подготовит. периода	% относит. прироста
1.	$\dot{V}O_{2max}$, кгм/мин/кг	20,13 \pm 0,54	24,26 \pm 1,49**	20,94 \pm 7,69
2.	$\dot{V}E$, мл	61,37 \pm 1,27	70,40 \pm 3,09***	15,06 \pm 5,71
3.	АЛКм, вт/кг	6,42 \pm 0,18	7,79 \pm 0,50**	20,14 \pm 7,14
4.	АЛКе, у.е.	37,92 \pm 1,06	45,76 \pm 2,84**	19,20 \pm 6,80
5.	ЛКм, вт/кг	5,16 \pm 0,13	6,19 \pm 0,38**	21,95 \pm 8,36
6.	ЛКе, у.е.	30,63 \pm 0,72	36,46 \pm 2,12**	21,23 \pm 8,08
7.	ПАНО, %	57,61 \pm 1,73	67,49 \pm 1,64***	17,69 \pm 3,79
8.	ЧССпано, уд/мин	154,55 \pm 3,78	180,29 \pm 6,67***	17,10 \pm 5,15
9.	ОМЕ, у.е.	187,54 \pm 4,69	220,10 \pm 9,10**	17,84 \pm 5,67

Примечание: ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$ по сравнению с началом подготовительного периода.

Обращает на себя внимание тот факт, что для большинства

отмеченных показателей регистрировались практически одинаковые величины относительного прироста (в рамках 20 %), что косвенным образом может свидетельствовать о гармоничности тренировочных занятий бегунов-средневикиков в процессе их подготовки к сезону.

Подтверждением приведенным выше данным послужили также результаты анализа бальных оценок обследованных спортсменов по различным уровням их подготовленности, зарегистрированных в конце периода подготовки к соревновательному сезону.

Таблица 4

Величины бальных оценок по уровням функциональной подготовленности бегунов на средние дистанции 17-22 лет в начале и в конце подготовительного периода ($M \pm m$).

№ п/п	Двигательные качества	Этапы подготовительного периода		% относит. прироста
		начало	окончание	
1.	Общая выносливость	53,55±3,02 средняя	75,84±7,79*** выше среднего	44,32±16,79
2.	Скоростная выносливость	41,52±2,60 ниже среднего	60,79±6,97*** средняя	49,65±18,84
3.	Скоростно-силовая выносливость	54,23±2,19 средняя	71,86±6,43*** выше среднего	33,15±11,63
4.	Экономичность энергообеспечения организма	61,10±4,82 средняя	91,87±6,60*** выше среднего	56,10±16,08
5.	Резервные возможности организма	48,94±3,40 ниже среднего	72,54±6,59*** выше среднего	52,64±17,32
6.	Уровень функциональной подготовленности	52,19±3,14 средний	74,81±6,81*** выше среднего	46,41±15,65

Примечание: *** - $p < 0,001$ по сравнению с началом подготовительного периода.

Как видно из представленных в таблице 4 экспериментальных данных к окончанию подготовительного периода у спортсменов наблюдался достоверный рост бальных оценок по уровню общей выносливости (до 75,84±7,79 балла или на 44,32±16,79%, что соответствовало уже функциональному классу «выше среднего»), скоростной выносливости (до 60,79±6,97 балла или на 49,65±18,84%, «средний»), скоростно-силовой выносливости (до 71,86±6,43 балла или на 33,15±11,63%, «выше среднего»), экономичности работы системы энергообеспечения мышечной деятельности (до 91,87±6,60 балла или на 56,10±16,08%, «выше среднего»), резервных возможностей организма (до 72,54±6,59 балла или на 52,64±17,32%, «выше среднего»), а также общего уровня функциональной подготовленности спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции (до 74,81±6,80 балла

или на $46,61 \pm 15,65\%$, «выше среднего»).

Необходимо отметить при этом, что наиболее существенный прирост отмечался в отношении показателей, характеризующих экономичность работы системы энергообеспечения и резервные возможности организма спортсменов на фоне относительно равных величин прироста по остальным параметрам общей функциональной подготовленности спортсменов.

В целом приведенные данные позволили констатировать, что предложенная бегунам-средневикикам в подготовительном периоде система тренировочных занятий способствовала выраженной оптимизации их функциональной подготовленности, гармоничному развитию всех ее составляющих компонентов, своеобразному выходу спортсменов на наиболее оптимальный уровень спортивной формы. Кроме этого, полученные данные убедительно свидетельствовали о высокой репрезентативности компьютерной программы «ШВСМ» и необходимости ее внедрения в систему медико-биологического контроля за функциональным состоянием спортсменов различной специализации и квалификации.

Литература

1. Ширковец Е.А. Система оперативного управления и корректирующие воздействия при тренировке в циклических видах спорта: Автореф. дисс... д-ра пед. наук. - М., 1995. - 47 с.
2. Андреев В.А. Интервальный бег как средство подготовки бегуна к соревнованиям // теория и практика физической культуры. - 1991. - №6. - С. 33-37.
3. Баранов В.Н. Соотношение средств беговой подготовки // Легкая атлетика. - 1989. - № 5. - С.12-19.
4. Фарфель В.С. Об ускоренном воспитании выносливости. - СПб.: Наука, 1995. - С.121-127.
5. Травин Ю.Г. Влияние объема и интенсивности упражнений, развивающих специальную выносливость, на организм юного бегуна на средние дистанции. - М.: Физкультура и спорт, 1995. - С. 41-61.
6. Сивков И.К. Начальные ускорения при прохождении дистанции и биохимические сдвиги в организме спортсмена. - М.: Медицина, 1991. - С. 34-45.
7. Бакулин С.А. Некоторые особенности реакций юных легкоатлетов на тренировочные и соревновательные нагрузки // Вопросы физиологии физического воспитания и спорта. - 1999. - №1. - С.23-27.

Поступила в редакцию 10.10.2003 г.

УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ ПОМОЩИ И СТРАХОВКИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ

Проскуров Е. М.

Харьковский военный университет

Аннотация. В статье предлагается процесс обучения оказанию физической помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах на основе предварительно составленного сценария действий (фрейма), модульной программы обучения.

Ключевые слова: физическая помощь, прием, терминал, фрейм, модульная программа.

Анотація. Проскуров С. М. Удосконалення навчання прийомом допомоги та страховки для навчання вправам на гімнастичних снарядах. У статті пропонується процес навчання надання фізичної допомоги при виконанні вправ на гімнастичних снарядах на підґрунті попередньо зробленого сценарію дій (фрейма), модульної програми навчання.

Ключові слова: фізична допомога, прийом, термінал, фрейм, модульна програма.
Annotation. Proskurov E.M. Improvement of training the methods of assistance and preventing accidents in performing exercises on gymnastic apparatus. The article suggests the description of the process of teaching the physical assistance in performing exercises on gymnastic apparatus on the basis of the preliminary made frame of module training program.

Key words: physical aid, technique, terminal, frame, module program.

Постановка проблемы. Обучение курсантов упражнениям на гимнастических снарядах вызывает трудность у многих преподавателей в виду отсутствия специальной практики в оказании физической помощи. Под физической помощью подразумевается физические действия преподавателя, облегчающие выполнение упражнений. Также нет программы, которая могла бы обновить и усовершенствовать имеющиеся навыки за период обучения в вузе.

Работа выполнена в рамках научно-исследовательской работы «Совершенствование системы подготовки воинских специалистов в учебных центрах. Шифр –»Специалист».

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ литературных данных говорит, что исследованиями вариантов обучения приемам помощи занимались Аликперов и Силин 1970 г., а также Антонов 1971 г.

Морозов в 1978 г. создал классификацию приемов помощи. Тероганесян 1993 г. в своей книге «Обучение в спорте» рассматривает виды помощи, в том числе и физическую, как метод обучения. Но, судя из этих источников, существующая система обучения не дает обобщенной

ориентировочной основы действия (ООД) при обучении. А рассматривает ее с позиции конкретного случая. Тем более, что информация при обучении дается в рассеянном, а не в цикличном виде. В отличие от этого, модульная программа П.А. Юцявичени предлагает (замкнутый) вид представления информации с обобщенной ООД, а также с использованием технических средств обучения (ТСО). Содержание термина «модульная программа» связана с понятием «модуль», одно из значений которого – функциональный блок. Модули бывают познавательные и операционные. Операционный модуль считается тогда, когда в нем дается оценка результатов труда или описание деятельности. Смысл модуля состоит в том, что тот, кто обучается больше самостоятельно или целиком самостоятельно, может работать с предложенной ему индивидуальной учебной программой, которая включает в себя целевой план действий, банк информации и методический сборник с достижением поставленных целей. При комплектации отдельных модулей используются фрейм-сценарии М. Минского. Фрейм представляет собой не одну конкретную ситуацию, а наиболее характерные, основные моменты ряда близких ситуаций, принадлежащих одному классу. В переводе с английского «frame» означает скелет, основа, рамка, что подчеркивает общность представленных в нем сведений о моделируемом явлении.

Формирование целей статьи. Построить модульную программу обучению приемам физической помощи, опираясь на принципы модульности.

Результаты исследований. В практике модульного обучения данная система реализуется следующим образом. Обучающийся работает с модулем самостоятельно, находя в нем учебную информацию. Вместе с тем модуль управляет учебными действиями обучающегося, а так как в нем нередко предлагаются альтернативные варианты учебных действий, обучающийся имеет возможность выбора, чем и обеспечивается самоуправление. В случае недостатка информации модуль отсылает к учебникам, другим информационным источникам, рекомендует использовать конкретные аудио- и визуальные средства обучения. В модуле предусмотрена реализация обратной связи в качестве самоконтроля.

В каждом модуле функция оказывающего помощь структурируется на конкретные действия. Ранее составляется сценарий действий используя, при этом на уровне идеи концепцию фреймов М. Минского, согласно которой любая модель деятельности должна строиться в виде достаточно большой совокупности определенным образом сформированных данных – фреймов-сценариев, представляющих

собой модели часто повторяющихся действий, включающих их характерные элементы.

На месте	В движении
1. Выбрать место	7. Удобная стойка для выполнения ловли
2. Выбрать прием	7 ¹ . Следить за движением тела на месте
3. Определить первый прием	7 ² . Перемещаться по возможности за движениями тела
4. Выбрать захват	8. Оказание помощи
5. Выполнить захват	
6. Оказать помощь	

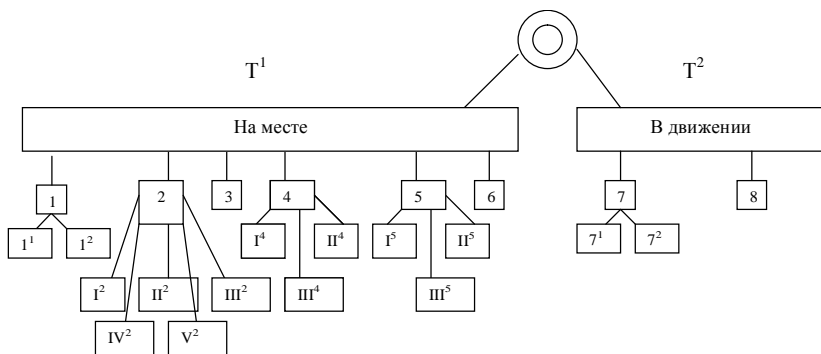


Рис. 1. Графовая структура фрейм-сценария функций руководителя

Эта концепция чаще всего используется в области исследования человеческого мышления или решение проблем создания искусственного интеллекта нам представляется, что вышеизложенную идею можно использовать при построении модуля операционного типа. Графически фрейм можно изобразить в виде сети, состоящей из узлов и связи между ними. Такие узлы называются терминалами. Терминалы фрейма, выбираемого для представления ситуации, заполнены заданиями, которые наиболее вероятны в данной ситуации. Эти задания называются «заданиями отсутствия». Задания отсутствия «непрочно» связаны со своими терминалами, поэтому они могут быть легко «вытеснены» другими заданиями, которые лучше подходят к текущей ситуации.

Приведенный выше фрейм-сценарий функций руководителя оказывающего помощь можно изобразить в виде такой графовой структуры и/или (рис. 1). Цель сценария: оказать физическую помощь при обучении гимнастическим упражнениям на снарядах. Сцены: на месте, в движении. Действующие лица: обучаемый, руководитель.

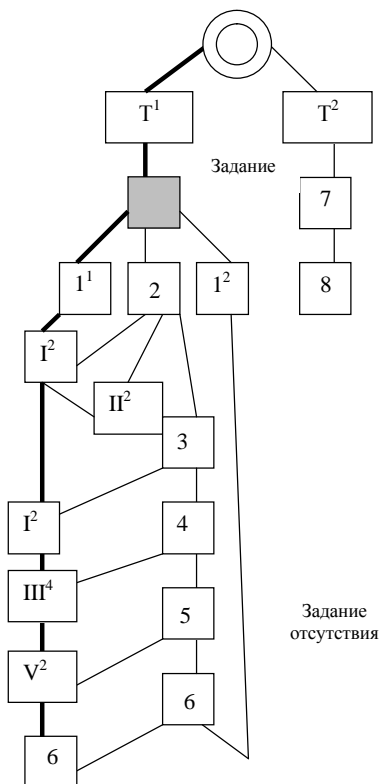


Рис. 2. Графовая структура-2

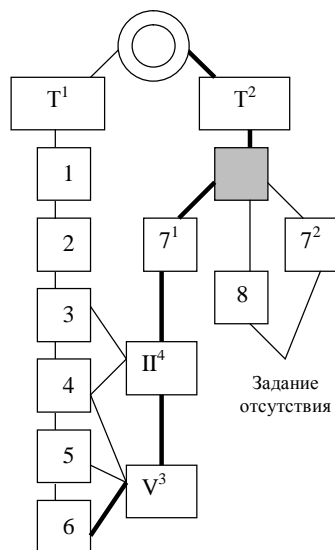


Рис. 3. Графовая структура-3

Названия сцен соответствуют номерам терминалов T_1 и T_2 , они обозначены треугольниками, одновременно являясь вершинами «И». Название фрейма-сценария соответствует вершине графа. Оно обозначено двойным кругом. Каждая из вершин «И» имеет похожий состав действий, но разница в том, что действия T_1 проходят на месте, а T_2 в движении. К тому же первые маркеры терминалов 1 и 7 также имеют по две вершины являясь терминалами для низших маркеров 1^1-1^2 ; 7^1-7^2 . Что касается маркеров 2; 4; 5 то они разбиваются на свои составляющие, которые обозначены римскими цифрами. Маркер 2 разбивается на 5 приемов помощи: проводка, поддержка, подталкивание, подкрутка, фиксация. Маркер 4 на три захвата постоянный, переменный, изменяющийся. Выполнение захвата маркер 5 может выполняться до начала движения, после начала движения и в нужный момент движения.

На рисунках (2 и 3) приведены примеры фреймов сценариев при осуществлении физической помощи при выполнении подъема разгибом на низкой перекладине рис.2 и оказание физической помощи при выполнении прыжка через коня.

Структуры фреймов показаны жирными линиями, задания серыми квадратами.

При оказании помощи подъему разгибом поступило задание «выбрать место» значит, действие будет развиваться через T¹. Выбор места в свою очередь имеет две вершины: 1¹ – соответствует выполнению на низкой перекладине; 1² – на высокой. При выборе 1¹ работает левая сторона фрейма и включает в себя характерные приемы и захваты для этого тренажера, при выборе 1² высокая перекладина будет работать правая сторона фрейма, а левая составит задание отсутствия. Поскольку фреймы представляют собой подвижную структуру и легко меняют свое направление, то сложность их зависит от уровня применения если фрейм рис.2 относится к ориентировочно-ознакомительному уровню, то фрейм на рис. 3 оказание помощи на «опорном прыжке» больше подходит к понятийно-аналитическому, поскольку он выполняется в движении. Постановка рук выполняющего прыжок на коня, и необходимость сделать захват в этом положении меняется терминал в то время, как задание отсутствия составляет 7² – перемещения по возможности. Через секунду положение изменится и задание отсутствия поменяет сторону. Таким образом, фрейм может содержать большое число деталей, в нашем случае – действий руководителя, которые могут меняться от ситуации к ситуации в зависимости от сложности задания.

Выводы. Предъявление часто повторяющихся действий и обучение им послужит ориентировочной основой деятельности. При этом необходимо иметь в виду, что построение сценария действий не означает, что человек, выполняя функцию деятельности, обязательно должен пользоваться полным сценарием. Несомненно, будут и такие случаи, когда при выполнении той же функции ему придется совершать непредвиденные действия. Проблемное представление информационного материала для обучения этим действиям поможет обучающемуся ориентироваться не только в типичных, но и в нетипичных, даже в непредвиденных ситуациях, что позволит избежать технократического подхода к обучению.

1) В ходе наблюдений за организацией и проведением учебных занятий по теме «гимнастика» с курсантами установлено, что существующая система подготовки руководителей занятий не позволяет обновить и дополнить умения и навыки в оказании физической помощи.

2) Для усовершенствования существующей системы подготовки

руководителей занятий на наш взгляд является возможным использовать модульную программу обучения которая опираясь на принцип модульности, при комплектации ее отдельных модулей совокупностью отдельных действий руководителя по оказанию физической помощи и страховки.

Дальнейшие исследования предполагается направить на изучение других проблем обучения приемам помощи и страховки при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.

Литература

1. О систематизации помощи и страховки В.И. Морозов 1979.
 2. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. «Обучение в спорте» - М. «ФиС», 1993г.
 3. Талызина К.Р. Управление процессом усвоения знаний. – М. МГУ 1984.
 4. Терсявигене М.Г. Систематизация знаний и умений у будущих инженеров в применении модульного обучения в дипломном проектировании Дис. канд. пед. наук. – Вильнюс, 1989.
 5. Цуркава М.Д. Активные методы обучения при повышении квалификации педагогических кадров// Методы в деле повышения квалификации. – Таллин: Валгус, 1986. Т.2.
 6. Юцявичене П.А. Методы модульного обучения. – Вильнюс: Минвуз 1988.
 7. Минский М. Фреймы для предоставления знаний. М. Энергия, 1979.
 8. Прокопенко Й. Модульна система за усьвєршенствуване на руководи падри на низова и середни звена// Проблеми на труд – 1985 - №2.
 9. Васильева Т.В. Модули самообучения// Вестник высшей школы – 1988. - № 6.
- Поступила в редакцию 07.10.2003г.

ФОРМИРОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЫ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ ПОСРЕДСТВОМ МОДЕЛИРОВАНИЯ МАСС – ИНЕРЦИОННЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

Гамалий В. В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. В статье рассмотрена проблема интенсификации процесса технической подготовки спортсменов на основе использования различных систем отягощений и предложено устройство для моделирования динамической структуры двигательных действий.

Ключевые слова: интенсификация, техника двигательных действий, моделирование.

Анотация. Гамалий В.В. Формування ефективної біомеханічної структури рухової дії шляхом моделювання мас-інерційних характеристик тіла людини. У статті розглянуто проблему інтенсифікації процесу технічної підготовки спортсменів на основі використання різноманітних систем обтяжень та запропоновано пристрій для моделювання динамічної структури рухових дій.

Ключові слова: інтенсифікація, техніка рухових дій, моделювання.

Annotation. Gamaliy V.V. Formation of effective biomechanical structure of motor

action through modelling of mass-inertia characteristics of human body. In paper, it is considered a problem of an intensification of athletes' technical training process on the basis of use of various systems of weightings and the device for modeling dynamic structure of motor actions is offered.

Keywords: intensification, technique of motor actions, modelling.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Практический опыт применения утяжелителей в тренировочном процессе не новый и на сегодняшний день очень разнообразен [2, 4, 6, 7, 8, 9, 10], но что касается теоретических обоснований использования этих средств и прогнозирования тренировочного эффекта от их применения – это направление требует дальнейших научных разработок и обоснований, которые позволят делать объективные выводы и практические рекомендации.

Данные научных публикаций [7, 9, 10], беседы с тренерами и спортсменами, опыт собственных наблюдений и практических наработок [4] дают основание отметить возрастающую тенденцию использования разного рода отягощений (утяжеленные спортивные снаряды, жилеты, пояса, стельки и т.п.) и утяжелителей для отдельных биозвеньев при выполнении основных соревновательных упражнений. Применение дополнительных отягощений позволяет направить акцент тренировочных воздействий не на развитие двигательных качеств как таковых (сила, быстрота, выносливость, гибкость), а на избирательное развитие или совершенствование силового, скоростного, амплитудного, координационного и любого другого специфического компонента или совокупности компонентов техники двигательного действия.

Разнообразие отягощений и способов их применения в спортивной тренировке оказывает различное влияние на биомеханическую структуру двигательного акта. В этой связи мы провели систематизацию используемых в тренировке средств в зависимости от характера их воздействий на кинематическую и динамическую структуры основного соревновательного действия.

I группа – различные отягощения, использование которых вызывает характер воздействий адекватный тем, что возникают при выполнении основного соревновательного упражнения (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, биатлон, бобслей, борьба и др.).

II группа – различные отягощения, использование которых оказывает воздействия, удовлетворяющие требования принципа динамического соответствия [5], т.е. соответствуют соревновательному упражнению по следующим критериям: амплитуде и направлению движения, акцентированному участку рабочей амплитуды движения,

быстроте развития максимума силы действия, режиму работы мышц.

Главным отличием упражнений этой направленности является возможность в широком диапазоне изменять величину силы действия (или мышечные тяги) в зависимости от решаемых в тренировке задач, не нарушая общую двигательную и смысловую структуру упражнения. Выше описанный эффект достигается использованием в тренировке специальных упражнений с отягощениями, избирательно подобранных для каждого вида движений с учетом специфики вида спорта, и во всех случаях при использовании гипергравитационного костюма «Гравитон» [6] в условиях приближенных к соревновательным.

III группа – различные отягощения, от характера размещения которых на теле спортсмена можно добиваться различного рода изменений в кинематической и динамической структурах движений (корректирующие воздействия). Это утяжеленные пояса, жилеты, манжеты, стельки, локальное размещение грузов на теле спортсмена, утяжеленные или облегченные спортивные снаряды и др.

Перечисленные средства, относящиеся к третьей группе, используются при формировании структуры движений с заданными биомеханическими характеристиками, или для устранения закрепившихся, трудно искореняемых традиционными педагогическими воздействиями (рассказ, показ и т.п.) ошибок. Арсенал таких средств постоянно расширяется и совершенствуется.

Работа выполнена согласно плана НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Цель работы – теоретическое обоснование, разработка и тестирование тренировочного устройства, позволяющего моделировать инерционные процессы при выполнении основного соревновательного упражнения (на примере метания молота), с целью коррекции кинематической и динамической структур двигательного действия.

Результаты исследования. Учитывая реальные потребности практики, нами разработано и запатентовано как изобретение (патент 2000031430 от 13. 03. 2000 года, Гамалий В.В., Островский М.В. и др.) тренажерное устройство (ТУ) – инерционный пояс «Орбита», позволяющий моделировать движения биозвена таза вокруг сагиттальной (сгибание-разгибание) и вертикальной (поворот влево – вправо) осей с заданными биомеханическими характеристиками. Создание инерционного тренажера «Орбита» базируется на следующих теоретических посылах.

В легкоатлетических упражнениях (бег, прыжки, метания) биозвенья тела спортсмена, совершая вращательные движения

относительно условной оси сустава или какой-либо другой (например: продольной оси тела), изменяют свою инертность. Количественной мерой инертности отдельного биоэлемента, участвующего в этих движениях, является момент инерции, который равен

$$J = m_i r_i^2, \quad (1)$$

где: m_i - масса отдельного биоэлемента тела человека;

r_i – радиус инерции биоэлемента (расстояние от центра массы биоэлемента до оси вращения)

Инертность системы биоэлементов, какой является тело человека, определяется по формуле

$$J = \sum m_i r_i^2, \quad (2)$$

где: Σ (сумма) – знак суммы;

m_i – масса отдельного биоэлемента тела человека;

r_i – радиус инерции биоэлемента.

Инерционное сопротивление увеличивается с отдалением частей тела от оси вращения пропорционально массе и квадрату радиуса инерции, что предопределяет величины сил, изменяющие движение. К таким в первую очередь необходимо отнести внутренние по отношению к телу человека силы – мышечные тяги, которые зависят от сократительных возможностей мышц (быстрота сокращения) и их способности развивать максимальные напряжения. В сложном динамическом процессе двигательного акта к этим компонентам мышечного сокращения предъявляются особые требования, так как только в определенный момент и с необходимым напряжением должна сокращаться мышца или группа мышц для успешного решения двигательной задачи, чем и обусловлен механизм эффективной межмышечной координации [1]. Создание таких условий для работы мышечного аппарата возможно только в процессе выполнения основного соревновательного упражнения, регламентированного биомеханическими характеристиками, значения которых не всегда соответствуют моделируемым. Одним из способов коррекции биомеханических характеристик техники двигательного действия могут быть «инерционные добавки» [1], получаемые при изменении инертности отдельных биоэлементов, в условиях сохранения смысловой и двигательной структуры физического упражнения.

При выполнении физических упражнений в естественных условиях даже незначительное изменение инертности биоэлемента (например, маховое движение прямой и согнутой в коленном суставе ногой, сгибание рук при раскручивании молота, группировка в момент опрокидывания в прыжках с шестом и др.) вносит существенные

изменения в динамическую и кинематическую структуры двигательного акта и оказывает влияние на конечный результат действия.

Движения биоэлена таза в легкоатлетических локомоциях скоростно-силовой направленности формируют главный механизм не только в передаче кинетического момента от нижних конечностей, взаимодействующих с опорой, к туловищу и верхним конечностям, но и в организации эффективной двигательной структуры всего физического упражнения [3]. В этой связи нами была предпринята попытка создания ТУ, позволяющего целенаправленно изменять инертность биоэлена таза непосредственно в процессе выполнения соревновательного физического упражнения, что по нашим предположениям позволит моделировать как форму, так и характер движения (скорости, ускорения) тела спортсмена и/или отдельных его биоэленев.

Разработанное нами тренажерное устройство «Орбита» состоит из жесткого кожаного каркаса в виде пояса, на котором закреплены грузы массой m_1 , m_2 , m_3 и m_4 (рис.1). Массы m_1 и m_2 располагаются слева и справа, а массы m_3 и m_4 - сзади и спереди таза спортсмена. Тренажерное устройство закрепляется на спортсмене так, что центральные оси масс m_1 и m_2 совпадают с сагиттальной, а масс m_3 и m_4 с фронтальной осями, проходящими через ОЦМ тела атлета. Все массы могут перемещаться по направляющим, удаляясь или приближаясь к продольной оси тела, которая в большинстве случаев является одновременно и осью вращения биоэлена таза в горизонтальной плоскости, на величину D г, а также могут быть увеличены или уменьшены. Это создает возможность варьировать момент инерции системы «тренажерное устройство – биоэлено таз» как за счет изменения величины масс $m_1 - m_4$, так и за счет их удаления или приближения к оси вращения, что зависит от задач тренировки, характера ошибок в технике выполняемого упражнения и т.д.

Практическое тестирование ТУ «Орбита» осуществлялось в естественных условиях тренировки метателей молота высокой квалификации. Тестирование проводилось по следующей схеме: 3 попытки – метание в естественных условиях + 15 попыток – метание с инерционным поясом «Орбита», собственная масса которого составляла 5% от массы нижних конечностей и тазового отдела туловища спортсмена + 5 попыток в естественных условиях (без инерционного пояса). Во всех метаниях спортсмены стремились показать максимальный спортивный результат. Регистрация двигательных действий спортсмена осуществлялась методом двухплоскостной видеосъемки с частотой экспонирования объекта съемки 50 кадров/с, что позволяло контролировать изучаемый процесс с дискретностью 0,02 с. Создание

видеограмм, измерение и вычисление количественных биомеханических характеристик техники метания молота, а также статистическая обработка полученных данных проводилась на видеокомпьютерном комплексе с использованием специализированного программного обеспечения «Lumax», разработанного на кафедре кинезиологии НУФВСУ.

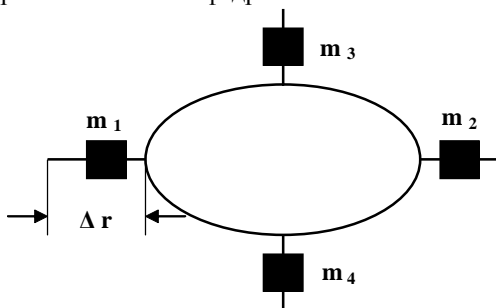


Рис. 1. Схематическое изображение тренажерного устройства «Орбита»

Отдельные фрагменты результатов исследования представлены в виде графиков на рис. 2.

Результаты тестирования влияния инерционного пояса «Орбита» на биомеханическую структуру двигательных действий метателей молота свидетельствуют о больших потенциальных возможностях использования его как средства интенсификации технической подготовки спортсменов не только в метании молота, но и для решения многих задач спортивно – технической подготовки в таких видах спорта как гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.

Это устройство позволяет моделировать движения таза с заданными инерционными, амплитудными, ритмовыми и пространственными характеристиками и тем самым формировать оптимальную для конкретного спортсмена структуру двигательного действия. Индивидуальный подбор величин используемых масс $m_1 - m_4$ и способов их размещения (в некоторых случаях может применяться одна, две или три дополнительные массы) создает возможность управлять инерционными процессами, возникающими при ускорении тела спортсмена или его отдельных биоэвеньев, характером взаимодействия биоэвеньев между собой и всего тела с опорой, а в метаниях – и со снарядом, корректировать геометрию движений спортсмена и управлять устойчивостью. Использование ТУ «Орбита» позволяет формировать у обучающегося чувственное восприятие требуемого (программируемого) варианта действия на уровне сознания (чувство ритма, темпа, равновесия

тела, натяжения отдельных мышечных групп и т.д.). Результаты эксперимента показывают, что моделируемое действие быстро и прочно запоминается и повторно воспроизводится с незначительной вариативностью значений характеристик, регламентированных условиями цели.

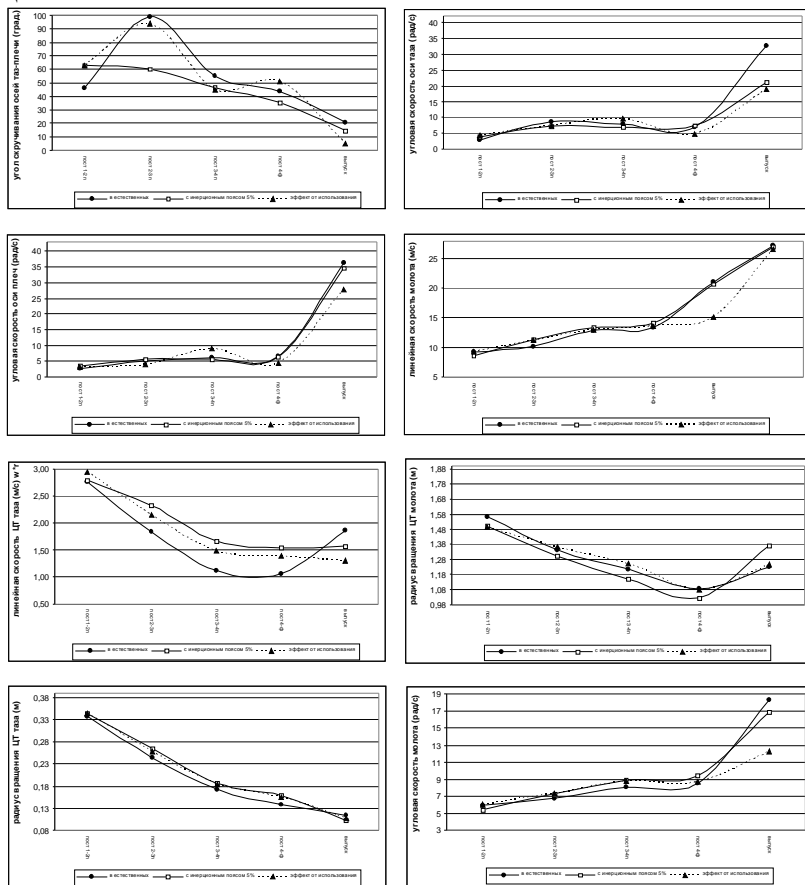


Рис.2. Изменение биомеханических характеристик техники метания молота в процессе использования инерционного пояса «Орбита» (по Островскому М.В., 2002)

Выводы.

1. Совершенствование техники выполнения физических упражнений должно осуществляться путем направленных воздействий

на динамическую структуру двигательного действия, которая предопределяет как пространственную форму движения (положение, траекторию, путь, перемещение), так и его характер (скорости, ускорения).

2. Наиболее эффективным средством технического совершенствования является основное соревновательное упражнение, выполняемое в условиях искусственно созданной среды, моделирующей и активизирующей механизмы, которые обеспечивают необходимое проявление тренируемых двигательных качеств.

3. ТУ «Орбита» может использоваться при решении многих задач спортивно – технической подготовки. Оно позволяет моделировать движения биозвена таза с заданными инерционными, амплитудными, ритмовыми и пространственными характеристиками и тем самым формировать оптимальную для конкретного спортсмена структуру двигательного действия. Наряду с этим может использоваться как эффективное средство при осуществлении специальной физической подготовки и профилактики травматизма.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других путей формирования эффективной биомеханической структуры двигательного действия.

Литература

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. –М.: Медицина, 1966. – 349 с.
2. Бондарчук А.П. Легкоатлетические метания. К.: Здоровье, 1984. – с.47-50.
3. Гамалий В.В. Техническая подготовка многоборцев с учетом общности координационной структуры движений в отдельных видах легкоатлетического десятиборья // Дис. ...канд. пед. наук. -Киев: 1984. –214с.
4. Гамалий В.В., Кравченко Т.А., Ситарский В.В. Моделирование условий гипергравитации при тренировке в беговых видах легкой атлетики // Международный научный симпозиум «Физическая подготовленность и здоровье населения» - Одесса, 1988. – С. 143 - 144.
5. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264с.
6. Лапутин А.Н. Гравитационная тренировка. К.: Знания, 1999. – 315 с.
7. Островский М.В. Особенности использования различных систем отягощений в процессе технической подготовки метателей молота // Теория и методика физического воспитания и спорта.-2002, №1, -С. 23-25.
8. Петров В.А. Техника и специальные упражнения метания молота // Легкая атлетика, 1980. -№8. – С. 4-7.
9. Попов Г.И. Биомеханические основы создания предметной среды для формирования и совершенствования спортивных движений : Автореф. ...докт. пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 48с.
10. Рагов И.П. Методология и технология конструирования упражнений с требуемыми свойствами и планируемой результативностью // Биомеханика спорта: Тезисы докл. VI Всесоюз. науч. конф. – Чернигов, 1989. –С. 156-157.

Поступила в редакцию 09.10.2003г.

ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ

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

Структура статті: назва статті, прізвище та ініціали автора, назва організації, анотації і ключові слова (трьома мовами - укр., рос., англ., обсяг кожної анотації 4 рядки, ключових слів - 1 рядок), текст статті за структурою згідно Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1, література, авторська довідка.

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

Тел. (0572) 47-11-32; тел./факс: 43-29-56; 61068, м.Харків-68, а/с 11135, Єрмаков Сергій Сидорович.

Листування з авторами виключно електронною поштою. Повідомлення про прийняття (або відхилення) статті до друку надсилається автору електронною поштою після рецензування її членами редколегії.

Умови щодо формування списку літературних джерел: при наявності посилань на збірники «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» та «Физическое воспитание студентов творческих специальностей» редакційна колегія розглядає статтю першочергово.

Електронна пошта:

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

Web-сторінка:

- www.pedagogy.narod.ru - загальна інформація;
- www.nbu.gov.ua/eb/khhpi.html - архів статей за 1996-2003pp.
- <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi> - російськомовна сторінка.

ВИТЯГ

з Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1 “Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України”

(джерело інформації - <http://www.nbu.gov.ua/>)

3. Редакційним колегіям організувати належне рецензування та ретельний відбір статей до друку. Зобов'язати їх приймати до друку у виданнях, що виходитимуть у 2003 році та у подальші роки, лише наукові статті, які мають такі необхідні елементи:

- **постановка проблеми** у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями;
- **аналіз останніх досліджень і публікацій**, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття;
- **формулювання цілей статті** (постановка завдання);
- **виклад основного матеріалу** дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів;
- **висновки** з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.

4. Спеціалізованим ученим радам при прийомі до захисту дисертаційних робіт зараховувати статті, подані до друку, починаючи з лютого 2003 року, як фахові лише за умови дотримання вимог до них, викладених у п.3 даної постанови.

ЗМІСТ

Ляпін В.П., Казимирко Н.К. Стан перекисного окислення ліпідів і системи антиоксидантного захисту в борців у ході тренувального циклу й залежно від пори року	3
Перевошиков Ю.О., Романчук О.П., Шалаєв В.М. Удосконалення оціночно-ціннісного компонента професійної готовності на заняттях спеціальною фізичною підготовкою	7
Вовканич А.С., Бородін ЮА. Застосування різних методик фізичної реабілітації при бронхіальній астмі у дітей	13
Асаулюк І.О. Рівень розвитку швидкісно-силових якостей у дівчат 12-14 років, які займаються легкоатлетичним семиборством	17
Долженко Л.П. Оздоровчий напрямок занять в фізичному вихованні студентів	23
Карнюк Р.П. Функції та класифікація професійних ситуацій учителя фізичної культури	30
Носко М.О., Медвідь М.М., Дейкун М.П. Організація і проведення позакласної секційної роботи в загальноосвітній школі з волейболу	37
Свістельник І. Формування проблемно-орієнтованої бази даних предметного каталога зі спорту	44
Піддубний О.Г., Лисак Г.Г., Смірнов Б.П. Формування організаторсько-методичних умінь в сучасній системі підготовки керівників занять з фізичної підготовки в період начального військового навчання	49
Булатова М.М., Литвин А.Т. Програми по фізическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования	57
Зайцев В.П., Крамской С.И. Врачебно-педагогическое обеспечение первокурсников с ослабленным здоровьем	70
Сватъев А.В. Оценка функциональной подготовленности бегунов на средние дистанции с использованием новых методических подходов	80
Проскуров Е. М. Усовершенствование обучения приемам помощи и страховки для обучения упражнениям на гимнастических снарядах .	87
Гамалий В. В. Формирование эффективной биомеханической структуры двигательного действия посредством моделирования масс – инерционных характеристик тела человека	92
Вимоги до статей	100
Витяг з Постанови ВАК України від 15.01.2003 N 7-05/1 “Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України”	101

Наукове видання

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного
виховання і спорту

Збірник наукових праць

Збірник видається за благодійні внески.

Банківські реквізити: рахунок №262085113 в Харківській обласній дирекції АПШБ «АВАЛЬ» МФО 350589, КОД 23321095. Призначення платежу: перерахування коштів на о/р №П07000308 Єрмакову С.С. на видання збірника.

Копію квитанції направляти за адресою: pedagogy@ic.kharkov.ua

Видання зареєстровано у Державному комітеті інформаційної політики, телебачення та радіомовлення України.

Свідоцтво: серія КВ №7111 від 25.03.2003р.

Свідоцтво про внесення до держ. реєстру суб'єкта видав. справи
ДК №860 від 20.03.2002р.

Оригінал-макет підготовлено в редакційно-видавничому відділі ХДАДМ

Коректор: Єрмакова Т.

Комп'ютерна верстка: Єрмакова Т.

Підп. до друку 10.10.2003. Формат 60x80 1/16. Папір: друк. Друк: ризограф.

Ум. друк. арк. 6.5. Тираж 100 прим.

ХДАДМ, Харківська державна академія дизайну і мистецтв,

Україна, 61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.

Надруковано з оригінал-макету в типографії Фонду

61002, Харків-2, вул. Червонопрапорна, 8.